



ARTICOLO

## L'attore sincero: espansione ed integrazione del Sé (corporeo) dell'attore contemporaneo

di Stefano Masotti

Cosa sono la competenza e la credibilità sulla scena per un attore di teatro contemporaneo?

Da cosa dipendono?

La psicologia clinica, l'esperienza psicoterapeutica dell'analisi bioenergetica, le neuro-scienze, possono contribuire a rispondere a queste semplici domande ed approcciare una riflessione su questi temi?

Tento alcune considerazioni al riguardo, muovendomi tra le discipline della psicologia clinica e del teatro, mirando a costruire un punto di contatto tra questi mondi apparentemente distanti ed impermeabili.

Nella seduta psicoterapeutica con approccio somatico-relazionale,

"quando il paziente esplora un processo corporeo, in certi momenti possono avvenire più cose [...], nei primi stadi del processo corporeo capita spesso che il terapeuta debba rimanere in attesa e abbia relativamente poco da fare. Poi, al sopraggiungere dello stadio dell'emozione, può sentirsi come se dovesse rispondere a cinque o sei telefoni che squillano contemporaneamente. Ad es. il paziente comincia a parlare di una sensazione che avverte in una gamba: dopo qualche istante può riferire una fantasia, poi di colpo si interrompe per descrivere l'irruzione di una nuova ondata di affetti. Questi salti del discorso possono trapassare così rapidamente l'uno nell'altro che fan pensare a un montaggio cinematografico. Fin dall'inizio, quindi, il terapeuta è costretto a saltare anche lui. Non necessariamente per intervenire [...] ma semplicemente per capire ciò che sta osservando. Ho constatato che è in grado di farlo decisamente meglio se ha con sé, in qualche angolo della mente, una mappa attendibile della portata potenziale dell'esperienza che ha il paziente. Se dispone, per così dire, di un abbozzo, di un profilo della coscienza di lui. Per es. in questo preciso momento [...] il paziente è immerso in



qualche pensiero? In qualche emozione? In entrambi? In nessuno dei due? Si osservi che questi non sono interrogativi su un contenuto specifico, altrimenti la domanda sarebbe: quale pensiero? Quale emozione? [...] Riguardano invece dimensioni diverse - o aspetti, modi, settori o livelli, diversi - dell'esperienza cosciente" (Downing 1995: 57).

Partendo da considerazioni come queste, G. Downing sostiene che per il lavoro psicoterapeutico sul corpo non siano sufficienti le sole categorie del pensiero e dell'emozione e propone una mappa che delimita la coscienza in cinque distinti livelli, sottolineando che essa non implica né gerarchie né ranghi. Il paradigma scelto da questo autore è destinato a svolgere semplicemente la funzione di aiutare il terapeuta a predisporre all'osservazione e all'ascolto del paziente. Downing sospetta che i sistemi di terapia perdano di efficacia nella misura in cui idealizzano un qualsiasi livello a detrimento degli altri.

È probabile che possa accadere un effetto simile nei sistemi di formazione attoriali e nella professione dell'attore, nei modi di pensare e fare teatro, con una perdita di efficacia e ripercussioni su competenza e credibilità in scena, nelle misura in cui venga in qualche modo idealizzato, o perso di vista, uno qualsiasi di questi livelli a detrimento degli altri.

Tale paradigma ipotizza una mappa che declina la coscienza in 5 distinti livelli con suddivisioni, occasioni e punti di incroci, connessioni e combinazioni come accordi musicali.

“Probabilmente non capita mai di avere la consapevolezza pura e totale di un solo livello. Dire quindi che il paziente è al livello verbale-cognitivo vuol dire solo che in quel momento la componente verbale della sua esperienza cosciente è dominante - ma potrebbe contemporaneamente avere un'emozione connessa a pensieri e parole - in questo caso diremmo che il paziente si trova contemporaneamente su due livelli, che ha la percezione di una combinazione simile a un accordo musicale. Si possono avere varie combinazioni di due o più livelli” (Downing 1995: 58).

Parrebbe che il lavoro e le considerazioni di Stanislavskij siano stati orientati a comprendere i meccanismi dinamici d'innescio di quelli che Downing chiama accordi musicali, per consentire



all'attore un coinvolgimento maggiore di tutti i settori o livelli differenti dell'esperienza cosciente, per ottenere soprattutto un coinvolgimento di quello emotivo nel suo agire sul palco: "l'azione giusta dipende interamente dal sentimento giusto" (Stanislavskij 1980: 99).

I livelli della coscienza declinati da Downing sono: verbale-cognitivo, dell'immagine, dell'emozione, della sensazione e motorio.

