



ARTICOLO

Il corpo emotivo e poetico:

l'insegnamento della Bioenergetica per la formazione dell'attore

di Stefano Masotti

### Indice

- *Introduzione*
- *Interpreti*
- *I° atto*
  - Antefatto e bozza progettuale
  - Ipotesi di partenza
  - Falso e vero Sé
  - Identità reale in situazione di rappresentazione
  - Il training dell'attore
- *II° atto*
  - L'insegnamento della Bioenergetica:
    - Primo, secondo, terzo incontro
    - Quarto, quinto, sesto incontro
    - Settimo, ottavo, nono incontro
    - Decimo, undicesimo, dodicesimo incontro
    - Considerazioni sul percorso
    - I colori della narrazione
- *III° atto*
  - Assioma della comunicazione: non si può non comunicare
  - Espressione e spontaneità
  - Teatro dell'Io e Teatro del Sé
  - Persone e personaggi
  - Il mestiere dell'attore
- *IV° atto*
  - Emozioni incarnate
  - La finestra di tolleranza
  - Carattere psico-corporeo, formazione e cambiamento
- *Conclusioni*
- *Note bibliografiche*
- *Bibliografia*



### Introduzione

*"Tutte le emozioni usano il corpo come teatro" (Damasio 2000: 70)*

Negli ultimi quindici anni la materia che ho maggiormente studiato è la psicologia, cosa per la quale nutro, da sempre, una profonda passione e fascinazione che mi ha amabilmente perseguitato. In questo stesso periodo, la pratica a cui mi sono maggiormente dedicato, per curiosità e interesse nei primi anni e per professione negli ultimi undici, è stata il teatro. Mirando, oltre che al teatro come fatto d'arte, di recitazione d'attore, di regia e drammaturgia, ad un uso delle metodologie teatrali come linguaggio pedagogico, terapeutico, evolutivo. Due 'cosè che continuano ad occupare i miei pensieri, attivandomi curiosità, voglia di crescita, comprensione e desiderio di apprendimento, nel tentativo di dare maggior senso alla mia vita professionale e non. In questi ultimi quindici anni queste due 'cosè si sono spesso incontrate, hanno viaggiato e imparato insieme, accolte e confuse l'una nell'altra, agevolate da una naturale complementarità di linguaggio e visione. Ho spesso pensato che il 'contenitore teatro' potesse contemplare, oltre alla naturale attitudine artistica, uno sguardo psico-pedagogico, una visione antropologica, filosofica e sociologica nei confronti delle persone che lo abitano. Un agone talmente accogliente e duttile da poter contenere tutto il fattibile umano.

Ultimamente, da quando ho incontrato l'Analisi Bioenergetica, il mio pensiero è mutato: il contenitore nuovo ha incorporato quello vecchio, lo ha accolto in una dimensione più vasta. Penso infatti che tutto il 'fatto teatrale' possa essere contenuto, guardato e trattato in un'ottica bioenergetica, anche non occupandosi di terapia, trattandosi di una visione certamente utile quando si preparano persone al mestiere d'attore. La problematizzazione delle modalità di formazione degli attori è l'argomento di questo scritto, e ritengo possa arricchirmi in entrambe le materie di cui ho accennato. L'occasione di realizzare un 'percorso sperimentale' sull'utilizzo della Bioenergetica per la formazione dell'attore del Nouveau Cirque, alla 'Scuola di Teatro di Bologna Alessandra Galante Garron', diviene motivo di interessante e obbligata riflessione sull'incontro delle due 'cosè di cui mi sono, maggiormente e deliberatamente, occupato in questi ultimi quindici anni di vita: Teatro e Bioenergetica. Il tentativo vuole essere quello di realizzare un'analisi di questa esperienza, incorniciata nella forma teatrale di quattro atti, e descritta nella sostanza della

psicologia. Colgo inoltre tale occasione per una riflessione sul contributo teorico di Alexander Lowen alla comprensione del mondo emotivo dell'uomo, sulla formazione dell'attore e sul filo rosso che, a mio avviso, lega inestricabilmente queste due 'cosè'.

Scrive Sartre nel suo manifesto 'Pour un théâtre de situation': "se in teatro la psicologia ci imbarazza non è perché ce n'è troppa, ma perché ce n'è troppa poca" (Sartre in Stanislavskij 1980: 19).

### **Interpreti**

Uno: studente/attore in formazione

Due: studente/attore in formazione

Tre: studente/attore in formazione

Quattro: studente/attore in formazione

Cinque: studente/attore in formazione

Sei: studente/attore in formazione

Sette: studente/attore in formazione

Otto: studente/attore in formazione

Nove: studente/attore in formazione

Dieci: studente/attore in formazione

Undici: studente/attore in formazione

Dodici: studente/attore in formazione

Tredici: studente/attore in formazione

Quattordici: studente/attore in formazione

Quindici: studente/attore in formazione

### **I° atto**

#### **Antefatto e bozza progettuale**

*"La Bioenergetica si propone l'obiettivo di aiutare la gente a riconquistare la sua natura primaria - la condizione di libertà, lo stato di grazia e la qualità della bellezza. Libertà, grazia e bellezza sono gli attributi naturali di ogni organismo animale. La libertà è l'assenza di repressione interiore del flusso delle sensazioni, la grazia è l'espressione di questo flusso nel movimento e la*

*bellezza è una manifestazione dell'armonia interiore generata dal flusso. Sono indice di un corpo sano e, perciò, di una mente sana." (Lowen 1975: 35)*

Negli anni '70, nella più famosa scuola di formazione di attori al mondo, l'Actor's Studio di New York, tra gli insegnamenti programmati vi era quello della Bioenergetica. L'insegnante era Ellen Green Gianmarini, colei che con i coniugi Lowen aveva contribuito a sviluppare il metodo delle Classi di Esercizi, come strumento di lavoro nei gruppi, per il benessere psico-fisico e la prevenzione della salute delle persone. Nel dicembre 2009 proposi, alla Scuola di Teatro di Bologna Galante Garrone, di 'sperimentarÈ la Bioenergetica come materia per la formazione degli allievi. Stesi una bozza di progetto che ipotizzava di realizzare una versione ri-adattata delle Classi, una sorta di applicazione per il teatro, per utilizzare metodologie bioenergetiche nella formazione specifica dell'attore.

Rispetto ai contenuti dell'"insegnamento' specificavo alcuni punti:

- le esperienze vissute nel corso dello sviluppo si sono strutturate nel corpo condizionando spesso, con contrazioni muscolari croniche di interi distretti corporei, una libera espressione del Sé. La via di fuga ottimale diviene nel tempo un sovra-investimento nel potere dell'intelletto, nella parola e nell'immagine. Molto può essere fatto per diminuire tali 'effetti invalidanti' tramite un percorso esperienziale/formativo che riaccompagna, gradualmente, all'allentamento delle tensioni/difese e a rendere possibile un maggior contatto con emozioni e sentimenti;
- se l'esperienza è tutto ciò che accade dentro l'organismo e che potenzialmente può diventare cosciente, quanto più si accompagna lo studente a ri-conquistare, ri-abitare, nuclei di percezioni escluse alla coscienza, tanto più si permette una maggiore competenza corporeo/espressiva come pro-motore dell'azione estetica/performativa;
- si tratta di aumentare la fiducia nella propria esperienza, nel proprio corpo, e potersi permettere, in coscienza, quelle esperienze altrimenti negate al proprio sentire, escluse dal proprio vissuto;
- l'obiettivo è quello di ampliare la gamma di sensazioni, percezioni, emozioni e potenzialità espressive, sorrette da un sentire/sentimento sincero al servizio della forma e della scena;

-si propone un lavoro corporeo, che nei giusti tempi del sentire, permetta un ri-avvicinamento alla propria verità corporea e allenti l'egemonia dell'intelletto. Una de-strutturazione percettiva che permetta di prendere contatto con nuclei profondi ed autentici del proprio Sé.

Semplificando e sintetizzando si può pensare ad un percorso che ipotizzi un movimento evolutivo/formativo su tre livelli:

- 1) consapevolezza di sé, sensazione e percezione (riguarda: propriocezione, motilità, sentimento/affetto come fatto privato, intimo, di relazione con se stessi);
- 2) espressione di sé (riguarda: mobilità, sentimento, emozione come fatto individuale e di relazione con l'altro);
- 3) padronanza dell'espressione di sé (riguarda: movimento, forma, estetica, performance, relazione con l'arte come fatto individuale che può divenire pubblico).

L'utilizzo della Bioenergetica nella formazione dell'attore potrebbe essere un'attività propedeutica ai punti 2 e 3, permettendo un'esplorazione/esperienza riguardante le prime due fasi.

*"L'esperienza è il migliore e, forse, l'unico vero maestro."* (Lowen 1980: 14)

### **Ipotesi di partenza**

*"Perché ci occupiamo d'arte? Per abbattere le nostre frontiere, trascendere i nostri limiti, riempire il nostro vuoto - realizzare noi stessi."* (Grotowski 1970: 28)

Da molti anni, per curiosità, svolgo un'informale indagine sulla credibilità dell'attore teatrale contemporaneo. Domando semplicemente a persone che fruiscono di spettacoli, teatranti e teatrologi, quanti sono gli attori ai quali hanno creduto, fino in fondo, nell'assistere ad una rappresentazione. Quanti attori sono stati capaci di catapultare la persona totalmente dentro il racconto, di emozionarla ed identificarla pienamente, fino a fargli dimenticare d'essere spettatore in

un teatro? Tutti rispondono la stessa cosa: due o tre. A volte solo uno. Tutti rispondono che hanno incontrato, nella vita, solo due/tre attori di teatro che hanno riconosciuto essere molto bravi ed efficaci in questo. Se ciò è vero, se il teatro di questo tempo è poco credibile, si potrebbe pensare ad una debolezza del sistema di formazione degli attori, ipotizzando la necessità di sviluppare nuovi linguaggi, o di perfezionare quelli in essere per renderli più efficaci. Oltre a ciò si può ritenere che l'attuale contesto storico-culturale avvicini al teatro persone non sostenute da una reale e profonda motivazione e passione per quest'arte, ma affascinate dal ruolo sociale che riveste, col miraggio di corroborare una narcisistica immagine di Sé. Penso che il teatro produca sempre un'attivazione conoscitiva e perciò debba contenere una preoccupazione pedagogica, uno sguardo sull'individuo, prima che sul mestierante. Ritengo che questo sia ancora più vero qualora ci si occupi di ragazzi in evoluzione e addestramento professionale. La formazione della persona prevede non solo l'acquisizione di informazioni ma anche il cambiamento della forma e della sostanza, e non può prescindere dall'adottare modalità psico-pedagogiche sull'individuo.

"Educare una persona al teatro, attraverso il possesso delle sue tecniche e la conoscenza dei suoi principi, permette un arricchimento delle possibilità educative e ha come conseguenza l'empowerment del soggetto, che può così divenire volano di nuove modalità di relazione [...], l'esperienza di un duro training attoriale porta al superamento del limite e delle inibizioni, alla distruzione delle barriere e al conseguente aumento di quelle capacità fisiche e psichiche che normalmente non vengono messe in gioco. Ciò appare fondamentale per la crescita della persona: è un'opportunità altamente educativa, perché rappresenta un itinerario strutturato verso una reale ed effettiva possibilità di conoscere se stessi" (Pontremoli 2005: 45).

Per Lowen, nel corso dello sviluppo del bambino, la negazione protratta di cinque diritti fondamentali (di esistere, di aver bisogno, di essere autonomo, di imporsi, di amare sessualmente) pare costringerlo a dissociarsi dall'area del proprio corpo, implicata nella rivendicazione dello specifico diritto negato,

"serrandolo nella morsa di una tensione che appare necessaria a impedirne l'espressione e quindi l'appagamento [...]. In cambio del paradiso così perduto egli riceve [...] l'illusione che il

non sentire, cioè il dissociare il piano fisico della sensazione dal piano psicologico della percezione dotata di emozione e di significato, lo metta al sicuro da un ambiente correttamente o erroneamente percepito come minacciante. E così perdiamo la capacità di riconoscere il corpo come il modo della nostra esperienza e cominciamo a ritenerlo semplicemente un mezzo attraverso il quale entriamo in contatto con il mondo" (Lowen 2001: 9).

Impariamo ad avere un corpo, ad usare il corpo, ma smettiamo di essere un corpo, sentire e vivere con il corpo.

"Dal punto di vista della coscienza, il pensiero e la sensazione rappresentano differenti aspetti della percezione. La sensazione è una percezione sensoriale di un processo corporeo che provoca una carica energetica o affettiva. Le sensazioni si possono differenziare quantitativamente (ad es: collera e ira...). Il pensiero, invece, è una percezione fisica di un processo corporeo che assume la forma di immagine. L'immagine o pensiero non provoca cariche e non ha aspetti quantitativi. Ma siccome non esistono due immagini identiche, esse sono qualitativamente differenti. La forza motrice e la carica che si trovano dietro al pensiero sono dovute alla sensazione che lo accompagna" (Lowen 1970: 111).

Il pensiero per formarsi necessita di percezioni corporee che ne condizionano la sostanza:

"l'identità funzionale del pensiero e della sensazione nasce dalla loro comune origine nel movimento corporeo. Ogni movimento del corpo che viene percepito dalla mente cosciente fa nascere sia una sensazione che un pensiero [...]. Visto dal basso, il movimento non solo precede ma determina anche il contenuto delle sensazioni e dei pensieri. Questi movimenti informativi sono i movimenti involontari del corpo. I movimenti volitivi, invece, hanno origine dalle sensazioni e dal pensiero [...]. La qualità fondamentale di un organismo vivente è la sua capacità di mobilità spontanea" (Lowen 1970: 112).

I movimenti involontari, o motilità del corpo, producono sensazioni e pensieri che detengono il controllo dei movimenti volontari. Ogni tensione nel corpo rappresenta una limitazione della capacità di esperire questa mobilità spontanea dell'organismo, riducendo le sensazioni,



condizionando il pensiero e la libera espressione del sé."Molti soggetti della nostra cultura soffrono di una considerevole tensione cronica della muscolatura, del collo, del torace, della zona lombare e delle gambe, che li lega, danneggiando l'armonia dei loro movimenti e distruggendo la loro capacità di esprimersi liberamente e pienamente" (Lowen 1994: 21). "Esprimere sentimenti allenta la tensione, permettendo al corpo di recuperare la sua motilità, e in tal modo aumentarne la vitalità (Lowen 1994: 28).

"Lo scopo della terapia è la scoperta di sé [...]. Tre passi portano a questo scopo: il primo è la consapevolezza di sé, e ciò significa sentire ogni parte del corpo e i sentimenti che possono sorgere in esso [...]. Il secondo passo è l'espressione di sé. Se i sentimenti non trovano espressione vengono repressi e l'individuo perde il contatto con il Sé [...]. Il terzo passo è la padronanza di sé. Ciò significa che l'individuo sa che cosa sente, è in contatto con se stesso. Ha anche la capacità di esprimersi adeguatamente nel proprio interesse" (Lowen 1994: 43).

Se questi tre passi citati da Lowen fossero proposti come elementi della formazione attoriale, difficilmente si troverebbe motivo di eccepire. Questo fa emergere una possibile sovrapposizione tra obiettivi terapeutici e quelli della formazione di un artista teatrale, senza che quest'ultima sconfini nella dimensione che attiene alla clinica. Il lavoro bioenergetico sul corpo si preoccupa di realizzare questi tre passi e "riconduce le persone agli elementi fondamentali della vita: alla respirazione, al movimento, al sentire e all'espressione" (Lowen 1977: 156).

"È molto difficile rispondere e dire dove finisce il corpo e dove comincia la psiche. Forse [...] è meglio dire che esiste l'uomo che precede le differenze [...]. Pertanto [...] poniamo la domanda in questo modo: cosa accade quando le tecniche quotidiane del corpo, che sono abitudini in un definito cerchio culturale, sono sospese? [...] che cosa appare? Bene, la prima cosa che appare è il decondizionamento della percezione. Abitualmente, ci arriva una quantità incredibile di stimoli, da fuori qualcosa ci 'parla' di continuo, ma siamo programmati in modo tale che la nostra attenzione registra esclusivamente quegli stimoli che sono in accordo con l'immagine del mondo che abbiamo appreso. In altre parole, ci raccontiamo tutto il tempo la stessa storia. Quindi, se le tecniche del corpo quotidiane, abituali [...] sono sospese, questa sospensione è di



per sé un decondizionamento della percezione [...], noi allora non percepiamo in modo abituale [...] torniamo semplicemente allo stato del bambino. Ma non nel senso di recitare che siamo bambini [...], ho alla mente dei ricordi indefinibili: tuffarsi nel mondo pieno di colori, di suoni, nel mondo abbagliante, sconosciuto, sorprendente, nel mondo in cui siamo portati da curiosità, incanto, esperienza del misterioso, del segreto [...]. Ci siamo dimenticati di questo stato attraverso anni di addomesticamento del nostro corpo e con esso della nostra mente. È necessario ritrovare questo bambino ipotetico e le sue 'estasi', a cui tanto tempo fa 'abbiamo abdicato.'" (Grotowski 2006: 90-91)

In Analisi Bioenergetica la possibilità di essere consapevoli del corpo, del modo di percepire il mondo, delle sensazioni e delle emozioni, risiede nell'esperienza corporea. Esperienza che tramite esercizi consolidati nel tempo, soprattutto in setting terapeutici, propongono l'espressione di sentimenti inespressi per allentare tensioni corporee, permettendo una più libera espressione. "Che cos'è l'espressione? L'espressione è il momento in cui ti apri la strada attraverso l'ignoto e conosci [...]. Quando si sta conoscendo, quando si è sulla via del conoscere, allora si ha l'espressione. L'espressione è il premio, il dono della natura per la fatica del conoscere" (Grotowski 2006: 53). Si nasce nudi, soli, con un unico corpo per tutta la durata della vita: con quello si deve sentire, esprimere, relazionare, lavorare, anche in teatro. Il lavoro sul decondizionamento della percezione divenuta statica, su tensioni muscolari croniche che impediscono l'esperire sensazioni e sentimenti, sulla maggior conoscenza e comprensione di come funzioniamo negli affetti, può permetterci di riappropriarci del nostro organismo nel pieno della funzionalità, liberando le capacità espressive ingessate nella nostra storia.

"Espressione significa letteralmente 'forza che si muove verso l'esterno'. Dietro ad ogni desiderio, sentimento o pensiero, vi è un impulso, che può essere definito come movimento energetico dall'interno dell'organismo verso il mondo esterno. Ogni impulso che riesce a passare all'esterno rappresenta un desiderio, evoca un sentimento, è associato a un pensiero, e finisce in un'azione" (Lowen 1972: 57).

"Le richieste della vita, e la risposta della persona ad esse, creano la forma che viene usata per esprimere i sentimenti di eccitazione, assertività, amore, interesse e sessualità" (Keleman 1985: 13). La condizione umana, qualunque essa sia, è sempre una comunicazione con il mondo esterno, e questo è ancora più vero quando ci si espone nell'azione teatrale. Perciò la condizione psico-fisica ed emotiva personale entra, imprescindibilmente, nella comunicazione teatrale.

