

Teatro come tecnologia del sé

Michele Cavallo

Le riflessioni che seguono rintracciano nell'esperienza teatrale temi e procedure utili alla identificazione di un campo di studio e di applicazione al confine tra arte performativa, psicologia, sociologia. Non soffermandoci sulle potenzialità specificamente terapeutiche del teatro, ci siamo chiesti se il training teatrale potesse essere assunto come percorso di trasformazione e di ridefinizione della corporeità, dell'identità, delle relazioni, dei contesti stessi.

Evidentemente il setting del laboratorio teatrale può diventare il luogo ideale per esplorare tali fenomeni di trasformazione. Qui le *tecniche* (corporee, mentali e linguistiche) sono il veicolo per approfondire le diverse possibilità del "linguaggio" in generale e del linguaggio performativo in particolare. Possibilità che si realizzano nel dare forma a prodotti artistici e a nuove aree di sensibilità. All'apprendimento di un "fare" e di un "produrre" corrisponderà un nuovo "sentire".

Ecco allora che il laboratorio teatrale può essere una efficace via di trasformazione, può essere, in termini grotowskiani un "veicolo", in termini foucaultiani una "tecnologia del sé", una via di costituzione soggettiva, di perfezionamento e autorealizzazione.

Anche se i termini "tecnica" e "tecnologia" sembrano distanti dalla dimensione del mondo interiore, con Heidegger pensiamo che l'essenza della tecnica non è qualcosa di tecnico ma ha a che fare con un orizzonte di senso e con il desiderio di cambiamento.

Ma in che senso la pratica di un'arte, l'apprendimento di un linguaggio può favorire un cambiamento di sé?

Partiamo dall'assunto che l'essenza dell'identità è nel rapporto con l'Altro, con il linguaggio, con il mondo delle interazioni. Già dai primi giorni di vita l'essere umano è immerso in questo flusso di linguaggi. Già da subito il mondo interno è abitato dall'Altro: espressioni, desideri, aspettative, immagini dell'altro costruiscono la mente come un teatro. Al punto che per Freud la psicologia individuale è già da subito psicologia sociale. Anche per Foucault il processo di soggettivazione è costituito da questa tessitura. Non si tratta di vedere da una parte il mondo, il potere, il linguaggio e i suoi condizionamenti e dall'altra l'individuo nel suo stato naturale, libero, autentico. Si tratta di indagare e sottoporre a critica i modi della soggettivazione: lo stile, i fini, le modalità di un determinato linguaggio, potere, ecc. Tenendo ben presente che l'ordine del discorso (cultura, ideologia, usi) orienta anche le forme del sentire. Apprendere cose su di sé porta a una ridefinizione dei confini del sé: dei suoi limiti e delle sue potenzialità; porta alla creazione di nuovi sensi e nuovi valori che orientano il desiderio, gli affetti, gli ideali. Ai diversi modi di prendersi cura di sé, corrispondono diverse forme del sé, diversi modi di divenire soggetto. È la propria identità che si costruisce in quello che si fa, si sa, si esprime.

0. Il setting del laboratorio

*Ma il paradiso è sprangato e il cherubino è dietro di noi.
Dobbiamo fare un viaggio intorno al mondo e vedere se,
forse, da di dietro, da qualche parte, è aperto.*
H. Von Kleist

A partire dalle avanguardie storiche, che avevano provocato un rinnovamento radicale del teatro (nella drammaturgia, nella scena, nella recitazione, nella pedagogia, nel ruolo sociale del teatro), si è delineato, nella seconda parte del '900, uno spostamento dell'interesse dal prodotto al processo.

Il "laboratorio", in cui attori e regista lavorano insieme sul training e sulla preparazione dello spettacolo, è diventato la situazione in cui si condensa il significato del teatro. Qui il ruolo del regista-trainer, l'insieme delle variabili spazio/temporali, una codificazione tecnica e una pratica metodica, fanno del laboratorio un vero e proprio "setting", un dispositivo che permette di mettere in atto ipotesi, esperienze, invenzioni. Assumendo la funzione di cornice per le azioni, le emozioni e le relazioni, il laboratorio si propone come setting caratteristico della situazione teatrale, come spazio protetto, come *area transizionale* nella quale si "assimilano" e si "accomodano" schemi e strutture di pensiero, di emozioni, di azioni.