"Ogni volta che si lavora terapeuticamente con il corpo tutti e cinque i livelli [...] tendono a entrare in funzione [...], il paziente si sposta da uno all'altro, concentra l'attenzione solo su uno, su più livelli insieme [...] ma il dialogo terapeutico prende in considerazione anche questi livelli perché il terapeuta interviene con una particolare modalità: effettua quelli che definirei gli interventi esperienziali, vale a dire interventi messi in atto per far vivere esperienze" (Downing 1995: 60),

contribuendo ad una presa di consapevolezza sulle stesse.

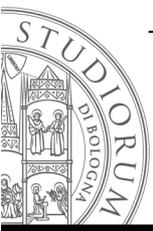
Stanislavskij riteneva che "bisogna liberarsi dal pregiudizio che sia possibile insegnare a qualcuno a rappresentare questo o quel sentimento, non si può insegnare a rappresentare proprio a nessuno" (Stanislavskij 1980: 25).

L'idea di proporre esperienze tras-formative o correttive all'interno della diade terapeutica, è una modalità oggi ampiamente condivisa dagli approcci psicoterapeutici a mediazione corporea. Si pone al centro della cura la qualità della relazione e l'esperienza emotiva correttiva, rispetto ad una visione ermeneutica oramai compassata, in cui l'interpretazione delle istanze portate dal "paziente malsano", da parte del "terapeuta sano", ha lungamente dominato la scena.

Rispetto al mestiere dell'attore ci si può chiedere che cosa possa inficiare il processo di apprendimento o di sincerità possibile al servizio della narrazione.

A tal proposito risulta interessante il concetto di finestra di tolleranza di D. Siegel, il quale lo inserisce tra le componenti essenziali della regolazione delle emozioni. Secondo questo autore

"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 - o attivazione - che superano i limiti della finestra di tolleranza possono generare pensieri e comportamenti disorganizzati” (Stupiggia 2009: 107),

creando uno stato di incongruenza tra il vissuto interiore della persona e la sua espressione manifesta. In altre parole l'organismo tende a dissociare il vissuto emotivo insopportabile alla coscienza.

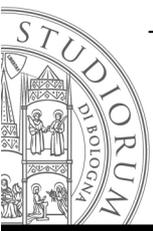
Se estendiamo questo concetto a tutti i livelli dell'esperienza cosciente suggeriti da Downing, potremmo inferire che emozioni, sensazioni, movimenti, immagini e cognizioni che stanno sopra o sotto quella soglia di attivazione esperienziale, e/o tolleranza personale, vengano dissociate divenendo indisponibili alla percezione, facendo emergere confusione tra il vissuto interiore e i comportamenti, con conseguente restrizione nell'espressione di se stessi. Perciò gli interventi messi in atto per far vivere esperienze paiono rivolti ad ampliare i margini limitanti della finestra di tolleranza sulle esperienze possibili della persona-paziente. “L'esperienza è il migliore e, forse, l'unico vero maestro” (Lowen 1980: 14), tenuto conto che esistono solo esperienze uniche ed irripetibili, non il loro perfezionamento.

Per Downing

“tutti i pazienti avuti in terapia, nessuno escluso, presentavano pecche e manchevolezze della funzionalità a livello della coscienza [...]. Ogni paziente presenta anche un profilo complessivo che [...] non è mai esattamente eguale a quello di un altro individuo: è proprio questo che rende tanto necessario un accertamento accurato. Il terapeuta deve valutare la funzionalità del paziente a ogni livello, separatamente e in dettaglio; occorre poi che tenga conto sia dei punti deboli sia dei punti di forza” (Downing 1995: 63).

Egli sottolinea che

“è bene che il terapeuta valuti [...] la capacità del paziente di passare da un livello all'altro e, quando occorre, di combinare più livelli. In altre parole dovrà porsi tre



interrogativi: 1) il paziente è in grado di sostenere un tema su un livello per volta?; 2) il paziente è capace di passare da un livello all'altro?; 3) il paziente riesce a combinare efficacemente due o più livelli? [...] Un obiettivo fondamentale della terapia è il miglioramento di queste capacità" (Downing 1995: 63-64).

Ciò parrebbe valido anche per la persona dell'attore, che qualora in grado di sostenere un'esperienza su più livelli contemporaneamente, in congruenza fra loro, risulterà maggiormente in grado di sollecitare attenzione ed emozione nel pubblico.

Possedere una mappa attendibile della portata potenziale dell'esperienza umana potrebbe aiutare ingegnanti di teatro, registi etc..., a predisporre all'ascolto ed un'osservazione consapevole per valutare la funzionalità dell'attore ad ogni livello, separatamente ed in dettaglio, per farsi un'idea del suo profilo di funzionamento complessivo, unico ed irripetibile, evitando qualora possibile interpretazioni precipuamente intuitive e creative, che pure a volte possono essere attendibili.