Utilizzando le conoscenze mutate dalla Bioenergetica si può realizzare un lavoro specifico che renda la struttura e la funzione espressiva degli studenti duttile e flessibile, per esperire una qualità del sentimento che doti il futuro attore di un corpo autenticamente e credibilmente poetico, per una miglior qualità scenica e del prodotto d'arte nel suo insieme.

### Falso e vero Sé

*"In televisione si vede piccolo,  
al cinema si vede grande,  
in teatro si vede vero."  
(bambino anonimo)*

"La tragedia della perdita del Sé [...] prende sempre avvio nell'infanzia" (Miller 1996: 43) e comporta l'impossibilità di essere quello che semplicemente si è, negando i propri autentici bisogni. "L'adattamento ai bisogni dei genitori conduce spesso [...] allo sviluppo della personalità -come se-, ovvero a ciò che si definisce un falso Sé. L'individuo sviluppa un atteggiamento in cui si limita ad apparire come ci si aspetta che debba essere [...]; il vero Sé non può formarsi né svilupparsi, perché non può essere vissuto" (Miller 1996: 19). Dunque "il bambino sviluppa quegli atteggiamenti di cui la madre ha bisogno, atteggiamenti che al momento gli salvano la vita (ossia assicurano l'amore della madre e del padre), ma che alla lunga gli impediranno di essere se stesso" (Miller 1996: 40). Solitamente le persone che hanno sviluppato questa personalità "lamentano un senso di vuoto e di assurdo, la mancanza cioè di un punto di riferimento" (Miller 1996: 19), la mancanza di loro stessi. Lo "stato normale, adattato, significa troppo spesso rinuncia all'estasi, incapacità di vivere le vere potenzialità" (Lowen 1980: 111). Quando nella vita si incontrano personalità 'come sè, nel profondo si sente che qualcosa non torna, che non sono totalmente convincenti e credibili, trasmettendo alla relazione uno strano sapore, una certa ambiguità. Si registra, con parametri non verbali, la qualità

affettiva della comunicazione con l'altro e si colgono segnali di incongruenza, che condizionano e rendono superficiale la qualità dell'incontro.

Una modalità molto utilizzata in teatro, sostenuta da metodologie di lavoro consolidate nel tempo, porta gli attori a focalizzare l'attenzione e lavorare precipuamente sul personaggio, come altro da sé, come linguaggio della rappresentazione dell'altro. Questa strada può produrre alcuni effetti collaterali sulla persona che la intraprende, in quanto può consolidare elementi della personalità falso Sé, reiterando l'opportunità di rimanere distanti dalla propria reale natura. È contemporaneamente una strada che non convince, ed è, forse, in parte co-responsabile della attuale poca credibilità degli attori contemporanei. Tiene gli studenti prima e gli attori dopo distanti dai propri autentici vissuti emotivi, inficiando la qualità del sentimento al servizio, oltre che della propria esistenza, della messa in scena. Se "l'accesso al nostro vero Sé ci diviene possibile soltanto quando non dobbiamo più aver paura del mondo di affetti caratteristico della prima infanzia" (Miller 1996: 66), il teatro può divenire un'opportunità formativa ed evolutiva importante, che potrebbe permettere di ritrovare tracce profonde di ciò che si è, senza la necessità di mantenere maschere di facciata, oramai disfunzionali alla vita adulta. Teatro quindi come fatto di vita vera da cogliere per ritrovare quella reale identità dalla quale si ha precocemente, e necessariamente, abdicato. Reale identità che potrebbe contribuire a rendere il professionista della narrazione maggiormente competente e credibile sul palcoscenico.

### **Identità reale in situazione di rappresentazione**

*"Bisogna liberarsi dal pregiudizio che sia possibile insegnare a qualcuno a rappresentare questo o quel sentimento. Non si può insegnare a rappresentare proprio a nessuno." (Stanislavskij 1980: 25)*

"La verità è sempre la miglior invenzione" (LeDoux 2002: 11): il teatro può divenire itinerario per la strutturazione dell'identità, attraverso l'invenzione, l'esplorazione creativa e lo sbocco nella rappresentazione, il confronto con se stessi, l'altro e il pubblico.

"L'attore mi interessa perché è un essere umano. Questo implica due cose: in primo luogo, il mio incontro con un'altra persona, il contatto, un sentimento di intesa reciproca e il turbamento creato dall'apertura verso un altro essere, dal nostro tentativo di comprensione: in breve, il superamento della nostra solitudine. In secondo luogo, lo sforzo di capire noi stessi attraverso il comportamento di un altro uomo, riscoprendoci in lui" (Grotowski 1970: 150).

Il lavoro dell'attore offre l'opportunità dell'incontro, dell'esperienza di sentimenti e turbamenti veri, la possibilità di tendere ad una maggiore comprensione di se stessi, potenzialità spesso quiescenti nell'attuale sistema/teatro. C'è bisogno di "fare la verità, tutta la verità, nient'altro che la verità. Non cedere, non fingere, non ingannare, non cadere nei trucchi psichici" (Grotowski 2006: 51). La sincerità al servizio della forma estetica è indispensabile: "la creatività, soprattutto per quanto riguarda la recitazione, è sincerità senza limiti benché disciplinata" (Grotowski 1970: 302). "Cosa cerchiamo nell'attore? Indubbiamente lui stesso. Se non cerchiamo lui, non possiamo essergli d'aiuto. Se non ci incuriosisce, se egli non è per noi qualcosa di essenziale, non possiamo aiutarlo. Ma cerchiamo in lui anche noi stessi, il nostro 'io' profondo, il nostro Sé" (Grotowski 2006: 33). Le parole di un grande uomo di teatro, Jerzy Grotowski, potrebbero rappresentare bene le dinamiche di un contemporaneo setting psico-terapeutico in cui, crollato il mito del terapeuta sano che cura un paziente malsano, il più importante fattore terapeutico è dato dalla relazione tra due persone, scambio che può permettere ad entrambi di ritrovarsi e ridonarsi una migliore esistenza.

"La struttura del carattere è il miglior compromesso che nei primi anni di vita l'individuo sia stato capace di raggiungere. Purtroppo ora egli è fermo a questo compromesso, ma con l'età adulta la situazione che lo circonda è cambiata" (Lowen 1975: 149). Il microcosmo del teatro, paradossalmente, può essere più onesto della vita, in quanto può rendere più consapevoli di finzioni e limitazioni imposte da rigidità caratteriali; può far incontrare e conoscere sfumature della propria realtà. Teatro quindi come luogo dove ripristinare una naturale funzione espressiva, tramite un percorso che permetta di comprendere, nel corpo, che i motivi per cui si sono strutturate limitazioni della capacità di esprimere se stessi non fanno più parte del presente, non spaventano più. Attraverso uno specifico lavoro ri-educativo e formativo, che tenga conto delle particolari caratteristiche di ogni studente, si possono ridurre le limitazioni alle competenze e potenzialità

poetiche del futuro attore. La formazione teatrale può offrire un giusto tempo del sentimento, proporre di esperirlo in un contesto protetto, rassicurante e accogliente in modo incondizionato. Gli esercizi teatrali dovrebbero indurre un nuovo modo di pensare ed immergere tutta la mente nei sensi, compreso il sesto, il cenestesico, e il settimo, la spiritualità o anima.

"Por mente al corpo: ecco uno dei cardini della Bioenergetica" (Lowen 1975: 53). Il tentativo di creare una comunanza di pensieri, parole, gesti, sentimenti ed emozioni, in un corpo sincero che tenda alla forma poetica ed alla narrazione credibile; un'identità autentica al servizio della situazione di rappresentazione.

### Il training dell'attore

*"Lo scopo dell'allenamento è soprattutto quello di eliminare in lui le resistenze, i blocchi psichici che agiscono sul suo corpo." (Grotowski 2004: 7-8)*

Stanislavskij è conosciuto nell'universo teatrale per aver creato un 'sistema' per la formazione dell'attore, metodologia che comprende una tecnica interiore e varie tecniche fisiche per raggiungere lo stato creativo. Nei primissimi anni del '900 insegnare, per lui, era sperimentare e analizzare le esperienze fatte: "L'indagine sul lavoro dell'attore è in primo luogo un indagare su se stesso con rigorismo etico e idealismo progettuale" (Stanislavskij 1980: 25). "Il 'sistema' tendeva a liberare l'attore dalle tensioni, a insegnare a concentrarsi, a sviluppare l'immaginazione, a raffinare le capacità sensoriali ed emotive, specialmente attraverso la ricerca di personali immagini interiori" (Stanislavskij in Savarese - Brunetto 2004: 64). Nel primo percorso di perfezionamento del metodo, durato circa dieci anni, ricercò il modo di raggiungere una memoria emotiva del corpo attraverso la 'riviviscenza', processo mediato fortemente da processi cognitivi. Si accorse, vivendolo in prima persona, che questa strada produceva risultati fallimentari sulla scena, ovvero una bassissima credibilità dell'attore. Ebbe in seguito una sorta di rivelazione sul fatto che "i sentimenti non dipendono dalla nostra volontà" (Stanislavskij 1980: 187). Sviluppò quindi un metodo delle azioni fisiche, in cui la condizione emotiva veniva ricercata attraverso l'azione del corpo. "Stanislavskij è stato il primo ad osservare che quasi ogni attore, quando è nervoso, ha un certo punto nel corpo



che diventa il centro della tensione, della contrazione. Questa tensione può contaminare il corpo intero" (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 93). "To train" significa "addestrare, esercitare, allenare, ma anche educare, preparare, istruire [...] fare pratica, fare tirocinio, prepararsi a qualcosa" (Savarese - Brunetto 2004: 6). Negli anni '70, con Grotowski,

"la parola training diventa qualcosa che appartiene al linguaggio del teatro, e non solamente come designazione di preparazione fisica e professionale [...]. Il training prospetta sia la preparazione fisica al mestiere sia una specie di crescita personale dell'attore oltre il livello professionale: è il mezzo per controllare il proprio corpo e dirigerlo con sicurezza, e anche la conquista di un'intelligenza fisica" (Savarese - Brunetto 2004: 7-8).

"I due modi antitetici di trattare l'informazione sono la comprensione e la conoscenza" (Lowen 1980: 192).

"Se la comprensione è collegata ai processi sensitivi del corpo, la conoscenza è collegata ai processi intellettuali della mente [...]. La comprensione è una percezione dal basso, dal corpo, mentre la conoscenza è vedere da sopra, dalla mente o testa [...]. Conoscere è una funzione dell'Io, che, quando si sviluppa, avrà alla fine una posizione superiore e obiettiva nei confronti del corpo. Sarebbe molto bello se la nostra conoscenza crescesse con l'approfondimento della comprensione, ma purtroppo questo avviene raramente. Spesso ciò che pensiamo di sapere contraddice la nostra comprensione e nel conflitto tra le due cose tendiamo a fidarci eccessivamente della conoscenza e a negare la comprensione" (Lowen 1980: 193-194).

La contrapposizione mente-corpo, cui l'individuo contemporaneo è soggetto per il sopravvento e predominio di una cultura narcisistica, che egemonizza il potere dell'intelletto, pone i giovani studenti in una condizione di partenza che rende difficoltosa l'acquisizione di un'intelligenza fisica e una comprensione profonda dei vissuti corporei. Inoltre siamo tendenzialmente spinti da un sistema educativo e culturale a sostare soprattutto nei vissuti della mente e a costruirci con essi immagini della realtà. A ciò contribuisce l'attuale massiccia presenza di modalità di relazione virtuali, che privano gli individui di esperienze mediate dai sensi, rendendole poco conosciute.

"Partendo dal presupposto che il sistema muscolare, con il suo gioco di tensioni, svolga un ruolo centrale nel processo emozionale, si può facilmente comprendere come l'inibizione dell'emozione si realizzi intervenendo in modo particolare sul sistema muscolare [...], attraverso contratture (contrazioni non seguite da rilassamento) che impediscono le possibili variazioni di tono muscolare, che sono alla base della genesi del sentimento, e le sequenze di contrazioni che sono la base strutturale, motoria dei comportamenti" (Ruggieri 2001: 67).

Il lavoro sulle tensioni muscolari e sul corpo in generale diviene strada maestra del training d'attore, per riaffermare l'importanza e l'imprescindibilità del sentimento come pro-motore della buona recitazione e di una vita soddisfacente. "La formazione dell'attore è la formazione dell'uomo [...], si tratta di formare un uomo nuovo, capace di essere compiutamente se stesso e di esprimersi superando gli ostacoli che all'espressione oppongono le abitudini e i divieti della società" (Molinari in Savarese - Brunetto 2004: 44).

### II° atto

#### **L'insegnamento della Bioenergetica**

*"L'insegnamento fornisce informazioni che, per essere utili, devono essere tramutate in conoscenza. Il punto catalizzatore di questa trasformazione è l'esperienza personale. Le informazioni che coincidono con la propria esperienza diventano conoscenza; il resto non viene assimilato, passa attraverso la mente ed è presto dimenticato."* (Lowen 1970: 139)

Nel gennaio 2010, per un periodo sperimentale di tre mesi, si è implementato l'insegnamento della Bioenergetica alla 'Galante GarronÈ. La scuola prevede due indirizzi di formazione: per attori di prosa e attori del nouveau cirque. Il corso si è attivato per gli studenti del primo anno del secondo indirizzo, in cui il lavoro sul corpo riveste particolare centralità. Questo gruppo è formato da 14 femmine e 1 maschio. Nel percorso, oltre a tecniche bioenergetiche, sono state implementate alcune pratiche mutate da: Analisi del Movimento (Laban); Expression Primitive (Duplan); Rio Abierto; Teatro dell'Oppresso (Boal); Hata Yoga; Training teatrali; ... Questo per rendere

maggiormente accattivanti le attività, considerato il breve periodo del percorso, l'aspettativa alta di persone abituate a pratiche teatrali spesso molto affascinanti e l'ipotesi che il lavoro bioenergetico ortodosso potesse attenuare il livello motivazionale o essere troppo incisivo. Ogni proposta è stata però pensata, inserita e realizzata in ottica bioenergetica.

### **Primo, secondo, terzo incontro**

(I°) Attività: gli incontri iniziali, il primo in particolare, sono stati utilizzati per sviluppare una conoscenza reciproca, guadagnare una disponibilità al lavoro, introdurre il linguaggio della Bioenergetica, stipulare, in maniera implicita, il 'contratto tra le parti'. Propongo due semplicissime regole che chiamo: "...è troppo per me...", cioè la possibilità di uscire, in qualsiasi momento, dall'esperienza disagevole; e: "...l'esperienza è sempre giusta, non c'è un modo corretto o sbagliato di fare l'esperienza...", ovvero il suggerimento di cercare di cogliere sempre il valore dell'esperienza, qualunque essa sia. Le proposte hanno coinvolto l'area della sensorialità, della fiducia, della relazione, del movimento, del rilassamento. Sono introdotti alcuni esercizi prototipici della Bioenergetica come il bend over e il concetto di grounding, per poi terminare con uno stretching che verrà lasciato, alla fine dei successivi incontri, alla discrezione degli studenti, e infine una breve condivisione.

Al termine di ogni incontro, per non perdere la memoria degli avvenimenti significativi e delle mie sensazioni, ho scritto alcune annotazioni:

*Quindici ha avuto nausea quando, durante le flessioni sulle gambe, ha respirato di più, ed è uscita dall'esperienza. Alla fine dice "...ho pensato fosse sbagliato, facessi qualcosa di sbagliato ... ma ora che ne parlo, sento la nausea nella testa, vicino al naso, e sta sparendo".* *Quattordici mi riporta, in disparte, che durante la stimolazione sensoriale ha sentito lo stimolo a piangere, ha strozzato/trattenuto il pianto e questo, come spesso accade, le toglie tutte le energie. Come a giustificarsi di non aver partecipato come avrebbe voluto/dovuto all'attività. In un'altra scuola di teatro la invitavano a piangere e la lasciavano piangere per ore. Questo non portava a nulla per cui ora si ferma prima. In generale trovo un gruppo che respira poco, disponibile al lavoro, attento e diligente, come giovani scolari ordinati e educati della scuola ordinaria. Mi colpiscono le espressioni*



*dei visi: curiosi, 'spaventati', scettici. Visi che raccontano con chiarezza. Trovo un gruppo che quando se ne presenta l'occasione, senza rendersene conto, esce da una 'consegna' ed entra, come spesso succede nei gruppi teatrali, in una dimensione intima, affettiva. Mi mostra il bisogno e il piacere della dimensione affettiva.*

*"Il sentimento [...] nasce nel contesto dell'esperienza." (Ruggieri 2001: 24)*

"L'attuale sistema educativo è in gran parte concepito allo scopo di preparare i giovani a sopravvivere in un mondo per molti versi folle. L'autoespressione [...] è in genere trascurata e spesso scoraggiata" (Lowen 2001: 238). "Il meccanismo essenziale per la repressione delle sensazioni è l'inibizione della respirazione. Limitando l'immissione di ossigeno smorziamo il fuoco del metabolismo e abbassiamo il nostro livello energetico. Questo, a sua volta, diminuisce l'intensità delle nostre sensazioni e rende più facile reprimerle o controllarle" (Lowen 1980: 201).

"La sensazione viene determinata dalla respirazione e dal movimento. Un organismo percepisce soltanto ciò che si muove all'interno del corpo" (Lowen 1970: 28). Durante il movimento, nelle attività, possono nascere stati d'animo e sentimenti a valenza negativa. La respirazione e la percezione dei movimenti interni al corpo producono risposte neuro-fisiologiche avvertite come sensazioni, sentimenti, emozioni, fatica, dolore. Iniziare a focalizzare l'attenzione su queste risposte organismiche, riconoscerle, nominarle e dividerle, è un importante processo di conoscenza, e può contribuire a mitigare la paura, spesso inconscia, che preclude l'esperienza emotiva stessa, come successo nel caso della nausea di Quindici. "Esistono solo esperienze, non il loro perfezionamento. Il compimento è *hic et nunc* (qui e ora). Se c'è il compimento, esso ci conduce verso la testimonianza. Perché è stato reale, pieno, senza difese, senza esitazione..." (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 104).

(II°) Attività: dopo un'introduzione teorica, e un'attivazione corporea generale, lavoriamo sull'ascolto delle sensazioni del corpo, sull'attenzione selettiva. Come accendere un cono di luce in

una zona corporea specifica, cercando di lasciare le altre zone al buio. Passiamo poi alla mobilitazione delle articolazioni e dei distretti corporei, tipica delle classi di esercizi. Un massaggio-contatto alla colonna vertebrale, durante il bend over, chiude l'attività.