Il laboratorio diventa un dispositivo in grado di sollecitare un lavoro multidimensionale su di sé attraverso il gioco, le improvvisazioni, la sperimentazione in situazioni, in ruoli, corpi, personaggi, identità differenti da sé. Momento di ibridazione tra generi, testi, ricordi, immagini e riflessioni, dove aspetti dell'esperienza di vita personale si riversano all'interno di un contenitore comune e alimenta la ricerca, la curiosità, il desiderio di scoprire. L'apparente frammentarietà diviene il presupposto della soggettivazione. Lo spazio laboratoriale diviene spazio potenziale, area intermedia, transizionale, tecnologia per sperimentare, simulare, cambiare la vita.

1. Il teatro per rifare la vita

*Noi non siamo liberi.
E il cielo può sempre cadere sulla nostra testa.
Insegnarci questo è il primo scopo del teatro.*
Antonin Artaud

Il teatro era visto da Artaud come luogo in cui dare senso a un disagio o a una sofferenza esistenziale; in quanto la scena offre la possibilità di "rinascere altro", ricomponendo quei dualismi che nella vita quotidiana confliggono. Nei primi anni del secolo le avanguardie non si proponevano tanto di imitare la vita quanto di "rifarla" attraverso una "rifondazione antropologica" dell'uomo occidentale.

Il *teatro di ricerca* ha fatto propria questa tensione, infatti, caratterizzandosi come luogo di sperimentazione che in alcuni casi ha

portato a un vero e proprio progetto di rifondazione antropologica dell'atto performativo e con esso della esperienza di sé sia dell'attore che dello spettatore (Schechner, Grotowski, Barba, Brook).¹

Il progetto di ricomposizione di quei dualismi che avevano segnato il teatro occidentale, riparte proprio dagli atelier, dagli studi, dai laboratori in cui si tenta di riconfigurare l'esperienza come realtà multidimensionale: fisica, mentale, spirituale.² Si cerca di ricostruire l'unità dell'esperienza attraverso una nuova estetica e nuove metodologie capaci di integrare il soggettivo e l'oggettivo, mente e corpo, reale e immaginario, natura e cultura, disciplina e spontaneità, arte e vita, individualità e collettività, tradizione e ricerca del nuovo, attore e spettatore. Gli obiettivi che si inseguono esplicitamente sono:

- rinnovare il "sentire", l'esperienza (sia dell'attore che dello spettatore), attraverso una continua reinvenzione linguistica e tecnica;
- rappresentare una nuova realtà che muta continuamente e non è più rappresentabile con i canoni naturalistici;
- modificare il modo abituale, ordinario di percepire e rappresentare il mondo, per poter cogliere piani diversi (e più profondi) della realtà;
- restituire all'arte la sua funzione di esperienza condivisa da una comunità, attraverso la sua funzione trasformativa (il riferimento ai riti tradizionali è una costante);
- non-rinunciare al compito di rappresentare un ordine del mondo, da scoprire sotto la pelle del visibile;
- criticare l'ordine dato, convenzionale e normalizzante, attraverso un processo di frantumazione delle forme, che mira a cogliere gli elementi comuni e profondi dell'esperienza;
- azzerare degli elementi saturati dalla cultura moderna e recupero di pratiche e tecnologie di altre culture per creare nuove realtà; è l'arte che inventa nuovi mondi attraverso l'invenzione linguistica e la creazione di contesti comunitari (qui le esperienze non mirano alla ripresentazione, alla rappresentazione, alla recitazione ma all'intensificazione della percezione o alla invenzione di altre esperienze);
- liberare la personalità dell'attore dalle abitudini psicologiche e corporee, attraverso un apprendimento negativo teso al decondizionamento, al superamento dei propri confini psico-fisici: via per recuperare la spontaneità e la dimensione creativa;
- produrre, mediante procedimenti sperimentali nei "laboratori", fenomeni e stati più autentici e intensi di quelli naturali, "per esserci teatro la vita deve essere presente in modo più forte" dice P. Brook;
- un teatro come luogo di verità, luogo protetto dove poter smontare il proprio io e attingere alle risorse più straordinarie e misteriose dell'individuo (cfr. Valentini, 1989).