Se l'esperienza è ciò che accade dentro e fuori l'organismo, che potenzialmente diviene cosciente, il teatro rappresenta un'opportunità per ri-conquistare fiducia nel rivivere sentimenti ed esprimere emozioni che un contesto discriminante può avere escluso dalle proprie vite. L'obiettivo trasformativo e la funzione correttiva possono essere quelli di ampliare la gamma e gli spazi delle esperienze possibili e di potenziare competenze trasversali ed espressive, sostenute da sentimenti autentici. Occorre tener conto dei punti deboli e dei punti di forza, della capacità di passare da un livello all'altro e, quando occorre, di combinare più livelli; riuscire a capire meglio ciò che si sta osservando e udendo, ciò che sta avvenendo durante quella specifica esperienza. Potrebbe facilitare nello studente in formazione, e nell'attore, una più profonda comprensione della sua modalità esperienziale, del suo percorso formativo complessivo ed in seguito professionale, per migliorare la conoscenza del suo profilo complessivo di funzionamento, nella vita professionale e non. Potrebbe permettere di allargare lo sguardo sui fattori aspecifici, o competenze trasversali, in gioco nel mestiere dell'attore, che riguardano la persona dell'artista, evitando di mettere al centro dell'attenzione esclusivamente i fattori specifici della comunicazione, che riguardano le tecniche pure coinvolte nelle pratiche teatrali.



Guy Tonella ci offre un ulteriore ed interessante spunto di riflessione, permettendoci di inserire nel discorso il concetto di energia e distinguere le funzioni corporee da quelle mentali. Questo autore considera il Sé, ovvero la persona nella sua totalità, come interfaccia tra soma ed ambiente. Specifica che Lowen

“ha teorizzato l'analisi bioenergetica a partire dal paradigma reichiano dell'identità funzionale psicosomatica. Esiste un'identità funzionale tra i processi somatici e quelli psichici: 1) questa identità funzionale è caratterizzata da un comune denominatore: l'energia biologica che alimenta contemporaneamente le funzioni somatiche e psichiche; 2) questo processo energetico può essere turbato da due meccanismi difensivi funzionalmente identici: la contrazione muscolare fisica e il rifiuto delle rappresentazioni psichiche fastidiose; 3) essi agiscono insieme su una terza funzione, quella emozionale, inibendone l'espressione; 4) di conseguenza, l'azione terapeutica mira, attraverso interventi incrociati di natura verbale e corporea a rilassare le tensioni muscolari e a comprendere il loro significato” (Tonella 2013: 77).

Tonella introduce il tema dei meccanismi difensivi o difese psico-corporee, sottolineando l'opportunità per gli approcci psicoterapeutici che coinvolgono il corpo di lavorare anche sulle tensioni muscolari, quale versante somatico delle difese. I meccanismi difensivi regolando ed inficiando contemporaneamente la funzione emotiva, limiterebbero i processi energetici di tutte le funzioni somato-psichiche, strutturando una cronica tensione di muscoli e tessuti connettivali profondi in diversi distretti corporei e una negazione delle rappresentazioni psichiche disagevoli, generando una specie di corazza carattero-muscolare cronica e altresì una riduzione/alterazione di sensazioni, movimenti, pensieri.

Il regista-pedagogo Grotowski aveva un punto di vista simile a quello dello psicoterapeuta Tonella, suggerendo che per l'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). Riteneva che

“la preparazione dell'attore deve tendere a: 1) stimolare un processo di auto-

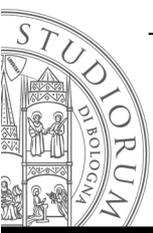


penetrazione, 2) permettere di disciplinare e convertire in segni tale processo, 3) eliminare le resistenze psico-fisiche [...]. La costruzione di una nuova personalità passa attraverso la decostruzione della vecchia [...]. Per ogni singolo attore deve essere localizzato quel fattore che blocca le sue associazioni interiori, causando in tal modo la mancanza di decisione, la confusione dei mezzi espressivi e la carenza di disciplina; quel fattore che gli impedisce di provare un sentimento di libertà personale, e la consapevolezza che il suo organismo è completamente libero e potente e niente è oltre le sue possibilità” (Grotowski 1970: 149).

Sembra evidente che Grotowski chiami in causa i meccanismi di difesa psico-corporei e ponga attenzione su di essi, al fine di liberare l'attore nell'espressione di se stesso. Parla di de-costruzione della vecchia personalità, di fattori che bloccano le associazioni interiori e i sentimenti di libertà personale, di vecchie abitudini e confusione nel potenziale espressivo. Tutto questo fa pensare a resistenze e difese che inficiano la connessione tra i diversi livelli di funzionamento della coscienza, che bloccano le associazioni interiori negando l'accesso al sentimento personale. Difese che impongono finestre di tolleranza su ogni livello della coscienza, restringendo gli spazi delle esperienze possibili.