*Annotazioni: Nove durante l'attenzione ai piedi, dice che ora sente un dolore che non sentiva prima. In seguito, con un movimento lentissimo del bacino, sente nausea; Otto sente i piedi di legno ma gommoso, in seguito si butta a terra e dice "troppo peso sulle mie gambe". In realtà non stavamo caricando molto; Quattordici esce spesso dal lavoro; Quindici, dopo il contatto alla colonna vertebrale sente la sua spina dorsale al centro, la sente meglio. Parla sempre, dicendo che è dotata d'intelletto ma sente tutto con il corpo (?), si tira spesso indietro, interrompe la sua esperienza con passaggi repentini tipo on > off; Quattro parla della sua gola contratta, sembra molto attenta e curiosa della Bioenergetica, inoltre le faccio notare, e si rende conto, che tende a bloccare le ginocchia; Uno parla della sua difficoltà ad esprimersi con la voce, ad alzare il volume. In generale mi pare ci sia una consapevolezza corporea piuttosto ridotta, perlomeno della percezione del corpo. Sono sufficienti piccole proposte bioenergetiche per elicitare risposte di nausea, disagio, blocco di respiro e ginocchia. Devo procedere molto lentamente, con delicatezza, avere pazienza, non cercare ed attendere risultati.*

*"Volte e mani di persone adulte si possono considerare come modellati dalle loro abitudini di sforzo. La forma dei loro corpi, inclusa quella della testa e delle estremità, può rivelare una tendenza naturale di sforzo ed essere considerata come l'espressione di manifestazioni di sforzo 'congelatÈ."  
(Laban 1950: 17)*

Uscire dalle consuetudini del corpo, con proposte che mirino a 'scongelerÈ abitudini apprese in una vita, è un'attività che rischia di attivare vissuti di disagio, producendo una precoce fuga dall'esperienza. Diviene determinante strutturare un percorso che tenga conto delle sensibilità in campo, per non rischiare l'effetto paradosso di aumentare il 'congelamento' di quelle abitudini, a scopo difensivo. "Per ogni individuo, la realtà fondamentale è il fatto di esistere fisicamente in un corpo" (Lowen 1965: 152), ma "non siamo abituati a pensare tenendo presente la verità del corpo" (Lowen 1965: 305), a vivere in confidenza con le sensazioni corporee. "Possiamo distinguere tra un avvenimento interno (un elemento quantitativo indeterminato) e il fenomeno della sua percezione

per mezzo della quale assume un significato qualitativo, messo cioè in rapporto con la realtà esterna"(Lowen 1958: 25). "Le gambe, le natiche, la schiena, le spalle. Tutti sanno di averle, ma [...] non sanno dire se le gambe sono rilassate o controllate, se le natiche sono tirate indietro o spinte in avanti, se la schiena è eretta o ripiegata verso il basso, se le spalle sono alzate o abbassate" (Lowen 2001: 102). Interessante l'esperienza di scoprire un corpo silente, che duole sotto la soglia della coscienza. Occorre rosicchiare alla quiescenza parti del corpo non sentite, vissute, abitate, ridonando una maggiore sensibilità dei vissuti interiori, e potenziando qualità espressive. Occorre alimentare e svelare una corporeità senziente, da cui ci siamo precocemente auto-espropriati: ritornare possedenti e non posseduti dal proprio corpo. Viaggiare nei propri muscoli diviene così un pretesto per creare esperienza di sé, dotarsi di maggiore conoscenza della propria fisiologia, affrontare i sentimenti che emergono, conoscerli, accoglierli, permetterseli. Le emozioni diventano così elemento corporeo che marcano il processo di conoscenza di noi stessi.

(III°) Attività: riscaldamento teatrale del corpo e ciclo di carica > scarica > rilassamento. Lavoriamo su gambe, bacino, spalle, mandibola, occhi, sull'auto-percezione muscolare e sul mostrare il proprio corpo narrante, scoprendo cosa racconta agli altri.

Annotazioni: *lascio tempi dilatati, lavoriamo a lungo sugli occhi. Alla fine ho alcune restituzioni che mi aspettavo: noia (2) e costrizione (1). Una mia previsione si avvera: se rallento troppo si annoiano e non danno il senso al lavoro, se vado troppo in fretta non creo opportunità per un sentire nuovo. Tre dice che dopo la noia ha incontrato il benessere. Uno solo noia nei momenti dei lunghi tempi. Quindici, che si dimena da tutte le parti pur di non stare nell'esperienza, parla di sue resistenze e mi pare contraddirsi ancora dicendo che quando 'stacca' va nella testa e sente di più. Dopo il lavoro sugli occhi vedeva male. Credo vada solo nella testa e riduca la percezione corporea. Dice che non si rilassa mai. Stessa cosa fa Dodici: mi pare sempre nella testa, per i fatti suoi, sembra quasi sordo, non sentire le cose che dico. Molti, con lenti a contatto, hanno avuto fastidio durante gli esercizi sugli occhi. Quattro continua a non capire perché deve sbloccare le ginocchia, lo domanda, sta nella testa. Tre e Cinque sembrano 'dentro' all'esperienza. Undici sente di passare dalla noia al benessere, ma dice che fatica a rilassarsi. In alcuni momenti sente emergere il pianto, così come Uno e Quattordici. Dieci è l'unica che non ha il coraggio di andare a mostrarsi al gruppo, gli altri ci vanno*

*tutti. Propongo di rimandare una parola o un'immagine mentre si guarda la persona, uscita dal gruppo. Escono cose interessanti: paura, rabbia, dolcezza, ... Mi chiedo cosa arrivi a chi riceve l'informazione di come l'altro lo vede. All'inizio, nel riscaldamento, vedo persone in moto perpetuo come caricate a molla, si muovono tutti allo stesso ritmo, la stessa velocità degli altri, come in una sintonizzazione corale. Fare, fare, fare e poco rallentare, per un'esperienza diversa, non abituale. Infine sulla fase di scarica, la prima volta le risatine di imbarazzo, la seconda la difficoltà di contattare energie più alte, aggressive, e la difficoltà a dire no! Anche come semplice esercizio. Vanno tutti insieme, respirano insieme, si fermano insieme, emettono suoni insieme. Come per nascondersi nel gruppo per la difficoltà di esprimere la propria individualità. Sono tutti molto intelligenti con la testa, attualmente pare meno col corpo. Qualcuno però è già dentro ad un lavoro più profondo.*

*"Era attraente e recitava bene la sua parte, ma era tutta una finta senza sentimenti. Non poteva piangere, urlare o gridare. Qualsiasi espressione di sentimenti la imbarazzava." (Lowen 1983: 161)*

"Gli individui diventano passivi perché i loro modelli di comportamento aggressivo sono bloccati dalla paura e dall'educazione ricevuta" (Lowen 2001: 241). "Il Sé si fonda sulla percezione di ciò che si sente; quando non si sente nulla, si perde la base dell'affermazione di sé e l'espressione del no è indebolita" (Lowen 1983: 256). "Purtroppo, gli istinti e l'educazione spesso si scontrano dando luogo a un tale conflitto che l'espressione normale dell'istinto è difficile, a volte impossibile" (Lowen 1965: 134). Con la Bioenergetica si propone spesso di associare l'espressione vocale a quella corporea. La capacità di dire no, come segno di autoaffermazione e definizione di un confine proprio da difendere, è un'esperienza che può risultare difficile, a volte impossibile anche nei contesti protetti delle esperienze bioenergetiche. Occorre tempo per recuperare tale atto espressivo, e tutte le implicazioni di carattere psicologico che comporta. "La gente ha tanta fretta da non avere il tempo di respirare e/o di essere. Essere richiede tempo: tempo per respirare e tempo per sentire" (Lowen 1980: 82). "Una terapia che incoraggia il movimento espressivo accresce la motilità dell'organismo, ne migliora l'aggressività e crea un senso di forza a livello sia fisico che psichico" (Lowen 1958: 100). Se questo meccanismo è validato dalle prassi psico-terapeutiche a mediazione corporea, ritengo

che, con i giusti accorgimenti e le giuste competenze coinvolte, possa contribuire ad aumentare il vigore psico-fisico di attori in formazione.

### Quarto, quinto, sesto incontro

(IV°) Attività: dopo accenni teorici sull'evoluzione della persona e la strutturazione di difese corporee, passiamo al corpo: esperienze sulla percezione delle rigidità, ascolto delle sensazioni, scomposizione dei distretti corporei. In particolare il lavoro verte su bacino e movimento che parte dal centro. Infine un massaggio relazionale ai piedi.

Annotazioni: *all'inizio parlo alle teste dei ragazzi. Sento alcune resistenze mentali, forse giudizi, vedo resistenze di corpi che esprimono timore per una attività percepita da alcuni 'pericolosa'. Per cui tento, consapevolmente, di allearmi un po' con le razionalità in campo. Tutti ascoltano con grande attenzione, sono molto presenti su questo piano. Otto mi dice che parlo Zen, Cinque che non riesce a seguirmi, ha un piccolo sfogo. Dice che è molto brava a fare, fare, fare, ... quando ci sono obiettivi chiari, ma la mia proposta non li ha e si trova completamente senza energia. Importante e coraggioso dirlo. Poi inizio con i corpi. Sono quasi tutti molto scomposti a camminare, poco estetici. In generale hanno poca capacità di stare nello sforzo, di resistere per un po'. Vanno quasi sempre tutti insieme, sembrano (in particolare sulla scomposizione dei distretti corporei dall'alto al basso) cercare di imitarsi, sono poco differenziati. Per la prima volta escono piccoli suoni di fatica nei momenti di intenso lavoro, ma esprimono poco con la vocalità. Questo è evidente quando li faccio faticare con dei trascinamenti di pesi: sembra un film muto. Quattro, infortunata è fuori e riporterà questa immagine discrepante, che diviene una comunicazione incongruente: una grande fatica prodotta in educato silenzio. È un gruppo di quasi tutte femmine con un rapporto di distanza con l'espressione dell'aggressività, della fatica e del 'dolorÈ. Undici questa volta dice che sta bene: le faccio notare che la volta scorsa si è sentita 'costretta' da una costrizione non fisica (la lentezza dell'attività) e questa volta, con la costrizione reale, fisica, non si è sentita così. Alla fine, dopo il massaggio relazionale al piede, visi sereni e sorridenti.*

*"La personalità, per definizione, crea l'unicità, la diversità, l'isolamento."  
(Lowen 1965: 65)*

"Avanzerei l'ipotesi che l'individuo in contatto col suo corpo e con i suoi sentimenti non mente [...], se un uomo si presenta a se stesso in modo non veritiero, crea un conflitto interiore fra l'immagine proiettata e la realtà individuale. Questo conflitto è sperimentato dalle persone sane sotto forma di tensioni fisiche, ed è provocato dal tentativo del corpo di conformarsi all'immagine, cosa che esso non può fare [...], se una persona non è in contatto con le sue sensazioni corporee, non percepisce questa tensione. Mentre afferma qualcosa di falso, egli non può accorgersi neppure di mentire" (Lowen 1965: 306).

"Il movimento è il linguaggio del corpo. Dalla qualità dei movimenti di una persona si può determinare lo stato delle sue sensazioni" (Lowen 1970: 56). "Per la Bioenergetica fare è meno importante che sentire" (Lowen 1977: 80): "fare è l'opposto di arrendersi. Fare è una funzione dell'io, mentre arrendersi al corpo esige un abbandono dell'io" (Lowen 1994: 31). "Le sensazioni sono la colla che ci tiene insieme, e si fondano sull'anatomia" (Keleman 1985: 12). Ogni cosa sensibile ha una sostanza, una forma e un'anima: come persone tramite il non fare, con il rallentamento del ritmo delle attività, è possibile entrare in maggior contatto con la sostanza, e con l'anima, nostre essenze, e ne sosteniamo e validiamo la forma nel momento in cui diviene espressione: in ogni istante essere, esserlo con verità.

"L'attore deve cominciare col far niente. Silenzio. Silenzio pieno. Anche per quanto riguarda i suoi pensieri. Il silenzio esterno agisce da stimolo. Se si produce un silenzio assoluto e se, per diversi momenti, l'attore non fa assolutamente nulla, il silenzio interno inizia e rivolge la sua intera natura verso le sue fonti" (Grotowski 1970: 288).

(V°) Attività: trovo una condizione particolare: sono tutti molto preoccupati per la presentazione, l'indomani, di una breve performance. Avverto il forte bisogno del gruppo di provare i pezzi teatrali. Dopo un riscaldamento iniziale con movimenti spontanei, e un lavoro sul bend over, unisco l'utile al dilettevole e propongo questo: tutto il gruppo diventa pubblico che per tutto il tempo rimane, in una formazione compatta, in un moto costante di movimento sul posto (tipico lavoro dell'Expression Primitive). A turno, senza parlare, escono quelli che provano la performance, per poi tornare in moto perpetuo tra il pubblico, per tutta la sequenza del saggio (12 pezzi). La proposta è di

entrare, pian piano, in una condizione di fatica, di verità corporea, utilizzandola come condizione di partenza per la propria performance, e farne l'esperienza. L'occasione di uscire dalle teste con un lavoro faticoso. Termino con il gruppo in movimento in cerchio, molto stanco, e la possibilità per ognuno di entrarvi e donare un momento di libera espressione agli altri. Una proposta che ha il carattere, e il sapore, della ritualità arcaica.

*Annotazioni: nel confronto iniziale tutti tranne Quindici mi confermano che i momenti teorici e i rimandi sulle singole persone sono accettati e considerati utili. Credo che inconsciamente tentino di farmi parlare, di rimanere al riparo di comode riflessioni intellettuali, lontani dal pericolo di questo lavoro corporeo. Quindici riporta che durante le ultime prove di acrobatica ha sentito nausea, induzione di pianto e noia (come spesso accade), ma si è sentita di starci dentro, andare avanti, e tutto è passato. Ha potuto stare nel lavoro, una novità per lei. La mia proposta di qualche incontro prima, di so-stare in una modulazione graduale dell'uscita dall'esperienza, e non nella modalità abituale on > off, ha prodotto una buona esperienza. Interessante questa condivisione per tutti. Stupefacente che Undici dopo oltre un'ora di movimento perpetuo non dia nessun segno di affaticamento, pare sentire poco. Nel lungo movimento del gruppo/pubblico pian piano tutti entrano in una specie di condizione ipnotica, le menti si spengono per lasciare spazio alle energie disponibili. Bellissimo l'urlo liberatorio di Uno nel cerchio finale e l'entrata di molti con espressione un po' più libera, disinteressata alla forma estetica, col contributo vocale, e una buona intensità di aggressività e scarica energetica. Novità: il gruppo, durante i momenti faticosi, comincia ad esprimere suoni. Alla fine la stanchezza dei corpi toglie vigore ai pensieri; sembrano tutti più veri.*

*"Ogni essere umano è al tempo stesso animale e portatore di cultura. Quando queste due forze opposte si fondono creativamente nella personalità, diventa un 'animale colto'. La sua cultura è una sovrastruttura eretta sulla base della sua natura animale nell'intento di valorizzare ed esaltare tale natura."*  
(Lowen 1970: 122)

"Le semplici parole - e si tratti pure delle interpretazioni più azzeccate - non fanno che mantenere, o addirittura rafforzare, la separazione tra le riflessioni intellettuali e il sapere del corpo" (Miller 1996: 105).

"Ogni spasmo muscolare cronico è una restrizione della libertà individuale di movimento e di espressione [...], in questo caso lo scopo della [...] Bioenergetica è quello di restaurare la naturale mobilità del corpo. La mobilità si riferisce ai movimenti spontanei o involontari del corpo sui quali si basano i più ampi movimenti coscienti" (Lowen 1970: 38).

"L'urlo è essenziale per la salute, è l'espressione più forte del desiderio di vivere. I bambini sani urlano ogni volta che i loro desideri vengono frustrati e finché possono urlare la frustrazione non si struttura nel corpo. L'urlo esprime dolore e quindi libera dolore" (Lowen 2001: 214), ripristina la spontanea motilità del corpo e diviene rotta e tragitto per sciogliere la frustrazione strutturata in una contrazione cronica nel corpo. L'azione teatrale in cui pensiero, sentimento e azione coincidono, presenta l'efficacia dell'azione reale: la fatica del corpo, così come il dolore, non è sofisticabile e produce essenza di movimenti e verità espressiva. Obbliga le persone ad abitare maggiormente i propri muscoli durante il lavoro, attenuando la presenza dell'intelletto, e divenendo potenziale opportunità di scoperta e conoscenza.

(VI°) Attività: un confronto iniziale, alcuni cenni sul concetto di mentalizzazione, un lavoro sulla camminata neutra, personale e il rispecchiamento dell'altro, su uno schema motorio semplice (contro-laterale incrociato), sui distretti corporei, in particolare piedi e collo. Finale con esperienza sul peso della testa e tre tipi di contatto.

Annotazioni: *sento Tredici molto scettica, forse leggermente presuntuosa, e glielo rimando. Mi dice ciò che ha detto Cinque, che senza una meta, senza il fare, fare e fare ... che senso ha, a cosa serve. Una strada senza rotta. Di Tredici mi colpisce che già alla seconda volta era così poco disposta, oggi è stata solo un'ora ed era la terza volta. Ho l'immagine di un cervello che frigge sopra un carro armato. È molto in testa, con un corpo rigidissimo; parla di coscienza, parla, parla e parla. Chiedo agli altri di rimandarle il loro senso del lavoro ed escono cose interessanti. Il gruppo comincia a seguirmi, a darmi fiducia. Uno si è resa conto del suo urlo strozzato in gola, che non può uscire. Quattordici mi chiede se esiste un percorso personale con questo tipo di linguaggio. Sul piano cognitivo credo che la mia proposta ne convinca già molti ma sentono poco ed hanno una inconscia paura di sentire. Otto dice che ci sta, e chissà, sentirà?! Interessante l'esercizio sulla camminata, in*



*cui si vedono rappresentati (rispecchiati) come camminano (male). Vedono la storia che raccontano semplicemente camminando. "Non trovare una neutralità di partenza, e un'ampia gamma di affetti disponibili, per raccontare con corpo ed emozioni, significa rischiare di raccontare sempre la stessa storia" dico. Alla fine, dopo il massaggio con tre tipi di con-tatto, sono tutti più veri e belli. Per lasciarci chiedo una parola/gesto, che nasce dal profondo: "calore, respiro equilibrato, dare la vita, serenità, ...". Solo Quattordici è infastidita dal contatto/carezza.*

*"La bellezza è il fine di ogni azione creativa: a livello personale, in casa e nei dintorni, a livello artistico, nel nostro lavoro." (Lowen 1970: 123)*

"Non c'è più nessuno che sia capace di gridare [...], specialmente gli attori [...] non sanno più emettere il proprio grido. Non sanno più fare altro che parlare, hanno dimenticato di avere un corpo" (Artaud 1968: 249), come fonte di conoscenza, verità e narrazione. "Il potere della parola di plasmare l'esperienza è inquietante" (Lowen 1975: 289), "le parole sono il linguaggio dell'io, come il movimento è il linguaggio del corpo" (Lowen 1975: 292).

"In un essere umano la perdita della grazia fisica è dovuta alle tensioni muscolari croniche che bloccano i movimenti ritmici involontari del corpo. Ogni insieme di tensioni rappresenta un conflitto emotivo che è stato risolto tramite l'inibizione di determinati impulsi [...]. La persona che soffre di tali conflitti non è né graziosa né gradevole" (Lowen 1970: 122).