¹ Qui l'interesse antropologico all'Altro non è teso a una assimilazione (renderlo familiare, comprensibile) ma anzi a una autoestraniazione: rendere insolito il familiare.

² Il teatro per J. Grotowski «è al tempo stesso, un atto biologico e un atto spirituale» (1970, p. 78).

Non scegli un mestiere soltanto per vivere la tua vita [...], scegli un mestiere perché devi avere una certa *attitude* umana nel breve spazio di tempo tra la vita e la morte, ed è meglio esserne coscienti. [...] C'è un modo per iniziarti alla pratica, un modo per praticare e un modo per avvalerti della pratica, per essere non soltanto un attore, ma un uomo: per giustificare cioè la tua esistenza (Jouvet, pp. 288-289).

2. Il teatro per rifare il corpo

*Ogni tecnica è una "tecnica del corpo".
Essa raffigura ed amplifica
la struttura metafisica della nostra carne.*
M. Merleau-Ponty

I laboratori teatrali diventano luoghi dove si rifanno i corpi, liberando l'uomo dai suoi automatismi. Ovviamente non è il corpo anatomico che interessa nel lavoro dell'attore ma il vissuto corporeo, l'esperienza corporea fatta di sensazioni corporee, l'immagine corporea, lo schema corporeo, le emozioni. Non è il corpo anatomico ma il corpo sentito e il corpo pulsionale.

Possiamo dire che il training dell'attore, in questa ridefinizione del teatro, si applica a modificare e modellare tre dimensioni del corpo dell'attore:

- 1) il vissuto del corpo³
- 2) la rappresentazione del corpo⁴
- 3) l'utilizzo del corpo.

In particolare il terzo punto è sviluppato attraverso "tecniche del corpo",⁵ modi di usare il corpo, che si distinguono dall'uso ordinario. Si esplorano modi diversi di camminare, di stare in piedi, di respirare, di muoversi, di saltare ecc.. In questo senso Eugenio Barba ha parlato di "tecniche del corpo extraquotidiane". Ovviamente le tre dimensioni sono intrecciate: lavorare sull'immagine del corpo cambia il modo di usarlo e di sentirlo e cambiare il modo di utilizzarlo cambia il "sentire".

Già Jouvet notava come quella dell'attore è una professione che ci offre l'occasione di «moltiplicare le nostre superfici di sensibilità» (p. 71).

³ La formula "vissuto corporeo" si oppone alla concezione che vede il corpo come oggetto, cosa; la persona non ha un corpo è il corpo, in questo senso è possibile parlare di un "soggetto incarnato" o di una "mente incorporata". Tale attenzione porta a riaprire il capitolo della "spiritualità del corpo", che la scienza aveva rimosso e che solo nelle tradizioni religiose e sapienziali è rimasto aperto (cfr. Venturini, 1995).

⁴ Nella doppia accezione di "schema corporeo" e di "immagine corporea" (a questo proposito cfr. Ruggieri V., Fabrizio M. E., *La problematica corporea nell'analisi e nel trattamento dell'anoressia mentale*, EUR, Roma, 1994).

⁵ Questa formula è dell'antropologo Marcel Mauss: «Intendo con questa espressione i modi in cui gli uomini, nelle diverse società, si servono, uniformandosi alla tradizione, del loro corpo» (op. cit., p. 385).

3. Il teatro per rifare la mente

Mi sento multiplo.

*Sono come una stanza dagli innumerevoli specchi fantastici
che distorcono in riflessi falsi un'unica anteriore realtà
che non è in nessuno ed è in tutti.*

F. Pessoa

Il pensiero nel teatro è orizzontale (orale, dialogico, comunicativo). È un pensiero narrativo, basato sulla metafora e sui processi abduktivivi (risonanze, empatia, analogia). Pensiero concreto, corporeo, operativo contrapposto al pensiero astratto, logico-discorsivo. Tuttavia,

lo sviluppo del pensiero non-verbale non costituisce una minaccia per quello verbale [...]. Quello che sto cercando di argomentare è la coesistenza di diverse forme di pensiero, e un uso discriminato di queste diverse forme a seconda degli obiettivi. Ciò significa, almeno per me, che il pensiero corticale - cioè razionale - è e rimane importantissimo. [...] I lavori più riusciti del teatro postmoderno attestano questo desiderio di includere, non di escludere, di allargare la gamma del pensiero, della tecnica teatrale, del linguaggio, di ogni tipo di linguaggio (Schechner, p. 170).