Obiettivo delle discipline psicologiche è da sempre il lavoro su “tutte le difese psicologiche [che] sono mezzi di sopravvivenza; diventano difese nevrotiche perché sono sopravvissute alla loro utilità” (Lowen 1980: 149), divenendo vecchie abitudini.

“La genesi della corazza carattere-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 carattere-muscolare cronica esprime 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).



Stanislavskij al riguardo riteneva che “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). Egli tentava di strutturare una metodologia atta a ridurre la perdita di connessione tra i livelli cognitivo (mente) ed emotivo (corpo), tra pensiero e sentimento, quale disarmonia nella consapevolezza umana e tragedia delle persone tutte, non solo degli attori.

Sul versante corporeo della difesa

“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” (Lowen 2001: 113-114).

“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).

In altri termini “l'emozione che non può essere espressa si trasforma in tensione per i muscoli che dovrebbero essere coinvolti nella sua espressione” (Lowen 2001: copertina).

Con un approccio teatrale che non consideri le resistenze psico-corporee, ritengo che i limiti allo sviluppo delle competenze attoriali, all'espressione e alla credibilità della comunicazione in situazione di rappresentazione, non siano valicabili e siano de-finite dalla struttura caratteriale difensiva della persona. La formazione dell'attore, la sua sincerità sulla scena, saranno sempre condizionate e probabilmente inficiate dal carattere della persona, costituito dal sistema complessivo delle difese psichiche e corporee, in grado di produrre costantemente una restrizione



dell'esperienza cosciente, condizionandone la manifestazione comportamentale e perciò la comunicazione pubblica.

Il nostro corpo è la somma di tutte le esperienze di vita che vi sono iscritte, esso non ha negato e dimenticato nulla di tutto ciò che è successo, il corpo non sa mentire. Anche quando cerchiamo di nascondere i veri sentimenti con atteggiamenti posturali falsi, il corpo ci smentisce con lo stato di tensione.

Tornando al contributo di Tonella

"il Sé può essere inteso come un insieme funzionale fatto della cointegrazione di cinque funzioni: energetica; sensoriale; motoria; emozionale; rappresentativa" [...] . "Il problema della somatizzazione ha portato ad una differenziazione necessaria tra 'soma', che richiama una realtà biologica oggettiva costruita a partire dal determinismo genetico, e la nozione di 'Sé corporeo' che richiama una realtà soggettiva, costruita nel rapporto con l'ambiente sociale. Le neuro-scienze vanno nella direzione di questa distinzione: 1) mettono in risalto le pre-programmazioni neuro-biologiche soggiacenti all'emergere del Sé corporeo; 2) mettono in risalto anche il fenomeno opposto: l'ambiente umano modellando dall'inizio il comportamento del bambino, modifica questi processi neurobiologici; le connessioni tra i neuroni sono modificate dall'esperienza e i cambiamenti neurobiologici sono sia strutturali che funzionali [...]. La relazione tra soma e Sé corporeo inizia a partire dalla nascita, e probabilmente nel periodo pre-natale: il soma origina e informa il Sé corporeo che, a sua volta trasforma il primo. Il Sé corporeo si situa dunque nel punto d'incontro tra 'corpo fisico' e 'corpo socializzato'. Da un punto di vista dinamico, promuove la costruzione del Sé nella misura in cui fornisce una struttura ed un funzionamento elementari (di ordine energetico, sensoriale, emotivo, motorio e percettivo) ai processi psichici in via di costruzione [...] Questa continuità psico-corporea non appartiene né al soma né al sociale. È il Sé, un Sé interfaccia tra il biologico e il sociale, ma irriducibile all'uno o all'altro, luogo di convergenza fenomenologica tra i fenomeni neurobiologici e quelli socioculturali [...]; il Sé è 'biologicamente sociale'" (Tonella 2013: 67-68-69-70).



Quindi il Sé è ipotizzato da Tonella come continuità psico-corporea, fatta dall'insieme di 5 diverse funzioni che emergono e operano nell'interfaccia soma/ambiente:

“- da una parte, ognuna di queste funzioni del Sé è espressione di un'organizzazione biologica sottostante;

- dall'altra, ognuna di queste funzioni viene trasformata e soggettivata nell'incontro con l'ambiente sociale attuale.

Ogni funzione del Sé rinforza la successiva e poggia sulla precedente, in modo che le variazioni che si producono in una delle funzioni provocano variazioni nell'insieme delle funzioni, come se si spostasse un'onda” (Tonella 2013: 69-70).