"Ogni persona ha un unico corpo che esprime le emozioni della sua unica esperienza" (Lowen 2001: 135): "una persona è la somma delle sue esperienze di vita, ciascuna delle quali è registrata nella personalità e strutturata nel corpo" (Lowen 1975: 47). "La forma umana è modellata dall'amore e dalla delusione [...], attraverso le forme somatiche conosciamo la storia genetica, personale e sociale" (Keleman 1985: 11-12) degli individui. Mostriamo nel corpo tratti biografici irriducibili, che proiettano un'immagine all'esterno. Ammorbidire questi tratti, renderli neutri, sciogliendo tensioni muscolari croniche ed ego-sintoniche, ampliando duttilità ed eterogeneità di sentimenti ed emozioni, significa probabilmente ridurre il rischio di fare una narrazione sempre uguale a se stessa, soprattutto se di mestiere vorremmo farne tante diverse. La condizione si fa sempre comunicazione,

e la comunicazione per essere poetica deve appoggiarsi su una condizione che deve saper raccontare.

### **Settimo, ottavo, nono incontro**

(VII°) Attività: lavoro su confini, movimento che esprime il no!, difesa del confine, sul no! espresso nella coppia, e con il cavalletto bioenergetico. Un percorso per caricare e scaricare energia colpendo il bacino a terra e scalciando sul materasso. Infine movimenti per 'togliere la maschera' e breve condivisione.

Annotazioni: sono presenti solo in 6 ed esce un lavoro bellissimo; per la prima volta entrano a fondo in una esperienza bioenergetica, toccano aggressività, rabbia, espressione di suoni liberi, piacere della scarica e liberazione conseguente. Il lavoro sul no! risulta molto forte. Le facce alla fine sono molto diverse, più vere. Quattordici è la meno toccata, dichiara che in questo contesto, con persone che passano, un gruppo allargato e non da sola, non può permettersi di contattare certe cose e se ne tiene alla larga. Per la seconda volta pare dichiarare il bisogno di uno spazio (terapeutico) individuale. Condivisione finale: Tre ha una faccia luminosissima, sorridente, si sente senza maschera, e tutti lo vedono. Due che nell'esperienza si era fatta 'seria' in modo particolare dice: "per la prima volta ho sentito nel corpo la difficoltà di incontrare, accogliere e accettare le mie emozioni. Sono molto brava con la testa ma non voglio e riesco a stare nelle emozioni che sento nella pancia. Oggi questo è stato chiarissimo. Cosa devo fare?" Penso che si sia già risposta: incontrare, accogliere, accettare, stare, nominare il proprio vissuto e scoprire che non succede nulla di male. Uno si sente libera, senza maschera: "libera da tutti i no! che non si possono dire". Cinque non parla (la sua faccia sì): "sto bene così". Mi chiedo se nel piccolo gruppo di oggi il pudore abbia lasciato spazio all'espressione più libera e al maggior coraggio dell'esperienza, o semplicemente se inizino solo ora a rac-cogliere qualche opportunità, capirle nella testa e nel corpo.

"Negare un sentimento o un'emozione significa rifiutare una parte di se stessi."  
(Lowen 1970: 166-167)

"I nostri sentimenti positivi sono bloccati dalla repressione di quelli negativi, la nostra affettività dall'ostilità repressa, la nostra tenerezza dalla violenza repressa [...]. Scaricando le emozioni repressе [...] si può fare molto per liberarsi dai propri blocchi" (Lowen 2001: 253). Più si riesce ad esprimersi, a presentare se stessi, più ci si fortifica alimentando il coraggio di conoscersi ed evolvere.

Si tratta, semplicemente, di essere determinati a spogliarsi della propria maschera sociale, di aumentare la disponibilità al proprio starci, ad essere attivi nell'esperienza. "Fare teatro vuol dire praticare un'attività in cerca di senso" (Barba 1993: 61): "il lavoro dell'attore è ricercare ed apprendere" (Stanislavskij 1980: 15). L'equilibrio tra l'esperire e l'esprimere, tra l'esperienza e l'espressione, sembra il fattore più significativo del lavoro su di sé che lo spazio teatrale può fornire. Spazio che può divenire itinerario e territorio conoscitivo di se stessi e della realtà, luogo dove si rifanno corpi, liberando l'uomo da automatismi ossidati ed abitudini disadattive. Non è il corpo anatomico che interessa l'attore ma il vissuto corporeo, l'esperienza corporea fatta di sensazioni corporee, immagine corporea, schema corporeo, sentimenti ed emozioni. Aprirsi ad esperienze di movimento, movimento come processi psico-fisici, facilita percorsi di conoscenza e produce esperienze trasformative. Cambiamenti che richiedono coraggio, agire con cuore, pazienza, tempo; all'inizio i cambiamenti piccoli sfuggono alla percezione. Si tratta di acquisire, lentamente, la capacità di assaporare l'esperienza, farne conoscenza, ricostruirsi una cultura della degustazione della vita e non della consumazione della vita.

(VIII°) Attività: un confronto iniziale. Alcuni cenni sulla fisiologia della respirazione, un'esperienza sul respiro, un gioco per ricaricare, il lavoro specifico su piedi, colonna vertebrale, arco e bend over. Una fase di carica dell'energia e la scarica sul cubo. Un massaggio con palle piene di acqua.

Annotazioni: *Tre chiede subito: "come faccio ad eliminare il mio blocco alla gola e ritornare ad avere la mia vera voce, e non quella acuta che mi risuona nella testa in alto?". Sei racconta della sua fatica ad imparare a cantare, a sciogliere due noduli alle corde vocali. La via è stata il respiro, imparare a respirare. Così propongo un'esperienza Pranayama sul respiro, di ascoltare il proprio respiro, così com'è, di respirare nella maniera fisiologicamente corretta. Quattro e Cinque ne escono distrutte, senza energia e forze. Cinque ha male alla testa, al collo, disagio in generale. Entrambe dicono che*

*passare dal fare, fare, fare al rallentare produce questo, non riescono a stare nel proprio corpo fermo che respira. Quattro dirà "una condizione di 'rigor mortis'". Altri non riescono a sentire bene la propria respirazione mentre per alcuni è facile (Otto, Tre, Dodici lo dichiara (?!)). Ci riattiviamo con un gioco e le facce cambiano, diventano sorridenti. Nell'arco riescono a stare pochissimo, alcuni forzano molto la posizione (ricerca della prestazione?) fino a sembrare di spezzarsi (Tre e Quattro). Li porto a caricarsi per la scarica sul cubo. Credo di non aver speso il tempo sufficiente per farli arrivare pronti e la scarica (a parte alcuni, in particolare quelli della settimana scorsa), è scarsa, temuta, imbarazzata. Per Quattordici il dolore alla schiena le ha impedito di scaricare; Due e Tre avrebbero voluto continuare; Nove con risolini di imbarazzo; Otto, Sei, Dodici ed altri danno pochissimi colpi e scappano(?). Forse il gruppo più grande, oggi sono 12, fa emergere alcune forme di pudore. Il massaggio è gradito, dimensione di cui questo gruppo ha bisogno.*

*"La chiave della respirazione unitaria è il rilasciamento di ogni tensione nel diaframma per permettere a tutto il corpo di partecipare ai movimenti respiratori." (Lowen 1983: 162)*

"La respirazione è la pulsazione basilare (espansione e contrazione) di tutto il corpo; è quindi il fondamento dell'esperienza di piacere e dolore" (Lowen 1970: 34).

"Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido; alla morte la rigidità è totale, si ha il rigor mortis. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età, ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti " (Lowen - Lowen 1977: 14).

"Più una persona è viva, più sentirà. E se i sentimenti che prova sono di profonda, intollerabile disperazione o di intenso, insopportabile dolore, farà il possibile per evitare il contatto con essi, ovvero non respirerà profondamente in modo da non sentire troppo" (Lowen 2001: 203). Respirare poco è sentire poco" (Lowen 1983: 164), una persona "non respira a fondo in modo spontaneo finché non rilascia le tensioni e libera le sue emozioni" (Lowen 1983: 164). "Se una persona trattiene il respiro, si perde l'efficacia di qualsiasi esercizio" (Lowen 1970: 37) e corre il rischio di vanificare gran parte del lavoro fatto, intrappolato in un circolo vizioso: respiro poco per non sentire dolore >>

se respiro poco perdo l'efficacia degli esercizi >> se perdo l'efficacia degli esercizi rimango contratto >> se sono contratto respiro poco. "La profondità del respiro ha effetto sull'intensità della sensazione: trattenendo il respiro possiamo ridurre o attutire la sensazione. Così come forti emozioni stimolano il respiro, la sua attivazione fa emergere sentimenti repressi" (Lowen 2001: 86). Ripristinare una buona funzionalità della respirazione è determinante per riappropriarsi del proprio mondo interiore e di una libera espressione. Ma abbiamo limitato il respiro per difenderci dal dolore, e quindi respirare profondamente può far emergere disagio, paura, rabbia. Tutte condizioni temute. Nella formazione dell'attore non è sufficiente insegnare buone tecniche di respirazione; il corpo, al termine dell'atto volitivo per compiere atti respiratori corretti, tornerà a respirare nel modo solito, tutelando l'individuo dal rischio di esperire stati d'animo sgraditi. La strada è quella di permettere alla persona di ritrovare, con i giusti tempi per ciascuno, la fiducia di radicarsi nelle proprie sensazioni, nel proprio corpo adulto, di accogliere, accettare, conoscere ed esperire gli stati emotivi che emergeranno. Questo delicato processo va compiuto lentamente, accompagnato, protetto, assicurato.

(IX°) Attività: una coreografia gestuale, ideata dal gruppo, come riscaldamento e un percorso di attivazione, l'esperienza diacronica di guardare e farsi guardare, un'auto-esplorazione tattile come lavoro sul confine interno, un massaggio nel bend over e uno nel cerchio.

Annotazioni: *colgo alcune resistenze ad iniziare. Dopo qualche titubanza Uno dice che questa attività è più faticosa di acrobatica. Altri confermano, Uno aggiunge che è faticoso iniziare, ma poi si fa coinvolgere, entra nel lavoro. Quindici dice che è un'attività 'destrutturante', vorrebbe rimanere maggiormente sul piano cognitivo. Sette vorrebbe meno parole e più esperienze. Oggi mi sembra un gruppo diverso: mancano Tre, Quattro, Cinque, Sei, Otto e Undici (quasi sempre presenti) e ci sono Dieci e Tredici (spesso assenti). Una prima parte molto attiva, lascio condurre il Rio Abierto, escono alcune cose creative, non tante. Emerge la solita difficoltà a creare quando c'è troppa libertà espressiva. Poi un salto veloce nel vuoto di una coppia che si guarda negli occhi. Risolini di imbarazzo, la difficoltà di guardare ed essere guardati, di stare nell'esperienza del corpo. Alla fine Nove e Tredici rimandano di aver avuto pensieri sempre presenti, Dieci crede che non sia possibile non pensare, non avere pensieri. Nove e Quindici ad un certo punto hanno come smesso di vedere, e*

*pensato di cadere in una sorta di trance. Ci sono molti occhi arrossati (scopro poi che molti hanno lenti a contatto, che possono procurare rossore, ma testimoniano di problematiche e blocchi (?) nella visione). Dopo circa 5 minuti la sensazione è stata che tutti erano un po' dentro all'esperienza. Poi l'esplorazione dello scheletro. Mi colpisce che 3 o 4 allievi terminano velocemente, come lontani dalla curiosità di un'esperienza sconosciuta, o per il disagio di con-tattarsi. Per concludere un massaggio in coppia e in gruppo. Tutti ci entrano e alla fine nessuno ha voglia di parlare.*

*"Spesso Stanislavskij e i suoi allievi [...] scoprivano che il lavoro su se stesso come attore diveniva un lavoro su se stesso come individuo".*

(Barba 1993: 161-162)

Il lavoro dell'attore dovrebbe consistere in un'espansione del proprio mondo interiore, da estendersi alla relazione con il mondo esterno; un fluire di energia libera, non più impiegata a difendere una rigida immagine dell'io, una costruzione mentale di se stessi spesso illusoria e distonica rispetto alla realtà. Il lavoro sul corpo, compreso quello sul sistema dei muscoli oculari, mira a far sentire 'dove si è', a far vedere meglio la realtà; ha qualche probabilità di non far stare bene subito. Può far incontrare il punto del proprio limite, per avviare un processo che permetta di spostare, in avanti, questo punto, di guadagnare qualcosa. Uno dei blocchi corporei più difficili da allentare è creato da un anello di contrazioni muscolari all'altezza di occhi ed orecchie. Contrazioni che arrivano a determinare problematiche alle funzioni uditive e visive, non solo in senso fisiologico ma anche psicologico. "Gli occhi, di fatto, hanno una doppia funzione: sono organi di visione e di contatto" (Lowen 2001: 115):

"l'occhio può essere disturbato in una o entrambe le sue funzioni, guardare e vedere [...]. Se lo sguardo fa contatto con la persona o un oggetto, si parla di 'guardarÈ anziché 'vederÈ: molti vedono senza guardare. Guardare è una funzione attiva o aggressiva che abbraccia più del semplice vedere [...]. Nella persona miope [...] credo che il disturbo emotivo sia quello primario e che il disturbo visivo ne sia lo sviluppo secondario, come risultato della tensione" (Lowen 2001: 116-117).

In letteratura si trova conferma che adeguati esercizi sui muscoli peri-oculari ed oculari, nel tempo, riducono di molto e a volte annullano problematiche come la miopia. "Gli occhi sono una modalità importante per l'autoespressione: questo perché sono intimamente collegati al sentire [...]. Quasi ogni emozione che una persona è in grado di provare può essere espressa attraverso gli occhi" (Lowen 2001: 114), che sono un canale prioritario ed incisivo nella comunicazione verso l'esterno. Guardare e vedere così come udire ed ascoltare non sempre sono capacità sovrapponibili. Per entrare con verità nel proprio mondo interiore e migliorare il rapporto con la propria realtà, occorre aumentare le competenze psico-emotive di guardare ed ascoltare, lavorando sui blocchi, anche corporei, di queste funzioni.

### **Decimo, undicesimo, dodicesimo incontro**

(X°) Attività: per le curiosità e le domande di molti parlo del significato psicologico dei blocchi muscolari. Poi esperiamo il peso del corpo e il rapporto col suolo, allungamenti a terra e il movimento della medusa. Un massaggio in triade, esercizi per la maschera muscolare del viso e condivisione.

Annotazioni: *ho sensazioni molto belle alla fine; mi pare che il gruppo allargato sia entrato per la prima volta in una esperienza molto profonda. All'inizio uso molto tempo per completare un quadro di riferimento teorico. Sono tutti attentissimi, incuriositi, fanno molte domande. Mi tengono in questa dimensione intellettuale, pare ne abbiano bisogno. Credo che l'aver dedicato tempo a parlare alle loro teste abbia facilitato la fiducia in me e nei loro corpi. In effetti esce un'esperienza forte. Con il movimento della medusa entrano nell'esercizio, fedeli come sempre, ma con l'aggiunta del suono prolungato l'esperienza si fa profonda, per un tempo lunghissimo e non ne escono più. Li 'devo fermarÈ (sono combattuto vista la bellezza dei suoni e la sensazione di immersione nel respiro e movimento). Appena accenno una parola si bloccano all'improvviso, tutti. In parte, come Tredici dice alla fine, perché sono abituati a stare alle consegne, in parte, interpreto io, perché stavano vivendo il piacere della mobilitazione del bacino con il respiro profondo, il piacere di movimenti ed energie sessuali. Ho la sensazione che questo arresto improvviso implichi il sentimento della vergogna. Il gruppo mi ha dato la sensazione di un bambino preso con le dita nella cioccolata, che nasconde*

*impacciato la mano. Solo Undici, Dodici e, in parte, Tre non sono entrati a fondo nell'esperienza, o sono usciti precocemente. Buone restituzioni finali: Due "il piacere di stare nel lungo tempo, e la difficoltà di rilassare la mandibola (poi avvenuto) per paura che gli altri vedano una faccia mostruosa"; Uno: "voglia di smettere ma la scoperta di poter stare nel tempo lungo"; Quattro "ho sentito per la prima volta il respiro profondo e fluido"; Cinque "mi sono sentita sbloccare il bacino", Tredici che rimane nell'esperienza, credo si permetta di sentire qualcosa; alla fine ha un viso morbido e guarda con occhi diversi, Quindici elabora, domanda, rispetta i ritmi di scambio comunicativo del gruppo, conferma di poter stare nella nausea, non le fa più paura.*

*"La struttura del carattere è il miglior compromesso che nei primi anni di vita l'individuo sia stato capace di raggiungere." (Lowen 1975: 149)*

Wilhem Reich ha introdotto la nozione olistica di carattere, come luogo del compromesso psico-neuro-muscolare tra l'individuo e l'ambiente contestuale, che si forma nell'incontro tra la natura del soggetto e la cultura circostante. "Il carattere altro non è che il modo di essere nel mondo [...] e sorregge al tempo stesso la sua visione del mondo [...], è vissuto come naturale [...] giusto, ovvio, morale e sano, ego-sintonico" (Marchino 1995: 26). Il carattere si struttura anche a livello fisico: "il termine armatura o corazza indica lo schema globale delle tensioni muscolari croniche del corpo [...], servono a proteggere l'individuo contro le esperienze emotive dolorose e minacciose" (Lowen 1975: 9). Si strutturano così "tensioni muscolari croniche che deformano il corpo e servono a eliminare gli impulsi proibiti e pericolosi dalla coscienza e dall'espressione" (Lowen 2001: 30). L'armatura è strutturata in fasce, o anelli, di contratture muscolari disposti in modo segmentale e trasversale rispetto alla spina dorsale. Tali segmenti sono formati da organi e gruppi di muscoli in contatto funzionale tra loro. I diversi blocchi sono collegati e l'allentamento di uno influisce sugli altri. Ogni zona del corpo, soggetta ad una tensione muscolare come fosse una cintura, ha un significato di carattere psicologico che semplificando molto può essere così descritto:

I° blocco, occhi/orecchie: riguarda il vedere e farsi vedere, ciò che non si vuole vedere, che mina la propria immagine, la difficoltà di prendere coscienza;

II° blocco, bocca/mandibola: riguarda la possibilità di manifestarsi apertamente. È determinato da una tensione nella zona mandibolare e determina difficoltà espressive nella



verbalizzazione, nell'aggressività, che possono condizionare l'agire, per paura di perdere l'affetto;

III° blocco, collo: ha a che fare con il bisogno di controllare. Riguarda l'aspetto narcisistico della personalità, l'orgoglio da difendere, la capacità di affidarsi ed abbandonarsi al piacere o cadere nel dolore. È legato all'immagine di Sé (ideale dell'io), a problemi dell'affettività, alle dicotomie razionale/animale, mente(intelletto)/corpo(sentimenti);

IV° blocco, cingolo scapolare: riguarda aspetti della vita emozionale. Le spalle bloccate trattengono i sentimenti (positivi e negativi), la possibilità di sentirli ed esprimerli rendendo le braccia inerti. Si trattiene per paura dell'aggressività, soprattutto la propria;

V° blocco, diaframma: riduce la respirazione. Limitare il respiro limita la possibilità e la capacità di sentire qualsiasi sentimento ed emozione, a scopo difensivo e di adattamento. Meno ossigeno significa meno metabolismo, e l'energia disponibile per il sentire;

VI° blocco, addome: riguarda difficoltà dei sentimenti viscerali, della pancia. Limita la possibilità di accedere a sentimenti più profondi, del 2° cervello (intestino);

VII° blocco, bacino: coinvolge pelvi e bacino. Riguarda funzioni e difficoltà sessuali. L'inibizione produce una riduzione della vergogna, del senso di colpa, che si sviluppa per i tabù ambientali inerenti alla sessualità. Mira a non produrre la perdita dell'amore e dell'approvazione.