Diverse forme di pensiero sono operanti nel lavoro dell'attore: un pensiero verbale, un pensiero spaziale, cinestesico e musicale-ritmico, un pensiero auto-osservante, un pensiero relazionale e interpersonale.⁶ Il training sembra rivolgersi integralmente a quello spettro di facoltà mentali che H. Gardner (1993) ha chiamato *intelligenza multipla*: una concezione poliedrica dell'intelligenza che offre una visione più armonica delle modalità del funzionamento cognitivo. Spingendoci ancora oltre potremmo parlare di "intelligenza emotiva" come peculiare competenza dell'attore, nel senso dato a questa formula dallo psicologo D. Goleman (1996, p. 64):

- 1) conoscenza e governo delle proprie emozioni,
- 2) riconoscimento delle emozioni altrui,
- 3) desiderio, energia, motivazione per ciò che si intraprende,
- 4) gestione delle relazioni.

Inoltre il lavoro metodico sulla concentrazione e l'attenzione, sulla consapevolezza, sullo stato di coscienza, sull'immaginazione e la creatività, tende a far emergere una "nuova mente", un nuovo modo di pensare, percepire, sentire, relazionarsi. All'interno del laboratorio si applicano processi e tecniche che portano alla emersione di fenomeni inconsci e alla loro modificazione, alla riscrittura di atteggiamenti e reazioni abituali. In quanto tali processi non sono occasionali ma fanno parte di una *pratica* (intenzionale, metodica, organizzata e finalizzata), portano lentamente e progressivamente alla "trasformazione" di sé.

⁶ «L'intelligenza interpersonale è la capacità di comprendere gli altri, le loro motivazioni e il loro modo di lavorare, scoprendo nel contempo in che modo sia possibile interagire con essi in maniera cooperativa. [...] L'intelligenza intrapersonale è una capacità correlativa rivolta verso l'interno: è l'abilità di formarsi un modello accurato e veritiero di se stessi e di usarlo per operare efficacemente nella vita» (H. Gardner, p. 9).

4. Il teatro per rifare la socialità ovvero la comunità teatrale

*Il teatro è la ricerca dell'Unità
dei tanti attraverso la singolarità di ognuno*
P. Brook

Il setting del laboratorio teatrale per sua natura si propone come spazio/tempo separato dalla quotidianità. In tale situazione si ha una sospensione della vita quotidiana a favore di una esplorazione-costruzione di modalità diverse non solo di pensare, percepire, muoversi ma anche di interagire; le normali regole che orientano le interazioni sociali e comunicative vengono messe in discussione, o comunque sono ridefinite. Il rimodellamento della sfera esperienziale investe, oltre al corpo, alla mente, al linguaggio, anche le relazioni o meglio gli “schemi di relazione interpersonale”.⁷

La trasformazione degli “schemi interpersonali” porta a una estensione di questo nuovo modello di interazione anche fuori dal laboratorio, nella vita quotidiana; in questo senso la pratica teatrale può divenire una pratica di vita solo se nel contesto laboratoriale si crea una “comunità teatrale” che condivide un progetto di autosviluppo. Si può intendere la nozione di comunità in molti modi (etnica, linguistica, familiare, religiosa, linguistica), ma qui viene evocata in un senso che può essere vicino alla “comunità degli amanti” o alla “comunità dell'amicizia” o al “sangha” (la comunità di coloro che, all'interno della cultura buddhista, aspirano allo stato di “perfezione”). In tutti questi casi, coloro che vi partecipano condividono un progetto di cambiamento; in più la “comunità teatrale” persegue un'utopia di comunicazione totale, trasformativa.⁸

I componenti del laboratorio formano una *comunità* mettendo in comune una singolare situazione di spaesamento, di insoddisfazione, di solitudine che spinge a una ricerca oltre la quotidianità e la situazione data. Per sua natura una tale comunità si contrappone al conosciuto, al socializzato, ponendosi in una situazione “liminale”,⁹ di difficile inquadramento normativo.