Questo passaggio suggerisce un esempio di quello che potrebbe accadere nella quotidiana pratica teatrale: a uno studente/attore viene proposto di coinvolgere uno specifico sentimento in un momento della recitazione, ovvero gli viene richiesto di produrre un'esperienza su più livelli contemporaneamente, integrando più funzioni: motoria, cognitivo/linguistica, emotiva, ecc. La persona dell'attore per le limitazioni poste dalle sue difese psico-corporee alla manifestazione di Sé, potrebbe non essere in grado di farlo suscitando il disappunto dell'insegnante o regista e il suo sconforto momentaneo, che nel tempo potrebbe impattare sul senso di fiducia ed autostima personale. Secondo Tonella ogni funzione del Sé poggia sulle precedenti, essendo espressione di un'organizzazione biologica sottostante, e rinforza la successiva, per cui l'insuccesso potrebbe essere dovuto a restrizioni dello spazio esperienziale definito da finestre di tolleranza delle funzioni precedenti che sostengono quella emotiva, come quelle energetica, sensoriale o motoria. Trovandosi senza l'appoggio delle funzioni precedenti, senza la possibilità di costruire quell'appoggio, cioè di esplorare funzioni apparentemente non coinvolte ma determinanti a soddisfare quella richiesta, lo studente-attore si troverà verosimilmente ad introdurre nel momento recitativo un surrogato di quel sentimento, ovvero l'idea del sentimento, una versione narcisistica dell'affetto. Un tentativo messo in atto probabilmente per non perdere il consenso personale e sociale ma che difficilmente sortirà un buon risultato. Ne risulterà una carente sincerità del momento espressivo e una labile qualità e credibilità dell'azione teatrale, in quanto le diverse



funzioni del Sé non sarebbero coinvolte e congruenti tra loro.

Senza poter esplorare ed ampliare le specifiche funzioni del Sé corporeo sottostanti ai differenti livelli dell'esperienza cosciente dell'attore, senza poter allenare le rispettive connessioni, i punti di contatto o accordi musicali, senza poter conoscere ed ammorbidire le difese psico-corporee, motivo per cui in quella specifica persona sono tagliate fuori dalla coscienza quote dei possibili vissuti esperienziali, quella richiesta difficilmente potrà essere soddisfatta. Quell'attore faticosamente progredirà nel percorso di apprendimento professionale e difficilmente risulterà credibile.

In 5 anni di esperienza didattica in Accademie teatrali mi sono sentito dire frasi come queste: "lavoro da anni sulla mia voce ma non è cambiata, la sento limitata come sempre"; "dopo anni di formazione mi sono accorto che non sento nulla"; "la mia gola è contratta come quando ho iniziato"; "il mio respiro è sempre corto e insufficiente"; "il mio urlo è strozzato in gola, non può uscire"; "quando mi hai fatto respirare ho sentito una condizione di rigor mortis"; "non mi rilasso mai"; "per la prima volta ho sentito nel corpo la difficoltà di incontrare, accogliere ed accettare le mie emozioni. Sono molto brava con la testa ma non voglio e riesco a stare nelle emozioni che sento nella pancia. Cosa devo fare?"; "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?"; "ho provato difficoltà a rilassare la mandibola per paura che gli altri vedano una faccia mostruosa". Queste testimonianze corroborano questa ipotesi.

Una gola contratta cronicamente, che nel periodo evolutivo ha avuto la funzione di regolare un'emozione non accolta dall'ambiente, rimarrà tale finché l'emozione che ha inibito, bloccandone l'espressione, non sarà contattata, accolta, manifestata ed integrata.

"Respirare poco è sentire poco" (Lowen 1983: 164), "la profondità del respiro ha effetto sull'intensità della sensazione: trattenendo il respiro possiamo ridurre o attutire la sensazione" (Lowen 2001: 86). Inoltre "se una persona trattiene il respiro perde l'efficacia di qualsiasi esercizio" (Lowen 1970: 37) e corre il rischio di vanificare il lavoro fatto, intrappolandosi in un circolo vizioso del tipo: respiro poco per sentire poco (dolore) >> perdo l'efficacia degli esercizi >> rimango contratto per cui respiro poco.

Se una respirazione superficiale ha avuto la finalità inconscia di limitare e regolare l'intensità della sensazione, proteggendo quel bambino dal contatto con sentimenti penosi, di rigor mortis, o



quantomeno difficili da esperire, la memoria di quel sistema difensivo e protettivo rimarrà operativa finché non si accompagnerà la persona a rifare l'esperienza di quel vissuto, facendole scoprire che da adulta quel sentimento, quell'emozione, quell'esperienza può essere espressa, vissuta, respirata, liberando il corpo da inutili tensioni croniche. Espressione significa forza che si muove verso l'esterno, "esprimere sentimenti allenta la tensione, permettendo al corpo di recuperare la sua motilità, e in tal modo aumentarne la vitalità" (Lowen 1994: 28).