A questi blocchi ipotizzati da Reich, Lowen aggiunte:

VIII° blocco, ginocchia: riguarda la paura di cadere, 'to fall in love, di cadere in amore, e nei sentimenti. Mantiene l'energia in alto, nell'intelletto, bloccando lo scambio energetico verso il suolo;

IX° blocco, caviglie: ha a che fare con la paura inconscia di esistere e l'impossibilità di essere libero. Mantiene l'energia in alto, la conformità alla cultura e alle regole ambientali, limitando lo scambio energetico verso il suolo.

*"Senza anatomia le emozioni non esistono." (Keleman 1985: 12)*

(XI°) Attività: un esercizio su ascolto e attenzione, un paio di giochi come riscaldamento, un'improvvisazione col 'corpo sonoro', il lavoro sui distretti corporei, in particolare piedi, bacino, spalle, collo, sul grounding, su schemi motori semplici (respiro, aperto/chiuso), attitudini motorie semplici (cedere/spingere, raggiungere/tirare), sui confini e sul no! Il massaggio bioenergetico dolce per finire.

Annotazioni: *inizio senza parole ed entrano tutti bene nella dimensione del gioco. Sul lavoro del radicamento a terra ne perdo la metà, escono prematuramente dall'esperienza, sembrano stravolti.*

*Non mi preoccupo del tempo e di essere delicato, sebbene l'esperienza sia semplicissima: scendere e salire sulle gambe mentre si respira, per ricercare una naturale motilità corporea e una maggiore percezione dei sensi. Basta veramente poco per destrutturarli. Quelli più 'solidi' lavorano molto bene: Uno, Tre, Sei, Sette. Poi riprendo il gruppo con lo schema aperto/chiuso, e tutti sembrano nell'esperienza. Sulla scarica con le braccia Quindici esce e dice che non riesce, dopo sta peggio se lo fa. Undici trova insopportabili le vibrazioni del bend over. Iniziamo il massaggio a 15' dalla fine. Ci entrano tutti in modo molto bello e li saluto mentre si stanno prendendo cura gli uni degli altri.*

*"Il grounding è un processo energetico nel quale un flusso di eccitazione attraversa il corpo dalla testa ai piedi." (Lowen 1994: 36)*

"Per motilità s'intende la proprietà dei corpi vivi di mettersi in moto spontaneamente" (Lowen - Lowen 1977: 17); "non c'è sensazione dove non c'è movimento spontaneo" (Lowen 1980: 174).

"In tutti, quando il respiro si fa più profondo, si manifestano vibrazioni corporee. In genere iniziano nelle gambe, ma se diventano abbastanza intense possono estendersi e abbracciare tutto il corpo. Possono sembrare così forti che il paziente sente che sta 'andando in pezzi'. La paura di 'cadere a pezzi' è l'equivalente fisico della paura di lasciar andare [...]. Attraverso la vibrazione del corpo la persona diventa consapevole delle potenti forze immobilizzate nel suo corpo dalle tensioni muscolari" (Lowen 2001: 97-98).

Le vibrazioni originano dall'allentamento di tensioni nei muscoli e per un naturale fenomeno della vita: i corpi viventi sono sistemi vibranti, i corpi morti non si muovono.

"Il lavoro è faticoso, sembrerà di non farcela, è in quel momento che succede qualcosa [...]. Perché è a partire da quel momento che [...] c'è una trasformazione delle vostre facoltà percettive" (Grotowski in Molinari 2006: 47). La struttura del carattere è un compromesso raggiunto nei primi anni di vita dall'individuo, "purtroppo ora egli è fermo a questo compromesso, ma con l'età adulta la situazione che lo circonda è cambiata" (Lowen 1975: 149). Le limitazioni percettive ed espressive che il carattere ha definito a livello psico-corporeo, spesso non hanno più motivo di r-esistere, per il radicale cambiamento della realtà evolutiva che le aveva prodotte. Le esperienze formative

proposte, nel presente, mirano ad approfondire questa conoscenza e a liberare potenzialità percettive, emotive ed espressive inesprese.

(XII°) Attività: propongo una semplice grammatica di lavoro sul corpo, una coreografia corale come riscaldamento, stiramenti e lavoro sul grounding. Poi inizio la fase di carica con esercizi singoli e in coppia, mobilitando energie sessuali del bacino e aggressive della mandibola. Torniamo a scaricare scalciando e sbracciando sul materasso. Abbracci come saluto per i corpi e condivisione per la mente, ri-cercando un'integrazione tra questi due livelli.

Annotazioni: *il percorso si chiude con un lungo confronto alla fine (75'), con parte del gruppo (9). Oggi erano 12. In 4 chiedono di poter continuare questa formazione. Li lascio un po' di tempo caricare sulle gambe mentre mobilitano bacino e collo; come l'ultima volta alcuni bloccano le gambe e si fermano (Nove e Undici), altri si lasciano andare a terra. È come se entrare nella percezione delle gambe sia troppo, insopportabile, e senza rendersene conto si bloccano. Interessante che Undici riesce a stare un po' nella vibrazione delle gambe che non sopportava. Il gruppo segue, ognuno con i propri limiti, ma si stanno fidando e affidando maggiormente. Peccato sia l'ultimo incontro. Sulle spinte iniziano un po' ad esprimere aggressività e forza, ma sembrano esaurirsi. Per un attimo penso di chiudere ma propongo loro di scaricare, scalciando sul materasso (alcuni non l'avevano fatto). Sorpresa: tutti salgono ed entrano nell'esperienza. I primi 4, dopo la scarica, si mettono a ridere, come per aver scoperto che è bello, e non succede nulla di male nella mobilitazione di energie cariche e fortemente aggressive. Tre sembra poter spaccare il materasso. Bella esperienza di gruppo e individuale. Alla fine hanno belle facce. Condividiamo: Otto porta un vissuto emerso durante la fase di scarica, sorpresa per il fatto che pensava averlo superato, e piange. Dopo di che il suo viso e i suoi occhi diventano bellissimi. Alcuni glielo rimandano. Poi bella, profonda e teatrale condivisione finale. Alcuni denunciano che nel momento in cui iniziavano a trarre molto dal lavoro, questo si deve concludere (Uno, Due, Tre, Quattro), quasi biasimando la scuola. Tredici sembra volersi giustificare per le molte assenze e per non avermi dato una disponibilità che in questo momento 'non poteva darmi'. In generale rimandi molto belli. Solo Dieci mi dice che si è trovata molto bene con me, ma la materia non la interessava. Un gruppo che ha voglia di imparare, che stava iniziando ad avere il coraggio e il piacere di stare nella crisi, di parlare di teatro e di come funzionano le persone mentre*

*lo fanno, per farlo meglio. Ragazzi che, dopo avermi lasciato in mille dubbi, mi restituiscono la testimonianza di una proposta molto forte.*

*"L'azione giusta dipende interamente dal sentimento giusto."  
(Stanislavskij 1980: 99)*

"La capacità di esprimere una sensazione e la capacità di controllarne l'espressione sono due facce della stessa medaglia, ovvero due aspetti dell'individuo adulto" (Lowen 1970: 217). "La forza che aziona il movimento è l'energia, prodotta da un processo di combustione che avviene negli organi del corpo" (Laban 1950: 25). L'organismo impiega una grande quantità di energia per mantenere tensioni muscolari divenute croniche e disadattive, energia non disponibile in funzioni come percezione ed espressione.

"Un muscolo contratto non può muoversi finché non si è ricaricato di energia. Questa energia è condotta fino al muscolo sotto forma di ossigeno e di zucchero. Senza la ricarica addizionale di energia, è impossibile rilassare un muscolo contratto. In questo processo, il fattore importante è l'ossigeno, perché senza ossigeno il processo metabolico del muscolo subisce un arresto. Questo evidenzia l'importanza della respirazione per il rilassamento e per l'alleggerimento delle repressioni [...]. I muscoli tesi si possono rilassare solamente con movimenti espressivi, ovvero quei movimenti nei quali l'attività esprime la sensazione repressa" (Lowen 1970: 48).

Per esempio è "possibile mobilitare il sentimento di rabbia cominciando a fare meccanicamente l'esercizio di dare colpi. Tale approccio è come caricare una pompa. L'azione stessa può indurre un sentimento di rabbia, dato che il sentimento è nel movimento stesso" (Lowen 1994: 93). "La rabbia è l'emozione che guarisce" (Lowen 1994: 85).

Struttura, funzione ed espressione sono co-creative nell'uomo, in intima relazione. Nell'attività espressiva finalizzata a recuperare la naturale libertà, possiamo incontrare vissuti che emergono superando la soglia delle difese, recando sorpresa, paura, terrore, ma comunque conoscenza. "Con il suo lavoro Grotowski va sempre più in profondità nel mondo interiore dell'attore, fino a toccare un punto in cui quest'ultimo cessa di essere attore e diventa un uomo nella sua condizione



essenziale" (Brook 2005: 35). Grotowski lavorava sull'essenza della condizione umana per renderla comunicazione reale, ideale e poetica: l'attore e l'uomo sono la stessa persona.

### Considerazioni sul percorso

A percorso finito è stato possibile trarre alcune sintetiche generalizzazioni sul gruppo, in ottica bioenergetica:

- difficoltà di lavorare senza obiettivi canonici, di lavorare semplicemente su di sé;
- scarsa fiducia e conoscenza del proprio 'corpo adulto';
- una certa paura dell'esperienza emotiva e frequente precoce 'fuga' dall'attività;
- difficoltà di affidarsi all'esperienza del corpo sentito e percepito, e facile identificazione col corpo performativo;
- difficoltà di stare in tempi lunghi, dilatati, nelle proposte a bassa intensità energetica, nel silenzio;
- in generale una respirazione piuttosto ridotta e innaturale;
- utilizzo precipuo della volontà, come motore motivazionale;
- comodità e agio nel rimanere in una dimensione intellettuale, con evidente egemonia delle teste e la comparsa di alcuni tratti narcisistici;
- presenza di un robusto giudizio su di Sé (ideale dell'Io), che limita una libera espressione;
- difficoltà di nominare e condividere i propri stati d'animo e corporei; per pudore, inabitudine o incapacità pochi riescono a farlo. In alcuni questa competenza iniziava ad emergere chiaramente;
- difficoltà di esporsi quando c'è troppa libertà espressiva e facilità di nascondersi nell'omologazione;
- le personalità più strutturate hanno mostrato maggior profondità e coraggio nel lavoro, evidenziando interessanti cambiamenti e risultati;
- aspettativa che il docente faccia per lo studente, fornisca confezionata la formazione, un atteggiamento passivo verso l'apprendimento;
- una certa discrepanza/incongruenza, tra l'espressione e la comunicazione risultante;
- per le caratteristiche di partenza si intravedono tre microgruppi, e la necessità di fare lavori differenziati;
- probabilmente alcuni trarrebbero vantaggio da un lavoro propedeutico individuale;
- una certa confusione tra il ruolo sociale di attore e la persona;
- buona partecipazione: una presenza media per incontro di 10/12 studenti;

### I colori della narrazione

*"La tela, che ritrae un frammento di vita, è per noi la scena. Il pittore siete voi."  
(Stanislavskij 1980: 147)*

È stato interessante rivedere, pochi mesi dopo, gli studenti del gruppo classe nella situazione di rappresentazione di chiusura dell'anno accademico. Interessante perché di loro mi son creato una certa idea e conoscenza rispetto alle specifiche competenze emotive.

Ho spesso detto, durante gli incontri, che ampliare la gamma dei propri sentimenti, esperiti ed espressi in emozioni, significhi poter ampliare la gamma dei colori con cui realizzare una narrazione poetica sulla scena. Più colori si hanno sulla tavolozza più il dipinto risulterà accattivante, bello, poetico. Mettendomi per un attimo nei panni del regista, teatrante e teatrologo che è in me, riutilizzerei la metafora dei colori delle emozioni, per fare alcune semplici considerazioni su quello a cui ho assistito.

Sulla scena ho visto i colori che mi aspettavo di vedere, non tanti. Buonissimi gesti tecnici di qualcuno, idee performative e coreografiche singole e di gruppo interessanti, partiture di movimento ricche e creative, ma in generale tutto a tinte un po' fosche. Il grigio prendeva il sopravvento: il colore della preoccupazione di mostrarsi ad una platea fatta di insegnanti, genitori ed amici, una sorta di ansia da prestazione che annebbiava la scatola teatrale. Su molti volti sembrava essere scritto "me la sto facendo sotto" mentre avrei voluto leggere "sono felice di essere qui". A dire il vero alcuni, non tanti, hanno mostrato e lasciato intravedere una tavolozza di colori in formazione, che troverà modo di compiersi abbondantemente. Ma l'aspetto che mi ha più colpito è stato vedere in scena aspetti delle personalità scolpiti nel corpo, nella 'corazza' carattero-muscolarÈ, emersi con evidenza nel percorso formativo. Elementi fortemente presenti a livello inconscio, e visibili a livello espressivo, che, non essendo congrui ai vari momenti narrativi, inficiano una comunicazione che vorrebbe tendere all'estetica, alla poetica e alla credibilità.

### III° atto

#### **Un assioma della comunicazione: non si può non comunicare.**

*"Come un taglialegna riesce a leggere la storia della vita di un albero da una sezione del tronco, così è possibile leggere la storia della vita di una persona dal suo corpo." (Lowen 1988: 49)*

L'idea di un'origine gestuale del linguaggio è tutt'altro che nuova: già alla fine dell'Ottocento le considerazioni di W. Wundt "sul naturale svolgimento di un linguaggio dei gesti [...] avrebbe costituito una prima specie di discorso, solo in seguito integrata dal discorso di tipo fonetico" (Rizzolatti, Sinigaglia 2006: 153). Le recenti scoperte dei neuroni specchio confermano che "la comparsa del tratto vocale tipico dell'uomo moderno (*Homo sapiens sapiens*) [...] sia un evento alquanto recente" (Rizzolatti, Sinigaglia 2006: 160). Per milioni di anni i nostri antenati si sono compresi senza l'uso di parole, con una comunicazione gestuale fatta di corpi in movimento e in relazione. Studi recenti attribuiscono l'incidenza della comunicazione non verbale e para-verbale al 93% e solo per il 7% alla comunicazione verbale.

"La coscienza propriocettiva (del corpo) è la più profonda sorgente interna del linguaggio e del pensiero" (Lowen 1983: 40). Nelle persone "il senso dell'identità scaturisce dalla percezione del contatto col corpo. Per sapere chi siamo dobbiamo essere consapevoli di ciò che sentiamo, dell'espressione del nostro viso, del portamento, del modo in cui ci muoviamo" (Lowen 1983: 10).

"La somma dei particolari danno la misura della padronanza di sé di un individuo. Lo sguardo degli occhi, l'espressione del volto, il portamento della testa, la postura del corpo, il colore della pelle, il tono dei muscoli, il timbro della voce, la stazione delle gambe, la motilità del bacino, la spontaneità dei gesti" (Lowen 1983: 77).

"Le persone soffrono di disturbi emotivi [...]. Emozione significa muoversi verso l'esterno; un disturbo emotivo consiste nell'incapacità di muoversi verso le persone e il mondo [...], i conflitti emotivi distorcono o limitano la motilità del corpo e impediscono il movimento verso l'esterno. Analogamente, ogni disturbo che limita la capacità di un organismo di muoversi verso l'esterno

denota un conflitto emotivo, perciò è possibile determinare i conflitti emotivi in una persona in base al modo in cui si muove" (Lowen 2001: 95-96).

La vita di una persona è quella del suo corpo: "noi siamo il nostro corpo ed esso ci rivela chi siamo" (Lowen 1980: 32); "il linguaggio del corpo [...] se l'osservatore lo sa leggere, non può ingannare" (Lowen 1975: 85). "L'espressione corporea [...] diviene quindi segno dell'emozione o del turbamento che ne è all'origine, ed essendo segno universale, viene immediatamente compresa dall'interlocutore" (Marchino 1995: 11), che può cogliere eventuali elementi di incongruenza della comunicazione risultante, ed apparire posticcia e non convincente. Il corpo, nei suoi evidenti e inconfutabili aspetti somatici ed espressivi, è incapace di mentire, il suo linguaggio non può ingannare. La condizione umana, qualunque essa sia, è sempre una comunicazione con il mondo esterno; non si può non comunicare. Perciò la condizione psico-fisica ed emotiva dell'attore entra, imprescindibilmente, nella comunicazione teatrale. Ognuno è la somma delle proprie esperienze di vita, scolpite nel corpo e iscritte nella personalità. Compito di un attore è ammorbidire questi tratti, cercare una neutralità e duttilità espressiva che possa essere pagina pulita su cui scrivere racconti differenti.

"Por mente al corpo: ecco uno dei cardini della bioenergetica" (Lowen 1975: 53). L'opportunità che può offrire è quella di radicarsi maggiormente nel corpo per divenire portatori di una comunicazione, conscia o inconscia, nella vita e/o in uno spazio scenico, congruente, veritiera e convincente. Aspetti della forma visibili agli altri integrati agli aspetti della sostanza e dell'anima di una persona, una congruenza tra il proprio autentico Sè e l'immagine che si proietta nel mondo.

### Espressione e spontaneità

*"I biologi stanno cominciando a riconoscere che il bisogno di esprimersi è poco meno importante del bisogno di sopravvivere [...]. La psicologia [...] si aggiunge alla biologia nel dare maggiore importanza al significato dell'espressione. Ciò che viene espresso verso l'esterno riflette ciò che sta accadendo all'interno dell'organismo." (Lowen 1970: 86-87)*



"L'autoespressione [...] è una funzione del corpo, dato che siamo nel mondo perché abbiamo un corpo. Fantasie e pensieri non costituiscono, quindi, delle forme adeguate di autoespressione fin quando non si sostanziano in qualche azione corporea, sia essa un'espressione verbale, un movimento o uno sguardo. E più le azioni sono spontanee più sono espressive" (Lowen 2001: 238).  
"L'inibizione dell'espressione emozionale porta a una perdita di sensibilità e la perdita di sensibilità è perdita di vitalità" (Lowen - Lowen 1977: 105).

"Che ne siamo o meno coscienti, esprimiamo sempre noi stessi [...], il Sé non è limitato al Sé cosciente e non è identico all'Io [...], non dobbiamo far niente per esprimerci. Facciamo un'impressione sugli altri con il semplice esserci, e a volte li colpiamo di più non facendo niente che cercando di esprimerci [...]. E l'autoespressione può essere inibita dalla consapevolezza di noi stessi. È la spontaneità, non la consapevolezza, la qualità essenziale dell'autoespressione" (Lowen 1975: 231-232).