⁷ Seguiamo la definizione di G. Liotti per il quale gli *schemi interpersonali*, come gli schemi cognitivi, sono «strutture mentali (mnemoniche) astratte, costruite per generalizzazione e sintesi di precedenti esperienze. Essi regolano, momento per momento, la concreta rappresentazione (nei processi di pensiero connessi ad aspettative, valutazioni, attribuzioni di significato, etc.) di sé e dell'altro con cui si è impegnati in una relazione. Le operazioni di valutazione degli atti e delle esperienze emotive che punteggiano una relazione sono dunque funzione degli schemi interpersonali preformati - schemi sulla base dei quali ognuno “costruisce”, momento per momento, il significato del proprio agire e della propria identità, e quello dell'agire e dell'identità dell'altro» (“L'anoressia mentale e la dimensione cognitivo-interpersonale dei disturbi psicogeni dell'alimentazione”, *Psicobiettivo*, VIII, 2, 1988, pp. 25-36).

⁸ *Comunicazione* è infatti intesa non tanto come trasmissione di informazioni, di messaggi o di saperi in generale, quanto un “mettere-in-comune”. In questo il lavoro teatrale diventa un darsi all'interno di una comunità e un formare comunità (cfr. Pedace P., “La comunità della scrittura” in *Teoria e pratica della scrittura creativa*, (a cura di) T. De Mauro, P. Pedace, A. G. Stasi, Controluce, Roma, 1996).

⁹ Turner (1982) così definisce tutte quelle situazioni di passaggio; è uno spazio intermedio situato tra situazioni assegnate o definite dalla legge, dal costume e dalle convenzioni, in cui trovano espressione una ricca varietà di simboli. Questa zona che non è contrassegnata da alcuna forma determinante di potere permette l'espressione delle forze della mutazione e del cambiamento.

5. L'espansione del mondo interiore

*In teatro la verità può essere definita "un'accresciuta percezione della realtà".
Il nostro bisogno di questa strana dimensione supplementare della vita umana,
che con un termine vago chiamiamo "arte" o "cultura",
è sempre collegato con un'attività che, per un momento,
amplia la nostra percezione quotidiana della realtà,
confinata di solito entro limiti invisibili.*
P. Brook

In tale ridefinizione antropologica, il lavoro dell'attore consiste in un'espansione del proprio mondo interiore. È un fluire di energia liberata, perché non più impiegata per difendere una monolitica immagine dell'io. Ma come arriva l'attore a fruire di questo stato?

Recitare la storia non basta, è indispensabile allargare il nostro orizzonte. Se alziamo la testa, vediamo l'immensa distesa dell'universo. Se la abbassiamo vediamo la realtà della vita di ogni giorno, con i suoi problemi sociali, politici ed economici. Tra questi due mondi il teatro deve fare da ponte. Un attore deve essere consapevole della realtà dell'universo come della realtà quotidiana (Oida, p. 72).

Per L. Jovet l'attore nella sua vita attraversa diverse fasi in cui è evidente questa espansione progressiva del suo mondo interno, rispetto all'interpretazione:

In una *prima fase* egli vive in uno stato di ignoranza di sé. L'illusione dell'impersonazione, di voler essere un altro, offusca la sua personalità. Crede ingenuamente che Oreste, Amleto o Alceste attendano lui per animarsi.

La *seconda fase* è caratterizzata dal disincanto: inizia a rendersi conto che quella trasposizione di sé stesso in un altro è illusoria; la sua frenesia esibizionistica lascia il posto a una sorta di coscienza. Incontra se stesso, si scopre e prende coscienza di ciò che fa e del suo complesso ruolo di strumento e strumentista, comprende che la sua esibizione sulla scena è «funzione del *pubblico* che lo ascolta, dei *compagni* che gli danno la battuta e del *personaggio* che deve recitare» (p. 54). Comprende di simulare, di essere insincero, di essere doppio: di muoversi tra l'essere e l'apparire, «in una dislocazione forzata e che quello che all'inizio chiamava arte è innanzi tutto una pratica, un mestiere» (*ibidem*).

Infine la *terza fase* è quella che si raggiunge più raramente e la più difficile da comprendere. È la fase in cui l'attore domina la sua sensazione. Tutto quel che provava nella seconda fase, si distilla e si sublima ulteriormente fino al culmine estremo di una sensazione che Jovet definisce intuitiva. «L'attore, con una singolare indipendenza, si accosta al sentimento drammatico. Trovando il senso del proprio mestiere, può allora dar senso alla propria vita» (p. 54).