I paradigmi di Downing e Tonella parrebbero due facce della stessa medaglia; il primo pone attenzione sugli aspetti, modi, settori o livelli diversi dell'esperienza cosciente, sulla sua percezione fenomenologica o manifestazione vissuta dalla persona, il secondo entra nel dettaglio delle funzioni sottostanti a quelle specifiche esperienze, dettagliando il sostrato funzionale attivo in quello specifico pattern di vissuto cosciente.

Con un'osservazione così orientata sarebbe potenzialmente possibile definire un profilo della coscienza della persona e del suo funzionamento sottostante.

Questi differenti aspetti del funzionamento umano potrebbero consentirci di avere maggior chiarezza e consapevolezza sulle esperienze in gioco per ogni singolo studente/attore e su quali funzioni dover intervenire per tentare di ampliarne le manifestazioni espressive al servizio di competenza e credibilità sulla scena.

Anche Tonella parla di connessioni suggerendo che

"si creano dei collegamenti tra le funzioni del Sé, che organizzano il Sé originalmente non organizzato in un sistema integrato. Proprio come le funzioni del Sé, i collegamenti interfunzionali integrativi emergono e operano nell'interfaccia soma/ambiente: da una parte questi collegamenti sono geneticamente preprogrammati, d'altra parte, l'incontro con l'ambiente, specifico per ognuno, modella e soggettivizza ciascuno di questi collegamenti, partecipando alla costruzione dell'identità" (Tonella 2013: 79).

I collegamenti interfunzionali integrativi, così come le singole funzioni, saranno soggetti a limiti di tolleranza, contribuendo a strutturare le difese psico-corporee, il funzionamento complessivo, o struttura caratteriale della persona.



Da questo funzionamento complessivo risulteranno le competenze, i talenti, le qualità, le potenzialità e i limiti dell'apprendimento, le potenzialità e i limiti della manifestazione di sé, che la persona porterà nella pratica e professione teatrale.

Quindi "il Sé si presenta come continuità psico-corporea implicata in regolazioni e interazioni costanti, processi che fondano l'identità soggettiva del Sé in movimento" (Tonella 2013: 70).

Sé corporeo come interfaccia tra soma e ambiente, tra la persona/attore e le Accademie teatrali/teatro (insegnanti/registi,...) come contenitore di nuove esperienze tras-formative.

Tonella parla di Sé in movimento in quanto l'ambiente umano, tramite l'esperienza, può esercitare una modificazione delle connessioni tra i neuroni del Sistema Nervoso Centrale e di conseguenza di struttura e funzionalità della persona.

Il nostro

“cervello è stato assemblato durante l'infanzia da una combinazione di influenze genetiche e ambientali [...]. Le connessioni sinaptiche - sostrato neurologico sotteso all'esperienza cosciente - sono riorganizzate dall'attività neurale indotta dall'ambiente in specifici sistemi - o reti - neuronali. Quando questi cambiamenti si verificano durante le prime fasi dell'esistenza, si ipotizza l'interessamento di una plasticità evolutiva; quando intervengono successivamente, sono considerati in termini di apprendimento. Ma il confine tra plasticità evolutiva e apprendimento è sottile e forse inesistente” (Le Doux 2002: 428).

L'apprendimento e il cambiamento sono dunque possibili, salvo rallentarsi o incepparsi a causa delle difese psico-corporee strutturate dalle persone, che creano limiti alle esperienze possibili, sul piano del vissuto interiore e quello della manifestazione creativo-comportamentale. Se le difese sono strumenti di regolazione emotiva sopravvissuti alla loro utilità, occorre incontrarle, conoscerle, accoglierle, ammorbidirne gli effetti, ampliarne le costitutive finestre di tolleranza di funzioni e collegamenti interfunzionali integrativi del Sè, per espandere la portata dell'esperienza cosciente nel suo complesso.

A questo mi riferisco parlando di espansione ed integrazione del Sé corporeo dell'attore.



Sul principio del cambiamento possibile si legittima il senso delle terapie e dei percorsi trasformativi realizzati con soggetti in età adulta.

Per il setting dell'analisi bioenergetica il corpo è visto nella sua duplice ramificazione: come traccia verso il passato e come mezzo espressivo per realizzare nuove esperienze terapeutiche. Nella prima accezione il corpo, con le tracce del suo passato, è letto per meglio comprendere i blocchi, le difese, le restrizioni all'espressione di Sé. Sono informazioni immediatamente accessibili, in quanto il corpo semplicemente è, non sa mentire, si manifesta palesemente. È possibile individuare tramite l'osservazione e la lettura della forma, delle proporzioni, dell'espressione del corpo, quanta energia è coinvolta nell'organismo, in quale modo viene distribuita, come viene espressa, in quale parte vi è un ingorgo energetico. In questo modo è possibile farsi velocemente un'idea del profilo complessivo del funzionamento (o struttura caratteriale) di ogni studente-attore e nello specifico quali funzioni del Sé, e/o livelli dell'esperienza cosciente, agisca ed esperisca abitualmente.