"La piena spontaneità è una garanzia di espressione onesta della natura e dello stile dell'organismo che funziona liberamente e della sua unicità. Le due parole, spontaneità ed espressività, implicano onestà, naturalezza, sincerità, assenza di scaltrezza, di imitazione, perché implicano la non strumentalità del comportamento, l'assenza di tentativo volontario, di sforzo e tensione forzata, di interferenza con il fluire degli impulsi e la libera espressione radioattiva del profondo della persona" (Maslow in Lowen 1975: 231-232).

"L'individuo in contatto con il suo corpo e con i suoi sentimenti non mente" (Lowen 1965: 306). "In genere la conoscenza ha un effetto inibitore sulla spontaneità e sul sentimento. È nota la storia del millepiedi che si paralizzò pensando a quale gamba muovere per prima. Ogni volta che dobbiamo pensare a come agire, l'azione è rigida e maldestra" (Lowen 1983: 274). "Un impulso è una forza che fluisce dal nucleo profondo del corpo verso la superficie, dove spinge la muscolatura all'azione. La volontà, invece, è una forza direttiva che proviene dall'Io, dalla testa, e agisce contro gli impulsi naturali del corpo" (Lowen 1994: 73). "Le parole possono essere pericolose. A volte asfissiano quello che vorrebbero far nascere" (Barba 1993: 79). "Nel nome del progresso, la produttività sostituisce l'ispirazione, e la spontaneità cede il posto alla coercizione" (Lowen 1965: 298). "L'Io dell'uomo

moderno è più coinvolto nelle sue relazioni di quanto non lo sia il suo cuore" (Lowen 1980: 177). Si potrebbe in maniera ottimale "descrivere il rapporto testa-cuore nel modo seguente: il cuore ti deve dire cosa fare e la testa il modo migliore per farlo" (Lowen 1988: 162). Sul versante teatrale l'idea di J.L. Moreno, che "pone al centro l'azione anziché la parole, si fonda sul principio della spontaneità (carattere essenziale e forza costitutiva dell'uomo, che la cultura ha indebolito), connesso a sua volta con la creatività" (Valenti 2006: 106). "Nella fase preparatoria il teatro della spontaneità diviene un laboratorio psico-tecnico [...] il lavoro è [...] strettamente esplorativo [...] una specie di addestramento alla spontaneità" (Moreno in Valenti 2006: 156-157), ottenuto con metodi e tecniche capaci di incrementare risorse e abilità comunicative dell'individuo. Per Grotowski

"in principio era il teatro. Poi era il laboratorio. Adesso è il luogo in cui ho la speranza di essere fedele a me stesso. È il luogo in cui mi aspetto che ciascuno dei miei compagni possa essere fedele a se stesso. È il luogo in cui l'atto, la testimonianza dati dall'essere umano saranno concreti e corporei. Dove non si ricerca nessuna ginnastica artistica, alcuna sorpresa acrobatica [...]. Dove nessuno vuole dominare il gesto per esprimere qualcosa. Dove si vuole essere scoperto, svelato, nudo; sincero col corpo e col sangue, con l'intera natura dell'uomo, con tutto ciò che potete chiamare a piacere intelletto, anima, psiche, memoria e simili. Ma sempre tangibile, perciò dico: in maniera corporea poiché tangibile (Grotowski in Flaszen 2001: 238).

Scopo della formazione attoriale dovrebbe essere, oltre a far acquisire competenze tecniche ed artistiche specifiche, quello di accompagnare gli studenti ad essere spontanei, veri, liberi, capaci di esprimere se stessi, rimuovendo barriere e blocchi che ne ostacolano l'espressione. Per farlo occorre conoscere il funzionamento e significato di tali blocchi. A questo può contribuire la teoria e la tecnica bioenergetica. "Quando il lavoro 'funziona' viene abolita la distanza fra la testa che comanda e il corpo che esegue [...], il corpo conduce, la mente gli va dietro [...], è il corpo che pensa" (Barba in Savarese - Brunetto 2004: 111), l'attore credibile "non deve decidere, è deciso" (Barba 1993: 60). La distanza tra impulso e azione è ridotta, assente, il sentimento conduce il gioco, la mente non interferisce, l'azione spontanea si fa vera mostrando non tanto le azioni in sé, ma i sentimenti che le governano. Per fare ciò l'affetto deve essere conosciuto, esperito, espresso e non

solo pensato. "Quando il corpo, la mente e il movimento si fondono in un momento di verità individuale, la sensazione che ne risulta è la gratificazione. Al momento della fusione l'eccitazione trascende i confini del Sé e trasporta l'individuo verso le grandi altezze della gioia" (Lowen 1970: 96).

### Teatro dell'Io e Teatro del Sé

*"In teatro, più che in qualunque altro luogo, l'attore deve prendere coscienza del mondo affettivo, attribuendo però a questo mondo virtù che non sono quelle di un'immagine." (Artaud 1968: 244)*

"La coscienza dei processi del corpo è il livello più profondo e più ampio di coscienza. Questi processi sono la respirazione ritmica, lo stato vibratorio della muscolatura, le azioni involontarie e spontanee, le sensazioni che scorrono e l'espansione e contrazione pulsatile del sistema cardiovascolare" (Lowen 1975: 278-279).

"Il livello successivo di coscienza comprende la percezione di emozioni specifiche [...]. La coscienza nel corso dello sviluppo di una persona si schiude come il bocciolo di un fiore, in modo così graduale che non è possibile percepire il cambiamento. Con l'emergere del pensiero cosciente o oggettivo dà origine alla consapevolezza dell'Io. Ci si vede come attori coscienti nel mondo con delle scelte di comportamento. La scelta importante è quella fra dire la verità e ingannare" (Lowen 1975: 280).

"Molte persone [...] hanno soprattutto una coscienza di testa. Si considerano delle persone molto consapevoli e di fatto lo sono, ma la loro coscienza è limitata e ristretta, limitata ai loro pensieri ed immagini e ristretta perché vedono se stessi e il mondo solo in termini di pensieri ed immagini [...], ma hanno grosse difficoltà a sapere o ad esprimere quello che sentono. In generale sono inconsapevoli di quello che succede nel loro corpo [...]. Parlano di sentimenti ma non li sentono né agiscono su di essi. Sono consapevoli solo dell'idea del sentimento [...], si potrebbe dire che non vivono la vita, ma la percorrono col pensiero. Vivono nella loro testa" (Lowen 1975: 281).

"C'è una grossa differenza fra essere consapevoli del corpo e possedere una coscienza del corpo" (Lowen 1975: 282), fra avere un corpo o essere un corpo. "Si può essere consapevoli del corpo e possedere una coscienza di testa. Il corpo allora viene visto come strumento dell'Io, non come l'autentico Sé" (Lowen 1975: 282).

"Credo che il neonato nasca con un Sé, che è un fenomeno biologico e non psicologico. L'Io al contrario, è un'organizzazione mentale che si sviluppa insieme al bambino. Il senso, la coscienza del proprio Sé prendono forma man mano che l'Io (l'Io' mentale) si definisce attraverso la consapevolezza, l'espressione e la padronanza di sé. Ma questi termini fanno riferimento ai sentimenti, alla consapevolezza, all'espressione, e al contenimento dei sentimenti. Il Sé allora può essere definito come la facoltà di sentire del corpo [...]. Dobbiamo evitare di confondere o identificare l'Io con il Sé. L'Io non è il Sé, anche se è la parte della personalità che lo percepisce [...]. Si può ammettere che i computer pensino, ma non che siano in grado di sentire" (Lowen 1983: 35).

Quindi

"l'Io non è il Sé, ne è soltanto l'aspetto consapevole. Tuttavia non ne è separato: l'esattezza della sua percezione dipende da quanto è connesso al Sé, di cui fa parte [...]. Con il nostro corpo abbiamo un rapporto duplice. Possiamo 'sentirlo' direttamente, oppure possiamo averne un'immagine. Una persona sana ha questa duplice coscienza [...], l'immagine di sé e l'esperienza diretta di sé attraverso il corpo coincidono" (Lowen 1983: 36),

condizione che presuppone un'identificazione profonda con la corporeità e le sue sensazioni. "Quando manca la congruenza tra Sé e immagine di sé, la personalità è disturbata" (Lowen 1983: 37). "Il Sé corporeo è la base sulla quale poggia l'Io. Il consolidamento di questa base rafforza l'intera struttura di personalità" (Lowen 1970: 87-88).

"L'uomo si è fatto assorbire dalle parti superiori del corpo nel perseguire mete intellettuali e nello sviluppo di attività manuali o verbali. Questo [...] ha trasferito il suo senso di potenza dalla base alla sommità della struttura. Usando così la parte superiore del corpo [...] ha stravolto le



funzioni naturali dell'animale e ha in gran parte perso sia le acute facoltà sensoriali dell'animale sia il controllo del potere accentrato nei muscoli lombari e pelvici" (Todd in Lowen 1977: 23).

"L'importanza di avere il proprio centro nel basso ventre è riconosciuta dalla maggior parte degli orientali. I giapponesi, per esempio, hanno una parola, *gara*, che significa il ventre e anche la qualità specifica di una persona in quanto centrata in tale zona [...], cioè equilibrata tanto fisicamente che psicologicamente. La persona equilibrata è calma e disinvolta; tutti i suoi movimenti sono esenti da sforzo e tuttavia sono compiuti con destrezza" (Lowen - Lowen 1977: 23-24)

"Ogni reazione autentica ha inizio all'interno del corpo [...]. Se la reazione esteriore non nasce all'interno del corpo, sarà sempre ingannevole, falsa, morta, artificiale, rigida" (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 98). "Quando la ricchezza occupa una posizione più alta della saggezza, quando la notorietà è più ammirata della dignità e quando il successo è più importante del rispetto di sé vuol dire che la cultura stessa sopravvaluta l'immaginazione, e deve essere ritenuta narcisistica" (Lowen 1983: 9). Senza voler cogliere la dimensione diagnostica dell'incongruenza tra immagine di sé e consapevolezza del Sé corporeo, ritengo che la presenza di tale scollatura possa essere co-responsabile della mancanza di credibilità sulla scena dell'attore contemporaneo. Una strada da percorrere per ridurre l'impatto di tale, eventuale, incongruenza è quella di considerare l'attore una persona, che si forma ad un mestiere, ed offrire percorsi che non inducano gli individui ad allontanarsi da sé, a lavorare su istanze diverse e distanti dal vero Sé. Si tratta di formare persone che vivono, agiscono e raccontano con corpi sentiti e sinceri, e non tramite la finzione di personaggi idealizzati che non possono che vivere nella fantasia, nell'immaginazione e in corpi-simulacri concessi a prestito, contribuendo a fortificare tratti narcisistici dell'attore. Credo nella necessità di realizzare un teatro del Sé, del corpo emotivo e degli affetti autentici, contrapposto ad un teatro dell'Io, che egemonizza, enfatizzandolo, il potere degli intelletti. Un'arte che parli con emozioni esperite e persone vere ad un pubblico che, mai come in questo contesto storico/culturale, ha bisogno di prendere distanza da ambiguità, finzioni ed ipocrisie.

### Persone e Personaggi

*"In teatro [...] non abbiamo più alcun bisogno d'essere incatenati dal tempo, dal personaggio o dall'intreccio; pur non utilizzando nessuno di questi supporti tradizionali possiamo ancora essere reali, drammatici e significativi."*  
(Brook 2005: 35)

"Penso che ci sia un bisogno urgente di un luogo dove non ci nascondiamo e siamo semplicemente come siamo, in tutti i sensi possibili della parola" (Grotowski 2006: 68). "La schiavitù non lascia spazio alla verità. Quello che importa non è come assicurarsi l'approvazione dello spettatore. Non si deve cercare l'approvazione dello spettatore, ma accettarsi [...]. Cosa vuol dire: non nascondersi? Semplicemente essere interi 'sono come sono'" (Grotowski 2006: 70). "Ci armiamo per nasconderci; la sincerità comincia laddove siamo indifesi. La sincerità non è possibile se ci nascondiamo dietro abiti, idee, segni, effetti scenici, concetti intellettuali, ginnastica, rumore, caos. Se un metodo ha un qualche senso, è in quanto via per il disarmo, non in quanto sistema" (Grotowski 2006: 72).

"Se cominciamo a fare cose difficili, per mezzo del 'non resistere', cominciamo a ritrovare la fiducia primitiva nel nostro corpo, in noi stessi. Siamo meno divisi. Non essere divisi, è questo il seme" (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 102). La sincerità non è possibile se intendiamo calcare le orme di un personaggio, se ci nascondiamo dietro o dentro di esso, che ci divide, noi e lui, nello stesso corpo-involucro.

"Se si suppone che durante le prove l'attore dovrebbe costruire la sua parte in qualche modo al di fuori di sé, se egli ne è semplicemente il materiale, l'uomo non è libero. Ma chiedetegli di scoprirsi, di rivelarsi con il coraggio di attraversare le barriere, di essere sincero al di là delle parole e al di sopra della misura ammissibile, allora la sua libertà troverà espressione; non si tratta della libertà di fare qualsiasi cosa, a caso, ma della libertà di essere come si è" (Grotowski 2006: 74).

Se si suppone questo per l'attore

"il personaggio gli sta davanti con una personalità propria ed egli è costretto ad esercitarsi fino a diventare due individui, il suo io privato, nascosto, e l'altro io, il ruolo che deve impersonare. È



come se dovesse di continuo saltar fuori dalla propria pelle e dentro quella del personaggio e viceversa. Si viene a trovare in una situazione tragica" (Moreno in Valenti 2006: 158).

"E fondamentale [...] utilizzare il personaggio come un trampolino, uno strumento che serva per studiare ciò che è nascosto dietro alla nostra maschera di ogni giorno, l'essenza più intima della nostra personalità, per offrirla in sacrificio, palesandola" (Grotowski 1970: 45). Penso che il personaggio sia una forma di resistenza al cambiamento, e conseguentemente alla formazione dell'attore, per la difficoltà di incontrare se stessi. Dietro la maschera della falsa coscienza individuale e collettiva, nel teatro contemporaneo, si utilizzano ancora modalità di lavoro e formazione che spingono persone ad essere, per un certo tempo, qualcosa di diverso e distante da sé, ad esercitarsi ad essere come se... fossero qualcun altro. Il personaggio come esercizio al falso Sé, per ricercare l'approvazione del pubblico, è una reiterazione del meccanismo che ha prodotto il falso Sé nella personalità delle persone, strategia messa in atto per cercare l'approvazione dell'ambiente familiare, nel corso dell'infanzia. Una comoda coazione a ripetere. Il risultato è quello di alimentare una falsa identità che produce smarrimento, anche nella vita della persona adulta. "Con le persone è regola generale che più è complicata la facciata, più è grande il vuoto interiore" (Lowen 1980: 187). E se aggiungiamo alle difficoltà esistenziali di divenire ed essere adulti altre facciate, altre maschere, si può aumentare la dimensione del vuoto interiore, incompatibile con una identità certa su cui fondare e costruire una vita soddisfacente e una competenza attoriale credibile. Occorre alimentare un corpo sincero che si fa teatro di verità, che non rappresenti l'altro da sé, che non è teatro della rappresentazione, ma che sveli la sua poetica autenticità dell'essere, capace di raccontare con sentimenti ed emozioni incarnate, realmente vissuti nel presente, e non tramite la reificazione del pensiero sugli affetti.

Azioni e reazioni che nascono da impulsi corporei, al servizio della forma estetica, con il contributo dei controlli superiori della mente, per evitare una didascalica nella recitazione che nasce dal voler mostrare stati affettivi che non si ri-conoscono, e corpi che contraddicono le parole.

Il bambino crede, profondamente, alla storia che racconta la mamma, vive e vede i personaggi nella sua immaginazione. La storia diventa realtà senza che la mamma tenti di incarnare i personaggi del racconto. Il personaggio nasce nella testa del pubblico che osserva l'azione della persona-attore-

narratore, pubblico che ha la necessità di costruirsi un sistema interpretativo alla ricerca di un senso. L'attore può rimanere se stesso, lavorare su se stesso, diventare più fedele a se stesso, interprete di un mestiere che lo pone al servizio di una narrazione. Con le proprie competenze ne è veicolo, strumento dell'evento, fatto ad arte, ma il racconto, nella sua interezza, coerenza e significato, si compie nella testa delle persone in platea, ognuno autore, inventore della storia che vuole sentire, inventare, vedere o consumare. Non c'è bisogno di allontanare le persone da se stesse per la necessità di costruire personaggi. I personaggi si costruiscono in altri luoghi, non pertinenti al lavoro dell'attore e non abitati da attori. Il personaggio è il mestiere dello spettatore.

### **Il mestiere dell'attore**

*"Bisogna ammettere nell'attore l'esistenza di una sorta di muscolatura affettiva, corrispondente alla localizzazione fisica dei sentimenti." (Artaud 1968: 242)*

Teatro è un termine-definizione di una pratica in continua metamorfosi. Il Novecento segna in modo inequivocabile la transizione da una drammaturgia grafocentrica ad una drammaturgia scenocentrica. Il teatro diviene luogo in cui non è solo la parola a governare le azioni di costruzione degli eventi, ma sistema di montaggio e relazione tra la visione del regista, l'universo cognitivo della parola e il mondo delle azioni corporee degli attori. Il corpo entra a pieno titolo tra il materiale creativo utilizzato in quest'arte. Inoltre "si è passati [...] dall'arte di rappresentare l'altro da sé a quella di essere [...]. La storia del teatro comprende dunque due snodi focali: l'uno va dal rappresentare all'essere; l'altro, successivo, dall'essere agli esseri" (Guccini in Valenti 2006: 140). Alcune esperienze ne hanno fortemente accelerato i cambiamenti: nella seconda metà del secolo, per esempio, "il Living Theatre azzerò la forma e non volle più che gli attori fossero interpreti, abolì il concetto di personaggio e il lavoro sui ruoli [...]. Gli attori portavano direttamente loro stessi sulla scena" (Valenti 2006: 200).