6. Dalle tecniche del corpo alle *tecnologie del sé*

*ci siano delle tecniche del corpo
che non sono state studiate.*

M. Mauss

Estraiamo questa espressione dagli ultimi lavori di M. Foucault in cui lo studioso ha indagato come storicamente e biograficamente l'uomo trasforma sé stesso in soggetto. Il campo è quello dell'investigazione delle diverse pratiche che

permettono agli individui di eseguire, coi propri mezzi o con l'aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo o sulla propria anima - dai pensieri, al comportamento, al modo di essere - e di realizzare in tal modo una trasformazione di se stessi allo scopo di raggiungere uno stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità (p. 13).

“Pratiche di soggettivazione” sono quei dispositivi culturali che agevolano i processi riflessivi e operativi su se stessi. Foucault ha studiato in particolare la *scrittura di sé* presso gli stoici in quanto tecnica della cura di sé, tecnica dell'arte di vivere pensata come formazione che andava appresa, esercitata, raffinata. Un esercizio per la propria formazione. Ebbene, non è una forzatura l'accostamento delle pratiche stoiche alla pratica laboratoriale di un certo teatro del '900, almeno per una serie di caratteristiche di cui Foucault parla: modo circolare, riflessività, condivisione con gli altri dei propri pensieri, degli stati d'animo, dei propri modi di elaborazione, rivolgersi alla propria interiorità, occuparsi di sé stessi, raccogliere i contenuti frammentati del mondo e della nostra coscienza e dargli un certo ordine, una certa forma, un senso possibile e da qui ritornare all'altro proprio attraverso le pratiche dell'espressione. In effetti, il lavoro dell'attore su sé stesso prima di essere un apprendimento di tecniche recitative è un'occasione per “scrivere” sé stesso, seppure in maniera frammentata, rapsodica, parziale e ibrida.

Questa riscrittura del proprio mondo interiore è una forma di crescita e di autoformazione. Non è più il narcisismo dell'attore, è anzi l'elaborazione del narcisismo. È una pratica che mostra la dialettica fra la decostruzione di vecchie abitudini, identificazioni, attaccamenti e la costruzione di una soggettività critica, riflessiva che si apre a nuovi valori e desideri, assunti in prima persona.

Il setting del laboratorio teatrale si caratterizza proprio in quanto in esso è possibile questo processo di decostruzione/riscrittura. In esso si persegue un cambiamento.

Possiamo intendere il *cambiamento* in molti modi: come “cura”, modificazione di uno stato patologico (o di disequilibrio) in uno stato più adattivo (campo della psicoterapia e della psicologia); come “apprendimento” di sapere e saper-fare in grado di mutare la propria posizione rispetto a se stessi e agli altri; come “trasformazione della coscienza” (stato di cambiamento radicale testimoniato dai mistici). Il cambiamento come *guarigione* oppure come *autorealizzazione* può essere associato rispettivamente alle due diverse forme di apprendimento che un altro grande pensatore ha chiamato: *deutero-apprendimento* e

*apprendimento*³. Quest'ultima modalità di apprendimento potrebbe dar conto di tutte quelle operazioni che l'uomo fa per cambiare il suo sé, il proprio essere al mondo. L'*apprendimento*³ è stato introdotto da G. Bateson proprio in riferimento al cambiamento del sé:

Voglio inoltre concentrare l'attenzione su quel genere di ricezione dell'informazione (lo si chiami pure apprendimento) che è l'apprendere cose sul sé in un modo che può condurre a un qualche cambiamento del sé. In particolare prenderò in considerazione i cambiamenti di confine del sé, e magari anche la scoperta che non vi sono confini o forse che non esiste un centro (1979, p. 178).

In questo senso il teatro può essere una vera e propria “disciplina” caratterizzata dal rispetto di un insieme di regole e dall'esercizio di una serie di pratiche. Possiamo allora parlare di una “tecnologia teatrale del sé”, una teoria delle tecniche (del corpo, della mente, della parola) che comprende le motivazioni, le finalità e i modi di impiego delle tecniche specifiche.