Se questa analisi fosse praticabile in ambito teatrale potrebbe orientare il lavoro di formazione e/o correzione attoriale, ottimizzando la ricerca creativa per la messa in scena di ogni specifico studente-attore.

Nella seconda accezione il corpo è coinvolto come mezzo espressivo al fine di realizzare esperienze nuove e terapeutiche.

Fermo restando che l'ambito teatrale non ha finalità clinico-terapeutiche, penso che lo sguardo nuovo che si potrebbe mettere in campo con il contributo delle conoscenze scientifiche sia quello di una differente attenzione all'esperienza tras-formativa. È possibile creare proposte e condizioni calibrate che tengano conto, per ogni singolo attore, delle finestre di tolleranza di ogni specifica funzione, dei collegamenti interfunzionali integrativi del Sé e delle difese psico-corporee globali, per espandere ed integrare i livelli delle esperienze coscienti vissute. Lavorare, esplorare, tras-formare il Sé corporeo della persona in modo da allentare i limiti alla libera manifestazione di se stesso.

È scontato pensare che chiunque possa accedere (attori compresi) a maggior disponibilità ed espansione di tutti i livelli dell'esperienza cosciente, a maggiori connessioni (collegamenti interfunzionali integrativi o accordi musicali) tra le funzioni del Sé, a una coerenza tra i vari livelli di funzionamento di corpo e mente, quindi ogni persona maggiormente "espansa" ed integrata, sarà più consapevole di Sé e capace di esprimersi con maggior libertà e padronanza. Tali persone/attori



risulterebbero certamente più competenti e credibili sulla scena.

Sono centrali per questo discorso i concetti di espansione, interazione ed integrazione dinamica di più livelli dell'esperienza cosciente (Downing) e/o funzioni del Sé corporeo (Tonella) dell'organismo. Partendo da questi due paradigmi teorici vorrei ipotizzare che la competenza tecnica dell'attore dipenda dall'ampiezza o espansione di ognuna delle funzioni del Sé corporeo, che si riflette sull'ampiezza del rispettivo settore dell'esperienza cosciente. La credibilità in scena può invece essere correlata all'integrazione coerente tra le stesse funzioni, ovvero dipenda dal buon funzionamento dei collegamenti interfunzionali, cioè dalla possibilità di combinare contemporaneamente più funzioni e/o livelli dell'esperienza cosciente.

In altri termini vorrei considerare le competenze attoriali come dipendenti dall'ampliamento delle funzioni del Sé corporeo e dalla possibilità di esprimerle e padroneggiarle nel contesto appropriato. La verità, la sincerità, la credibilità dell'attore, e della persona, la ipotizzerei in relazione alla connessione o contatto tra le varie funzioni, alla disponibilità di combinare in maniera coerente più aspetti, modi, settori o livelli dell'esperienza cosciente, soprattutto quello emotivo, ovvero alla capacità di ben accordare lo strumento persona sulla scena.

Obiettivo della formazione attoriale dovrebbe essere quello di ricostruire l'unità, la coerenza e la libertà dell'esperienza vissuta e manifesta della persona, attraverso una nuova estetica della verità e il contributo di nuove metodologie capaci di integrare tradizione e ricerca del nuovo, soggettivo e oggettivo, mente e corpo, soma e ambiente, reale, immaginario e virtuale, materiale e spirituale, natura e cultura, spontaneità e disciplina, arte e scienza, individualità e collettività.

Per un teatro che possa espandere ed integrare maggiormente la coscienza degli attori contemporanei.

Dopo anni di lavoro e sperimentazione con l'insegnamento della bioenergetica in Accademia teatrale Cassiopea (RM), sono sempre più convinto che il teatro rappresenti, nell'inconscio delle persone che lo avvicinano, una specie di promessa terapeutica, "germi di sanità" che contengono il potenziale di una migliore comprensione e guarigione di se stessi. Potenziale che ha a che fare con la dimensione emotiva, con le limitazioni delle esperienze coscienti e delle funzioni del Sé che le producono, con le restrizioni della libertà espressiva nella sua globalità. Come a dire che il teatro attiri giovani e non con la speranza, conscia o no, di ampliare ed integrare il proprio funzionamento,



di sondare la natura dei propri sentimenti e colmare quella spaccatura disarmonica tra pensiero e sentimento, tra corpo e mente, di cui parlava Stanislavskij, di guadagnare maggiore profondità e libertà sul piano della consapevolezza, espressione e padronanza di sé.