"Gli attori hanno numerosi blocchi non solo sul piano fisico ma, molto di più, sul piano della loro attitudine verso il proprio corpo [...]. Cadono facilmente nel narcisismo, nell'esibizionismo, ecc [...], questi slogan sono molto più veri nel senso psicologico (esibizionismo psicologico, narcisismo psicologico) che in quello fisico [...], per la maggior parte degli attori non è facile



accettare il proprio corpo. Hanno grandi difficoltà [...]. Il corpo funziona come una sorta di nemico intimo [...]. Come se tutte le sconfitte e imperfezioni nella vita fossero proiettate sul corpo ed esso ne fosse responsabile. Volete accettare il vostro corpo e, nello stesso tempo, non lo accettate. Forse lo volete accettare troppo e quindi appare un certo narcisismo. Così, in realtà, non lo accettate affatto. La vostra esistenza è costantemente divisa tra 'mÈ e 'il mio corpo', come due cose diverse. A molti attori il corpo non dà un senso di sicurezza, con la carne non sono a loro agio, piuttosto sono in pericolo. C'è una mancanza di fiducia nel corpo che è in effetti una mancanza di fiducia in se stessi. È questo che divide l'essere [...]. Non essere divisi è la base per accettarsi. Non fidarvi del vostro corpo vuol dire non avere fiducia in voi stessi: essere divisi [...]. Non so perché [...] ma, realmente, è possibile superare noi stessi se ci accettiamo. Superare noi stessi non è manipolazione. Alcuni attori, durante gli esercizi corporali, si torturano e si tormentano; questo [...] è manipolazione [...]. Superare te stesso 'è passivo' e 'non opporre resistenza' al superare te stesso [...]. Non opporre resistenza a farlo. Persino una semplice evoluzione negli esercizi corporali, rischiosa, entro certi limiti senza dubbio, è comunque rischiosa, con la possibilità del dolore, tutto quello che ci vuole è non resistere all'assunzione del rischio. Gli esercizi corporali sono il fondamento per una sorta di sfida a superare noi stessi" (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 101).

"Quando ci sentiamo felici, i nostri pensieri sono ottimisti, il petto si apre, e quando siamo tristi, il petto si chiude, le spalle rientrano, la testa pende. Questa nozione del corpo è di conseguenza inseparabile da quella del pensiero o dell'emozione. Poiché il corpo è più facile del pensiero o dell'emozione, si può cominciare dall'allenare il corpo. La prima tappa consisterà dunque nel ripulire il corpo dalle cattive abitudini che ha preso dopo la nascita [...]. Fissandosi sul lavoro corporale, si perverrà a poco a poco a ottenere un pensiero libero e un'emozione libera" (Oida in Savarese - Brunetto 2004: 131).

"Abbiamo o dobbiamo avere un senso di padronanza che ci permette di esprimere o di agire in base a un sentimento in un modo che sia appropriato ed efficace per i nostri bisogni" (Lowen 1994: 109).

"Nella persona sana il movimento mostrerà una duplice relazione: animalesca, sessuale e radicata nella parte inferiore, ed equilibrata, rivolta a uno scopo e controllata nella parte superiore" (Lowen 2001: 183).

"La capacità di rinunciare al controllo in momenti e luoghi appropriati è un segno di maturità e di padronanza di sé. Ma ci si può chiedere -se- quando si decide coscientemente di lasciarsi andare e abbandonarsi al corpo e ai suoi sentimenti, si è realmente senza controllo? [...] La capacità di lasciare andare il controllo dell'lo implica anche la capacità di mantenere o ristabilire quel controllo quando è opportuno o necessario" (Lowen 1994: 51).

"L'intelligenza dell'attore è la sua vitalità, il suo dinamismo, la sua azione, la sua tendenza, la sua energia, un sentimento che vive e provoca in lui, a un certo grado, per una certa abitudine, uno sguardo in profondità, una condensazione della sua sensibilità, una coscienza di sé. È il pensiero-azione" (Jouvet in Barba 1993: 81). "Si pensa che la memoria sia qualcosa di indipendente dal resto del corpo. In verità, almeno per gli attori, è un po' diverso. Il corpo non ha memoria, esso è memoria. Ciò che dovete fare è sbloccare il 'corpo-memoria'" (Grotowski in Savarese - Brunetto 2004: 99). "L'attore sa quel che sta per fare, ma non deve anticiparlo [...], il dono dell'attore consiste nel saper replicare lo spettacolo come se ogni volta l'azione sgorgasse decisa per la prima volta" (Barba 1993: 91). Il gioco dell'attore prevede la ripetibilità dell'azione, degli eventi, e questa doppia capacità: lasciarsi andare ai propri autentici movimenti, sentimenti ed emozioni del momento espressivo/narrativo, mentre contemporaneamente sa quello che deve e dovrà fare. Una conoscenza del futuro prossimo che non deve inficiare l'autenticità dell'azione presente, che deve prendere vita come fosse neonata. Cuore caldo e mente fredda: il cuore permea l'azione di sentimento mentre la mente rispetta copione, fedeltà al racconto che si sta compiendo, rapporto con lo spazio teatrale e gli altri sulla scena. Un mestiere che è arte del corpo-mente, un viaggio verso le proprie radici profonde, una pratica e gestione della verità, per un teatro che aumenti il tasso di credibilità dell'attore. "Il corpo usa la mente, ovvero: la mente usa il corpo. Quel crinale vago e confuso a parole in cui il somatico s'incontra col mentale, in cui la rigida, ben disegnata precisione dell'azione fisica si muta in improvvisazione, in cui alla mente che agisce si intreccia la mente che comanda osserva e si sorprende, non è un sovrappiù ideale, ma la concretezza del mestiere dell'attore, la materia della sua arte" (Taviani in Savarese - Brunetto 2004: 159).

### IV° atto

#### **Emozioni incarnate**

*"L'emozione che non può essere espressa si trasforma in tensione per i muscoli che dovrebbero essere coinvolti nella sua espressione." (Lowen 2001: copertina)*

A. Damasio considera "in tre stadi uno spettro continuo di elaborazione: 'uno stato di emozione', che può essere innescato e realizzato non consciamente, 'uno stato del sentir', che può essere rappresentato non consciamente, e 'uno stato del sentire reso conscio', cioè noto all'organismo soggetto all'emozione e al sentimento" (Damasio 2000: 53). Propone inoltre "di riservare il termine 'sentimento' per l'esperienza mentale, privata, di un'emozione e di impiegare il termine 'emozione' per designare la collezione di risposte in gran parte osservabili pubblicamente" (Damasio 2000: 59). A livello neuro-fisiologico "sussistono una serie di connessioni difettose tra i sistemi cognitivi e quelli emotivi nell'attuale stadio evolutivo del cervello umano. Tale stato delle cose rientra nel prezzo che paghiamo per possedere capacità cognitive di recente sviluppo ancora non completamente integrate all'interno del nostro cervello" (LeDoux 2002: 448), che "non si è evoluto a un punto tale che i nuovi sistemi, i quali rendono possibile un pensiero complesso, riescono facilmente a controllare i sistemi antichi che danno origine ai nostri bisogni e moventi di base, nonché alle reazioni emotive [...]. Abbiamo un accesso conscio imperfetto ai sistemi emotivi" (LeDoux 2002: 449). "Un'emozione viene sperimentata solo quando tutto il corpo è eccitato e impegnato nell'azione" (Lowen 1994: 101). "Le emozioni sono anzitutto fenomeni psicobiologici, più che fenomeni linguistici" (Plutchik 1995: 99), "non possiamo controllare le emozioni con la volontà" (Damasio 2000: 65).

"La volontà è un meccanismo di sopravvivenza. Per sua natura soffoca le risposte spontanee e involontarie, interviene a sospenderle nell'interesse della sopravvivenza. Perciò la volontà è antitetica rispetto all'autoespressione [...]. Quando parliamo di lasciarsi andare [...] intendiamo lasciare andare i controlli volontari dell'io. Se non lo si fa non si riesce a esprimere pienamente se stessi. Ma lasciar andare la volontà significa smettere di lottare per la sopravvivenza. Nell'inconscio corrisponde al rischio di non sopravvivere" (Lowen 2001: 239)

ed quindi è associato alla paura o addirittura al terrore. "Prendersi cura del proprio corpo e curarsene vuol dire essere interessati, sentire, e percepire con affetto il proprio corpo. Non esercitate il vostro corpo come se si trattasse di una macchina o di un cavallo. Siate il vostro corpo nei suoi movimenti, nelle sue azioni ed espressioni" (Lowen - Lowen 1977: 153). "Non si guadagna niente a spingere o a forzare. L'obiettivo è il sentire e non lo sforzo. Poiché gli esercizi, bioenergetici, hanno per obiettivo il sentire, spesso erompono delle emozioni [...], potrà capitare che un partecipante si senta sopraffatto dalle nuove sensazioni corporee" (Lowen - Lowen 1977: 154). "Nel compimento di esperienze essenziali [...] qualcosa accade [...] nel modo più concreto: nei sensi, nella pelle, nei tessuti. Non siamo noi a prenderne possesso, ma questo prende possesso di noi, e allora tutto il nostro essere trema e vibra. Siamo una corrente viva, un fiume di reazioni, un torrente di impulsi che abbraccia i nostri sensi e il corpo intero" (Grotowski 2006: 71). "L'attore è simile a un vero e proprio atleta fisico ma con questo sorprendente correttivo: all'organismo atletico corrisponde in lui un organismo affettivo, parallelo all'altro, quasi il suo doppio benché non operante sullo stesso piano. L'attore è un atleta del cuore" (Artaud 1968: 242). L'obiettivo è quello di lavorare, in un contesto che tiene conto dell'ipotetico terrore inconscio, associato al lasciarsi andare, su stati silenziosi del sentire per ridonarli alla percezione dell'attore, e dotarlo di un'ampia gamma di sentimenti privati, tramutabili in emozioni reali della comunicazione teatrale.

"Nell'atto bioenergetico pienamente compiuto, grazie alla decisione volontaria di riattivare modi di funzionamento espressivo desueti o percettibilmente bloccati [...], se la carica emozionale potrà superare la barriera posta dalle difese nevrotiche dell'io adattato, trascinerà con sé la 'conoscenza originaria' dell'evento o della situazione patologica che diede origine al blocco nevrotico, portando a un momento di autocoscienza che non richiede alcuna spiegazione, ma solo un'adeguata integrazione a livello consapevole" (Lowen 2001: 10).

Posto che lo scopo della formazione dell'attore non è quello di trattare il sintomo nevrotico, l'ipotesi sostenuta è che l'atto pienamente compiuto, in cui l'esercizio e/o l'attività diviene esperienza emotiva e profonda, possa in potenza contribuire a ripristinare una funzionalità bloccata, dal timore inconscio di esperire quel sentimento. Il fatto di ri-vivere, ri-conoscere e nominare un vissuto

esperienziale carico di emotività, dalla quale probabilmente nelle situazioni di vita ci si tiene alla larga, potrebbe permettere la ri-acquisizione di un senso di fiducia profondo nel proprio organismo e in se stessi. E supposto che nella vita adulta le condizioni che costrinsero il bambino a fuggire da quegli affetti non sono più presenti, questo potrebbe ridonare al soggetto una piena e libera emotività ed espressività. Una ri-abilitazione di stati affettivi che, per un tecnico della comunicazione, come l'attore, sono strumenti di lavoro, di narrazione: una sorta di re-incarnazione emozionale.

### La finestra di tolleranza

*"Nel periodo dell'apprendistato spesso gli attori limitano arbitrariamente, con inconsapevole abuso o per senso di opportunità, il territorio in cui esplorare le propensioni individuali della propria energia." (Barba 1993: 99)*

D. Siegel propone l'interessante concetto di 'Finestra di Tolleranza' e lo inserisce tra le componenti essenziali della regolazione delle emozioni secondo cui

"ognuno di noi ha [...] margini entro i quali gli stati emozionali di diversa intensità possono essere processati senza che ciò comprometta il funzionamento del sistema nel suo complesso. Ciò comporta che stati di arousal -attivazione- che superano i limiti della finestra di tolleranza possono generare pensieri e comportamenti disorganizzati" (Stupiggia in A.V. Grounding 2009: 107)

creando uno stato di incongruenza tra il vissuto interiore e la manifestazione osservabile. In altre parole l'organismo tende a dissociare il vissuto emotivo insopportabile dalla coscienza: le emozioni che stanno sopra o sotto quella soglia di attivazione e tolleranza personale vengono dissociate, divenendo indisponibili alla percezione, facendo emergere incongruenze in pensieri e comportamenti.

Percorsi di formazione che coinvolgono il 'sistema corpo-emotivo' dovranno tener conto e rispettare i limiti definiti dalla finestra di tolleranza di ogni singolo studente, per farlo tendere, con il tempo necessario, ad acquisire una fiducia corporea che gli permetta di ampliarne i confini. Non farlo

significa elicitare quelle paure inconsce che hanno definito proprio tali restrizioni emotive, rinforzandone i confini a scopo difensivo. Significa rinforzare le pareti di quel 'guscio di conchiglia' dentro il quale le persone trovano un rifugio sicuro, ma lontani da una libera e soddisfacente manifestazione di se stessi.

### **Carattere psico-corporeo, formazione e cambiamento**

*"Sono certo che dentro di me ci fosse una paura nascosta della vita, della mia debolezza."*  
(Grotowski 2006: 86)

"Parlando in generale il carattere si forma come risultato del conflitto tra natura e cultura, tra i bisogni istintuali e le richieste culturali che agiscono tramite i genitori che richiedono ai figli atteggiamenti e comportamenti destinati ad adattare il bambino alla famiglia e alla matrice sociale. Il bambino si oppone a queste richieste perché equivalgono a un addomesticamento della sua natura animale. Quindi il bambino deve essere domato per diventare parte del sistema. Questo processo di adattamento del bambino al sistema doma, sottomette, il suo spirito. Egli sviluppa un carattere nevrotico e ha paura della vita" (Lowen 1980: 44).

I muscoli del nostro corpo si contraggono e si strutturano, nel tempo, in corazze croniche, per proteggere l'individuo da esperienze emotive dolorose.

"La genesi della corazza carattero-muscolare [...] è da ricondursi all'azione repressiva congiunta del falso Sé (a livello psichico) e dei 'circuiti cortico-spinali chiusi' (a livello organismico) nei confronti dei bisogni emotivi del vero Sé [...]. La corazza carattero-muscolare cronica esprime, quindi, l'insieme delle strategie difensive psico-organismiche che l'individuo ha adottato inconsciamente, nel corso del processo evolutivo, per alleviare l'angoscia e il disagio psichico conseguenti alla mancata gratificazione di [...] bisogni fondamentali di relazione [...] e produce una scissione fra le viscere (corpo) e il sistema mente-cervello (psiche)" (Brown 1990: 11).

"Tutte le difese psicologiche sono mezzi di sopravvivenza; diventano difese nevrotiche perché sono sopravvissute alla loro utilità" (Lowen 1980: 149). Ogni tensione muscolare cronica è uno sforzo

additivo del corpo che limita la quantità e condiziona la qualità dell'energia disponibile alla libera espressione del Sé.

"Le modalità di espressione conscia sono movimenti fisici, espressioni vocali e sguardi [...]. In una persona sana i tre canali di comunicazione sono coinvolti simultaneamente in ogni espressione del sentire [...]. Quando uno di questi canali è bloccato l'emozione viene indebolita o divisa [...]. Ci sono diverse condizioni patologiche che disturbano gravemente il ritmo e la coordinazione del movimento espressivo: 1) la rigidità generale del corpo previene il flusso d'eccitazione e degli impulsi. In un corpo rigido i movimenti espressivi diventano meccanici; 2) corpi collassati con poco tono muscolare e privi di integrazione hanno notevoli difficoltà a eseguire movimenti espressivi, che appaiono solo come gesti; 3) frammentazione: le varie parti del corpo non sono unificate [...]; è dovuta a profonde tensioni circolari che circondano le giunture principali e dividono il corpo in segmenti; 4) combinazione di rigidità e collasso o rigidità e frammentazione: perché una persona sia pienamente autoespressiva tutte le sue tensioni muscolari croniche vanno eliminate" (Lowen 2001: 113-114).

"La mancanza di coordinazione significa che [...] l'attività non coinvolge il corpo intero. Quando la coordinazione aumenta, il movimento espressivo assume una caratteristica unitaria e diventa un'esperienza emotiva" (Lowen 1983: 234).

"Quando una persona soffre di una tensione muscolare cronica in qualche parte del corpo, si muove in modo tale da non sentire il dolore provocato dalla tensione. Quando grazie agli esercizi bioenergetici, l'individuo entra in contatto con il proprio corpo, queste aree di tensione vengono portate alla coscienza" (Lowen 1994: 109).

"Il cambiamento è possibile, ma deve cominciare con l'accettazione di Sé [...]; appena un paziente -una persona- accetta se stesso, si ha un cambiamento significativo nelle sue sensazioni, nel suo comportamento e nella sua personalità [...]. Per rinnovare se stessi bisogna lasciarsi andare [...], se non ci lasciamo andare, non possiamo sollevarci" (Lowen 1980: 153).

"Non respirare equivale a non sentire, a non piangere, a non soffocare [...]. Trattenerne il respiro è un modo di controllarsi. Lasciarsi andare permette di respirare pienamente e profondamente.

Lasciarsi andare è abbandonarsi alle sensazioni. Ma non possiamo lasciarci andare se le sensazioni sono così dolorose da non poterle accettare" (Lowen 1980: 154).

Le illusioni cedono molto lentamente: occorre ripristinare una solida fiducia nella realtà del proprio corpo per ammorbidire quelle illusioni che hanno a lungo sostenuto la persona. Questo richiede molto tempo, in quanto "in ogni processo di cambiamento c'è un elemento di insicurezza. Passare da una posizione conosciuta a una sconosciuta comporta un periodo di instabilità [...]. Ci attacchiamo a ciò che è vecchio perché pensiamo sia più sicuro. Crediamo che il nuovo sia pericoloso" (Lowen 1980: 53), a livello inconscio temiamo fortemente il cambiamento.

"Paragonerei il carattere, a livello psicologico e fisico, al guscio di una conchiglia. Uscire dal carattere è come nascere o, per meglio dire, rinascere. Per un individuo consapevole è un passo che fa molta paura e appare molto pericoloso [...]. Vivere nel guscio sembra garantire la sopravvivenza, anche se rappresenta una pesante limitazione nella propria vita" (Lowen 2001: 236).

"Non vi è scoperta, se la rotta è già fissata [...], un nuovo orientamento è possibile solo come conseguenza di un disorientamento [...]. Una crisi può essere una pausa-transizione, in cui la nostra esperienza si prepara a saltare in un'orbita nuova che rivitalizza le nostre energie. Essere disorientati vuol dire che le soluzioni e le risposte già in nostro possesso non ci soddisfano più. È la nascita di qualcosa di nuovo, 'nove mesi' di gestazione, con le nausee, il vomito, la sensazione che il corpo fisico e psichico si deformi. In questo periodo di disorientamento, tutta la nostra esperienza anteriore lavora per cercare un nuovo modo di manifestarsi, abbandonando il guscio sicuro delle abitudini che ora ci impastoiano" (Barba 1993: 253-254).

La crisi, nel momento formativo, può comportare inquietudine, smarrimento e difficoltà, ma, in potenza, permettere di distinguere il vecchio da un nuovo più ricco modo di sentire ed esprimere se stessi, anche sul palcoscenico, per "ritrovare, nel corpo umano, quella vera natura che il processo della cultura ha mutilato" (Helferich 2004: 78).