7. La trasformazione della coscienza: estetica come criterio

*L'arte ha il compito di incarnare
in immagini reali un'esperienza più alta.
Perciò ogni arte è trasformazione di tutto l'essere umano.*
Pavel Florenskij

Non tutti i cambiamenti dello stato di coscienza sono vere e proprie trasformazioni permanenti del sé. Richard Schechner (1984) afferma che nelle rappresentazioni teatrali avvengono due tipi di cambiamenti: *trasporti* e *trasformazioni*:

Le performance che producono dei cambiamenti nei performer si potrebbero riconoscere come “trasformative”, quelle invece dove essi ritornano ai loro punti di partenza, “trasportative”. Infatti durante la performance gli attori “sono condotti altrove”, e una volta rilassati (spesso con l'aiuto di terzi) rientrano nella quotidianità donde sono partiti (p.185).

Nell'ambito dell'antropologia teatrale sono riconosciute come *trasformative* le performance rituali e/o i riti di iniziazione e *trasportative* le performance del teatro occidentale, ma questa è solo una distinzione sommaria in quanto in ogni tipo di performance coesistono questi due aspetti, e spesso sono solo le aspettative culturali che determinano questa differenza. Quello che costantemente può variare è il grado di *trasporto-trasformazione* durante uno spettacolo teatrale o fra i vari tipi di performance. Mentre nel rito di iniziazione la trasformazione dell'adepto è radicale e permanente (coinvolgendo il suo status sociale: da adolescente ad adulto, da guarito a guaritore ecc.), nel teatro occidentale questa trasformazione è parziale e transitoria. Nei diversi casi possiamo parlare di

“modificazione (temporanea) della coscienza” come *trasporto* e di “trasformazione (permanente) della coscienza” come *trasformazione*. Anche il ruolo del pubblico è diverso. Nei riti di iniziazione tutto il villaggio è presente e partecipa, spesso molti spettatori sono parenti diretti dell'adepto/attore. Questo fa sì che il coinvolgimento dello spettatore è tale che ciascuno di loro desidera la trasformazione dell'adepto durante la rappresentazione.

Il gruppo o la comunità non si limita, in queste performance, a *fluire* all'unisono, ma cerca, più attivamente, di comprendere se stesso per trasformarsi. Questa dialettica tra *flusso* e *riflessività* caratterizza i generi della performance: una performance riuscita, di qualsiasi genere, trascende l'opposizione fra schemi di azione spontanei e autocoscienti (Turner, p. 181).

Nelle rappresentazioni del teatro antropologico si tenta di recuperare il ruolo attivo dello spettatore: egli partecipa attivamente allo svolgimento della performance. Lo spettatore insieme all'attore viene coinvolto nello stato di *flusso-riflessività* creando il terzo polo della rappresentazione teatrale: testo, attore/personaggio, spettatore. Così che una performance riuscita coinvolgerà lo spettatore al punto di modificare il suo stato di coscienza e promuoverne una trasformazione.

In questo modo l'*efficacia estetica* della performance diventa un criterio di “verifica” e bilancio della qualità del lavoro dell'attore e del regista riguardo alla totalità dei risultati perseguiti nel lavoro di laboratorio. In ultima istanza la maturità e la profondità del lavoro dell'attore su se stesso sono verificate da un “ci credo—non ci credo” (Stanislavskij), “funziona—non funziona” (Grotowski): un criterio puramente estetico per saggiare una metamorfosi della coscienza.

8. La deautomatizzazione ovvero la “via negativa”

L'attore deve imparare a liberare, per quanto è possibile, la mente, i sentimenti e l'immaginazione tanto dagli schemi stereotipi del suo tempo quanto dai limiti particolari della sua stessa personalità.

Egli deve fare del suo essere interiore “uno strumento capace di eseguire ogni armonia”.

F. Fergusson

Il training tecnico è necessario per liberare il corpo dalle sue abitudini quotidiane¹⁰ e acquisire una consapevolezza del vissuto corporeo. Tuttavia l'allenamento «è soltanto una fase di quel processo verso la liberazione dell'io, necessaria alla creazione» (Oida, p. 42). Anche P. Brook sottolinea come all'attore

¹⁰ «L'esercizio ci deve aiutare ad eliminare le abitudini personali e rendere le nostre azioni chiare e “semplici”, non a diventare schiavi di una tecnica» (Oida, 42).

dapprincipio la sua persona gli è soltanto d'ostacolo, ma col lavoro costante egli acquista la padronanza tecnica dei propri mezzi psichici e fisici con i quali può consentire alle barriere di cadere. L'“auto-penetrazione” da parte del ruolo è in rapporto al coraggio: l'attore non esita a mostrarsi esattamente com'è, perché capisce che il segreto della parte gli richiede di aprirsi, di svelare i suoi segreti (Brook, p. 72).