D'accordo con quello che Sartre scrive 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 troppo poca" (Sartre 1980: 19). Credo che l'esperienza clinica della psicoterapia, nello specifico l'approccio dell'analisi bioenergetica, possa essere una metodologia innovativa da implementare sistematicamente nella pratica teatrale, al servizio del discorso su competenza e credibilità nel teatro contemporaneo.

"In televisione si vede piccolo, al cinema si vede grande, in teatro si vede vero."

(bambino anonimo)



### Bibliografia

BROWN, M.

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

DOWNING, G.

1995 *Il corpo e la parola*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.

GROTOWSKI, J.

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

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

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

LEDOUX, J.

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

LOWEN, A.

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

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

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

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

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

RUGGERI, V.

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

SARTRE, J.P.

1980 *Pour un théâtre de situation* in K. Stanislavskij, *L'attore creativo*, La casa Usher, Firenze.

STANISLAVSKIJ, K.

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

STUPIGGIA, M.

2009 *La solitudine senza speranza. Un approccio psico-corporeo al trauma*, in «Grounding», fascicolo 1/2009, Franco Angeli Editore, Milano.

TONELLA, G.

2013 *Il Sè: le sue funzioni, i processi di attaccamento e le sue interazioni*, in V. Heinrich-Clauer, *Manuale di analisi bioenergetica*, Franco Angeli Editore, Milano.



### Abstract – IT

Con il contributo di discipline quali la psicologia clinica, in particolare l'analisi bioenergetica, le neuroscienze e il teatro sviluppano alcune considerazioni sui temi della competenza e della credibilità dell'attore contemporaneo. Vengono coinvolti due paradigmi teorici che declinano le funzioni del Sé corporeo e i differenti livelli dell'esperienza cosciente vissuti dal paziente e/o dalla persona dell'attore. Queste funzioni e/o livelli sono soggetti a suddivisioni, connessioni e combinazioni (collegamenti interfunzionali integrativi), come fossero accordi musicali.

Si sospetta che i sistemi di psicoterapia a mediazione corporea perdano di efficacia nella misura in cui idealizzano uno qualsiasi di questi livelli e funzioni a detrimento degli altri. Si ritiene possa accadere un effetto simile nei sistemi di formazione attoriali e nella professione dell'attore, con ripercussioni su competenza e credibilità scenica.

### Abstract – EN

Relying on the contribution of disciplines such as clinical Psychology, more specifically bioenergetic analysis, the neurosciences and Theatre Studies have been developed some considerations about the competence and efficacy of the actor in contemporary scene. Two theoretical paradigms are involved, articulating the functions of the bodily Self and the different levels of conscious experience lived by the patient and, or, the actor. Just as for musical chords, these functions and, or, levels are liable to subdivisions, connections and combinations (supplementary functional connections). The methods of body mediation used in psychotherapy may lose their efficacy by idealizing any of these levels and functions to the detriment of the others. It is here discussed how such an effect may be produced by the actors' training systems and stage performance as well, thus affecting their competence and scenic credibility.

### STEFANO MASOTTI

Stefano Masotti si laurea nel 2004 in Psicologia Clinica e di Comunità con il massimo dei voti, dal 2011 svolge la libera professione di Psicoterapeuta e nello stesso anno si specializza in analisi bioenergetica (2011 – S.I.A.B.). Dal 2012 è abilitato alla terapia di gruppo (2012 – S.I.A.B.) e conduce classi di esercizi bioenergetici (2009 – SIAB). Si è formato in danza movimento terapia, analisi del movimento LabanBartenieff e Kestenberg movement profile con Peggy Hacney, Susan Loman, Partrizia Pallaro e Frances LaBarre (Art Therapy Italiana) e nell'espression primitive con HERN Duplan. Dal 2000 conduce laboratori a carattere psicopedagogico e formativo, che utilizzano i linguaggi del teatro, con persone ai margini sociali e non: disabili, adolescenti, studenti e attori in formazione.

### STEFANO MASOTTI

Stefano Masotti graduated in 2004 in Clinical and Community Psychology with honors. In 2011 he specialized in bioenergetic analysis (2011 – S.I.A.B.) and since the same year he has been practicing as a psychotherapist. Since 2011 he has been practicing as a psychotherapist and since the same year he is specialized in bioenergetic analysis (2011 S.I.A.B.). Since 2012 he is qualified in group therapy (2012 S.I.A.B.) and has been teaching bioenergetic exercises (2009 SIAB) in several workshops. He has also been training in Dance Movement Therapy, LabanBartenieff movement analysis and Kestenberg movement profile with Peggy Hacney, Susan Loman, Partrizia Pallaro and Frances LaBarre ( Art Therapy Italiana), and in primitive expression with HERN Duplan. Since 2000 he has also been leading psychopedagogical and educational workshops using theatrical techniques for both the disadvantaged and nondisadvantaged: disabled people, teenagers, students and acting apprentices.