### Considerazioni conclusive

*"Quello che impedisce di disarmarsi davvero è la ragione per cui si fa teatro [...], è il bisogno di essere approvati dagli altri che contribuisce al fatto che l'attore rimanga armato [...], credo che i motivi che ci hanno portato a fare teatro non siano puri." (Grotowski 2006: 60)*

Da molti anni nutro la convinzione che il teatro contenga 'germi di sanità', una sorta di implicita promessa terapeutica, che attrae individui con desideri profondi ed inconsci di evolvere ed espandere la propria coscienza. Gran parte dei casi clinici citati nei testi di Alexander Lowen sono persone che lavorano come attori, danzatori, registi. Un'attività che permette l'esplorazione e l'allenamento di competenze percettive, cinestesiche, affettive, cognitive, ..., come il teatro può, in potenza, attivare una ricerca e potenziamento continuo di dimensioni soggettive quali creatività, progettualità dell'esistenza, criticità, libertà di pensiero, scelta e responsabilità; un empowerment psico-fisico, individuale e sociale. Ritengo che tali 'attributi curativi' non siano attualmente contemplati dal sistema teatrale, sia perchè non è in grado di proporli ed esprimere con regolarità, sia perchè, fondamentalmente, non è negli obiettivi del proprio agire. Mi pare però che non sia stato colto ed implementato il pensiero innovativo dei grandi registi/pedagoghi teatrali del Novecento, che suggerivano l'imprescindibilità dello sguardo sull'attore da quello sulla persona. Il risultato di questa negazione, o rimozione, dal mio punto di vista, è quello di una produzione teatrale contemporanea che raramente regala momenti di poetica verità, mostrando corpi di attori esprimere emozioni posticce, e non corpi emozionati ed emozionanti sinceri, e narrazioni convincenti.

"I corpi di molti narcisisti sono agili ed elastici. Possono essere attori, atleti, esponenti del jet-set. Il loro corpo pare avere vitalità e grazia, qualità che suggeriscono la presenza di emozioni. Eppure il loro comportamento è privo di sentimento, dunque deve essere operante un altro meccanismo di esclusione degli affetti. Questo meccanismo consiste [...] nel bloccare, invece del movimento, la funzione percettiva" (Lowen 1983: 57-58).

Un sentimento è la percezione di un evento o di un movimento interno al corpo" (Lowen 1983: 49).

"Il blocco nella percezione produce [...] la negazione dei sentimenti. La rievocazione delle sensazioni

eliminerà il blocco, e viceversa l'eliminazione del blocco aprirà la strada alle sensazioni" (Lowen 1983: 59). "Solo esprimendo i sentimenti si può stabilire un contatto con il proprio sé. È un lavoro lungo perché devono venire ridotte sia le difese fisiche (le tensioni muscolari) che quelle psicologiche (la negazione)" (Lowen 1983: 126). "Poiché la rigidità è associata con la repressione dei sentimenti, si può dire quali sentimenti vengono repressi esaminando il tipo di tensione" (Lowen 1983: 57). "Vivere la vita del corpo significa essere in contatto con i propri sentimenti ed essere capaci di esprimerli. Questo richiede che il corpo sia il più possibile libero dalle tensioni muscolari croniche che ci affliggono" (Lowen 2001: 48). "L'uomo è stato così affascinato dalla propria capacità di manipolare simboli e di ottenere conoscenze che ha finito con il trascurare il fatto che la base della sua struttura sta nei processi involontari del suo corpo" (Lowen 2001: 75). "Un eccessivo investimento sull'immagine indebolisce il sé" (Lowen 1983: 85); un sovrainvestimento nell'intelletto ha obnubilato la funzione percettiva, limitando fortemente una libera ed autentica espressione. "La domanda è: cosa vuoi fare con la tua vita: vuoi nasconderti o rivelarti? [...] Le azioni ordinarie, quotidiane [...] sono mezzi con cui nella vita ci nascondiamo o ci armiamo" (Grotowski 2006: 64-65). "Questo guscio, questa guaina, sotto cui ci fossilizziamo, diventa la nostra esistenza: ci solidifichiamo e diventiamo duri" (Grotowski 2006: 62). La comunicazione espressiva viene anestetizzata e indebolita nel lavoro dell'attore che fa leva sul personaggio, come soggetto altro da sé. "Per ri-modellare artificialmente la propria energia, l'attore deve pensarla in forme tangibili, visibili, udibili, deve rappresentarsela, scomporla in una gamma, trattenerla, sospenderla in un'immobilità che agisce, farla passare con intensità e velocità diverse, come in uno slalom, attraverso il disegno dei movimenti" (Barba 1993: 109), attraverso l'esperienza e l'acquisizione di una maggior flessibilità di muscoli e tendini, di sentimenti e anima. Le esperienze formative sul corpo potrebbero permettere di recuperare la dimensione relazionale ed affettiva, espressa in termini di sincerità, originalità e creatività, e divenire occasione per esplorare una pluralità di possibilità comunicative, concepite come ricchezza da tesaurizzare tramite un coraggioso incontro con sé stessi.

L'esperienza fatta alla Scuola di Teatro di Bologna A. Galante Garrone, mi conferma che conoscenze ed esperienze clinico-terapeutiche, degli approcci somatico/relazionali a mediazione corporea, possano essere implementate, pur con finalità differenti, nei setting di formazione degli attori. Sono

convinto che lo sguardo sul teatro debba sempre essere pedagogico, concetto lapalissiano quando ci occupiamo di formare ragazzi in età evolutiva. Una dimensione in cui tendere ad una piena e spontanea vitalità, una libera funzione espressiva, una sovrapposibilità tra identità esperita ed espressa; un luogo del giusto tempo per i sentimenti, da vivere ed esprimere in un contesto conciliante e rassicurante. Ritengo che autenticità, sincerità, spontaneità e reale identità possano produrre, in situazione di rappresentazione, una comunicazione convincente che può farsi poetica. Il teatro contemporaneo dovrebbe alimentare maggiori dubbi e riflessioni sul fatto che l'esercizio delle competenze trasversali alla natura umana, come percezioni, affetti, sentimenti, emozioni, capacità relazionali, ..., il lavoro sulle verità personali, sul ri-conoscimento e consolidamento di se stessi, come obiettivo pedagogico, esplicito o implicito, sia tappa obbligata per tendere all'estetica e alla credibilità della narrazione, obiettivi sempre espliciti in teatro. Ci si deve interrogare se abbia ancora senso lavorare esclusivamente su tecniche e competenze teatrali, senza considerare, guardare ed accompagnare anche la persona che ne è portatrice.

"Scopo dell'Analisi Bioenergetica è la conquista dell'individualità, che comprende consapevolezza, espressione e padronanza di sé. Essere consapevoli di se stessi vuol dire essere in pieno contatto con il corpo [...]. L'espressione di sé è capacità di sentire e di esprimere sentimenti ed emozioni, mentre padronanza di sé significa avere il controllo cosciente di tale espressione. Ogni tensione muscolare cronica blocca tutte e tre le funzioni. Il lavoro corporeo si propone di aiutare a sentire questo blocco, a capirlo e ad allentarlo. È un processo continuo, perché l'allentamento della tensione avviene gradualmente a mano a mano che l'organismo impara a tollerare e a integrare i livelli di eccitazione più alti associati con i sentimenti più intensi" (Lowen 1983: 101).

Il teatro è luogo di segni e sogni; la scelta di intraprendere una lunga formazione, col desiderio di fare il mestiere dell'attore, è un'importante scelta di vita, e comporta dispendio di tempo, risorse fisiche, emotive ed economiche. Attualmente le opportunità di lavoro in quest'ambito vedono un forte sbilanciamento tra domanda ed offerta, col netto sfavore di quest'ultima. Per questo non sempre è possibile coronare questo sogno. Fatta in un certo modo, però, questa formazione può

permettere un arricchimento ed un'evoluzione tale della persona che potrebbe lautamente compensarla, a prescindere dalla possibilità di diventare un professionista del palcoscenico. In un mondo sempre più affascinato dall'illusione che successo, bellezza, denaro e potere possano condurre al regno della felicità, abbiamo bisogno di riscoprire il valore dell'essere fedeli a se stessi, il valore delle verità del corpo come fonte di dignità, spontaneità, bellezza e poesia. Il teatro è uno solo, da frequentare per un tempo che si auspica proficuo, luogo che da sempre nutre l'ambizione di contribuire all'ordine sociale, diffondere precetti, insinuare dubbi e far nascere buoni quesiti, per costruire una realtà migliore. Ma ancor prima di ciò credo abbia il dovere di formare persone vere, consolidare autenticità e identità reali di giovani appassionati, da rendere eventualmente, in forma estetico/narrativa, al servizio della situazione di rappresentazione. L'esperienza che ho raccontato corrobora fortemente l'ipotesi che la Bioenergetica, come insegnamento ad attori in formazione, possa essere uno strumento potente ed efficace per contribuire a formare corpi emotivi che possano saper essere, all'occorrenza, corpi efficacemente poetici.

*"È impossibile recitare un sentimento.  
Ogni sentimento è per sua natura così sottile che si nasconde al tocco del  
pensiero. Si può fare una cosa sola:  
sondare la natura di un sentimento, [...], o anche,  
come cresce la spaccatura tra pensiero e sentimento,  
creando una disarmonia nella consapevolezza umana e,  
di conseguenza, una tragedia." (Stanislavskij 1980: 147)*

### Bibliografia

AA.VV.

2009 *Grounding -1/2009*, Franco Angeli, Milano.

ARTAUD, ANTONIN

1968 *Il teatro e il suo doppio*, Einaudi, Torino.

BARBA, EUGENIO

1993 *La canoa di carta*, il Mulino, Bologna.

2004 *La deriva degli esercizi*, in C. Brunetto - N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

BROOK, PETER

2005 *Il punto in movimento*, UbuLibri, Milano.

BROWN, MALCOM

1990 *Il contatto terapeutico*, Edizioni del Cerro, Pisa.

BRUNETTO, CLAUDIA - SAVARESE, NICOLA

2004 *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

DAMASIO, ANTONIO

2000 *Emozione e coscienza*, Adelphi Edizioni, Milano.

FLASZEN, LUDWIK

2001 *Il teatro laboratorio di Jerzy Grotowski 1959-1969*, Fondazione Pontedera Teatro, Pontedera.

GROTOWSKI, JERZY

1970 *Per un teatro povero*, Mario Bulzoni Editore, Roma.

2004 *Esercizi*, in C. Brunetto – N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

2006 *Holiday e Teatro delle fonti*, La Casa Usher, Firenze.

GUCCINI, GERARDO

2006 *Verso un teatro degli esseri*, in C. Valenti, *Altri teatri - Animazione teatrale e linguaggi della diversità*, Alma Mater Studiorum Bo, Bologna.

HELFERICH, CHRISTOPH

2004 *La vita buona*, Armando Editore, Roma.

KELEMAN, STANLEY

1985 *Emotional anatomy: the structure of the experience*, Center press, Berkely.

LABAN, RUDOLF

1950 *L'arte del movimento*, Edizioni Ephemera, Macerata.

LEDOUX, JOSEPH

2002 *Il Sé sinaptico*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

LOWEN, ALEXANDER

1958 *Il linguaggio del corpo*, Universale Economica Feltrinelli, Milano.

1968 *Amore e orgasmo*, Universale Economica Feltrinelli, Milano.

1970 *Il Piacere*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

1972 *La depressione e il corpo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

1975 *Bioenergetica*, Universale Economica Feltrinelli, Milano.

1980 *Paura di vivere*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

1983 *Il narcisismo*, Universale Economica Feltrinelli, Milano.

1983 *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma.

1988 *Amore sesso e cuore*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

1990 *La spiritualità del corpo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

1994 *Arrendersi al corpo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

2001 *La voce del corpo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

LOWEN, ALEXANDER - LOWEN, LESLIE

1977 *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

MARCHINO, LUCIANO

1995 *La bioenergetica, anima e corpo*, Xenia Tascabili, Milano.

MILLER, ALICE

1996 *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*, B.Boringhieri, Torino.

MOLINARI, CESARE

2004 *Le antiche scuole di teatro*, in C. Brunetto - N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

MOLINARI, RENATA

2006 *Diario dal teatro delle fonti*, La casa Usher, Firenze.

MORENO, JACOB LEVI

2006 *Il teatro della spontaneità*, in C. Valenti, *Altri teatri - Animazione teatrale e linguaggi della diversità*, Alma Mater Studiorum Bo, Bologna.



OIDA, YOSHI

2004 *La strategia dei ninja*, in C. Brunetto - N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

PLUTCHIK, ROBERT

1995 *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, Torino.

PONTREMOLI, ALESSANDRO

2005 *Teoria e tecniche del teatro educativo e sociale*, Utet Libreria, Torino.

RIZZOLATTI, GIACOMO - SINIGAGLIA, CORRADO

2006 *So quel che fai: il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

RUGGERI, VEZIO

2001 *L'identità in psicologia e teatro*, Ed. scientifiche Magi, Roma.

STANISLAVSKIJ, KOSTANTIN SERGEEVIČ

1980 *L'attore creativo*, La casa Usher, Firenze.

2004 *L'attore creativo*, in C. Brunetto - N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

TAVIANI, FERDINANDO

2004 *Il teatro come pratica culturale*, in C. Brunetto - N. Savarese, *Training!*, DinoAudino Editore, Roma.

VALENTI, CRISTINA

2006 *Altri teatri - Animazione teatrale e linguaggi della diversità*, Alma Mater Studiorum Bo, Bologna.

### Abstract – IT

Un percorso sperimentale sull'insegnamento della Bioenergetica, alla Scuola di Teatro di Bologna A. Galante Garrone, diviene occasione per una riflessione sulla credibilità dell'attore contemporaneo e su come le conoscenze delle psicoterapie a mediazione corporea possano essere implementate, pur con finalità differenti, nei contesti di formazione degli attori. I corpi di molti tra loro sono agili ed elastici, sembrano vitali e graziosi, eppure il loro comportamento pare privo di sentimenti. La struttura caratteriale psico-corporea è il miglior compromesso che, nei primi anni di vita, l'individuo sia stato capace di raggiungere, come risultato del conflitto tra natura e cultura, tra bisogni istintuali e richieste culturali che agiscono tramite i genitori. Le esperienze vissute nel corso dello sviluppo si sono strutturate nel corpo, condizionando spesso, con contrazioni muscolari croniche di interi distretti corporei, una libera e creativa manifestazione del Sé. Ogni insieme di tensioni rappresenta un conflitto emotivo risolto tramite l'inibizione di determinati impulsi, che comporta un obnubilamento della funzione percettiva e un eccessivo investimento nel potere dell'intelletto. Nella formazione dell'attore molto può essere fatto, oltre a far acquisire competenze tecniche specifiche, per diminuire tali 'effetti invalidanti', accompagnando lo studente a ri-conquistare un maggior contatto con i propri affetti, come pro-motore dell'azione scenica. L'equilibrio tra l'esperienza interiore e l'espressione manifesta sembra il fattore più significativo del lavoro su di sé che lo spazio teatrale può fornire.

A questo può contribuire la teoria e la tecnica bioenergetica, che si propone di aiutare a sentire i blocchi, a capirli, allentarli e ridurre il rischio di fare una narrazione sempre uguale a se stessa. Si risponde in tal modo alla necessità di realizzare un teatro del Sé, del corpo emotivo, degli affetti autentici, contrapposto ad un teatro dell'Io, che egemonizza, enfatizzandolo, il potere della parola, della ragione e degli intelletti.

### Abstract – FR

Un chemin expérimental d'apprentissage de la Bioénergétique dans la Scuola di Teatro di Bologna A. Galante Garrone donne l'opportunité pour réfléchir à propos de la crédibilité de l'acteur contemporain et de la mise en œuvre des psychothérapies à médiation corporelle, bien suivant de différentes finalités, dans la formation des acteurs. Les corps de nombreux entre eux sont agiles et élastiques, ils semblent vitales et élégants, encore leur attitude paraît sans sentiment.. La structure psycho-somatique du caractère représente le meilleur compromis dont le sujet est capable, pendant les premières années de son existence, dans le conflit entre ses besoins instinctuels et les demandes culturelles qui agissent par ses parents. Les expériences vécues dans le développement se sont structurées dans le corps, souvent tout en conditionnant, par des contractions musculaires chroniques d'entières régions, une expression libre et creative du Soi. Chaque ensemble de tensions musculaires représente un conflit emotif résous par l'inhibition de certaines impulsions, qui comporte l'oubli de la fonction perceptive et un engagement excessif dans le pouvoir de l'intellect. Dans la formation de l'acteur on peut travailler beaucoup, à côté des techniques particulières, pour baisser ces "effets invalidants", tout en suivant l'élève dans la re-conquête d'un contact avec ses émotions, à pro-mouvoir l'action en scène. L'équilibre entre l'expérience intérieure et l'expression évidente paraît le facteur le plus significative du travail sur soi que le théâtre peut engendrer. A ce niveau, la théorie et la technique bioénergétique peuvent contribuer, tout en aidant à ressentir les blocages, à les comprendre, à les baisser et à réduire le risque d'une narration toujours égale à soi-même. On répond, ainsi, à la nécessité creative d'un théâtre du Soi, du corps émotif, des sentiments authentiques, en opposant à un théâtre du Moi, qui exaspère le pouvoir de la parole, de la raison et des intellects.





STEFANO MASOTTI

Nasce e vive a Bologna; si specializza (2011, S.I.A.B) come PsicoTerapeuta in Analisi Bioenergetica; si Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità (2004, UNI-PD); frequenta, il Corso di Alta Formazione per "Operatori di teatro sociale" dell'Università La Cattolica del Sacro Cuore (MI); si forma e lavora come attore e regista teatrale con Antonio Viganò, Francesca Mazza, Cathy Marchand, Mirko Artuso, Rena Mirecka, Enrique Vargas, Carlos Maria Alsina, Luciano Leonesi, Enzo Toma, Gabriele Marchesini, Guido Ferrarini, Matteo Belli, Teri Janette Weikel, Fulvio Ianneo, Giulio Pizzirani, Akemi Yamauchi, ...; si forma in Danza Movimento Terapia, Analisi del movimento Laban-Bartenieff e Kestenbergl Movement Profile con Peggy Hacney, Susan Loman, Patrizia Pallaro e Frances LaBarre (Art Therapy Italiana); si forma nell'Expression Primitive con Hens Duplan; frequenta la scuola biennale per attore TeatroAperto (1996/97); da 12 anni conduce laboratori teatrali con disabili, adolescenti, studenti e attori in formazione mettendo in scena oltre 30 spettacoli; dal 2004 lavora come operatore teatrale con pazienti in fase di coma post-acuta alla Casa dei Risvegli Luca de Nigris di Bologna, realizzando una ricerca che si aggiudica il premio SIMFER 8/2004 per l'innovazione della riabilitazione italiana; conduttore/regista delle Compagnie Teatrali stabili 'Gli amici di Luca' e 'ZerofavolÈ'; Socio fondatore della Soc. Coop. Soc. "PerLuca" (BO); Socio fondatore dell'Associazione NoProfit "Zerofavole" (R.E); si occupa di formazione collaborando con CISL/FIT Bo, Università LaCattolica del Sacro Cuore di Milano, Università di Bologna, Università di Pavia, Teatro Stabile delle Marche, Futura SpA, Coop Cadiai, Ass. Gli Amici di Ale, VolaBo, Scuola di Teatro di Bologna A. Galante Garrone, AUSL Bo; ha al suo attivo numerose pubblicazioni e partecipazioni a convegni; ha partecipato a progetti di cooperazione internazionale allo sviluppo.