Per Grotowski (1977) la preparazione dell'attore deve tendere a: 1) stimolare un processo di auto-penetrazione, 2) permettere di disciplinare e convertire in segni tale processo, 3) eliminare le resistenze psico-fisiche. In particolare su questo ultimo punto precisa come la costruzione di una nuova personalità passa attraverso la decostruzione della vecchia:

crediamo che la realizzazione di questa individualità non avvenga tramite l'apprendimento di cose nuove, ma piuttosto con la rimozione di vecchie abitudini. 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 (p. 149).

Tuttavia la *via negativa* pur essendo un metodo (basato sull'autoconoscenza e il superamento degli ostacoli personali) varia a seconda delle persone: è un metodo aperto. Gli esercizi diventano un pretesto per elaborare una forma personale di allenamento. Una volta che l'attore ha individuato le sue resistenze che lo ostacolano nel processo creativo, può usare determinati esercizi per superarle. La *via negativa* è un processo di eliminazione. Così gli esercizi fisici non sono finalizzati alla performance atletica ma allo spostamento degli ordinari limiti del proprio corpo.

In che modo ottenere dentro di sé la trasformazione [...], questa modificazione interiore grazie alla quale ci è possibile orientarci per ascoltare, percepire, uscire da noi stessi ed essere disponibili verso gli altri, verso la disposizione di un altro? L'esproprio di te stesso che il sentimento di un'esistenza più viva, più reale, ti provoca, esproprio del me, per lasciar sgorgare e apparire il sé interiore che la nostra ansia e i nostri ragionamenti troppo spesso relegano in fondo a noi stessi, addomesticato, disprezzato, eppure molto più a conoscenza di tutti i segreti della casa di quanto non lo sia il padrone. La cosa più importante è lo stato d'animo, l'atteggiamento interiore, spirituale, una maniera d'essere interiore, una disposizione a, un orientamento che pone l'essere in stato di sospensione, in una condizione d'attesa particolare, speciale, un'attesa diversa da ogni altra, [...] una sorta di meditazione di primo grado prima nel corpo che trascina lo spirito [...]. Quel che il corpo e lo spirito trovano grazie a dei movimenti orientati ha valore solo se possiamo immediatamente recuperarlo, sistemarlo, incanalarlo all'interno di quel che la meditazione ci ha permesso di conoscere (pp. 153-154).

L'estinzione delle abitudini personali è individuata come metodologia creativa anche da L. Jovet:

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

Se riuscite a esercitare questo mestiere nel modo che vi indico, con questa preoccupazione, potrete ricevere d'un tratto, recitando, un'illuminazione, un'intelligenza profonda: siete come illuminati su quello che accade dentro di voi e si compie fuori di voi. [...] Le illuminazioni del comédien non sono dell'ordine del pensiero, ma del sentimento, della sensazione. Se perseverate in questo esercizio, se continuate a cogliere questi stati caldi e ardenti nel cuore della rappresentazione, otterrete - grazie a una crescita interiore - una certezza della sensibilità, una conoscenza intuitiva (Jovet, p. 264).

M. Cechov parla di *Io Superiore* a proposito di "individualità creativa":

L'interprete è sempre condizionato dalle proprie esperienze passate e dal modo abituale di agire. Può però imparare a rompere gli schemi consueti e a operare nuove scelte. Il richiamo all'individualità creativa consente all'attore di mettere temporaneamente da parte la sua personalità immediata e quotidiana ed espandere la sua gamma di possibilità sceniche e di azioni fisiche (Gordon, p. 111).

Parlando dell'energia Eugenio Barba dice che «immaginare la fonte precisa dalla quale si irradia l'energia, vuol dire crearsi una resistenza. Obbliga l'attore a distruggere i movimenti e le reazioni automatiche (quotidiane) e a creare un'architettura di tensioni e un dinamismo che appartengono all'extra-quotidiano del teatro» (1993, p. 116).

9. Dall'io multiplo dell'attore all'io minimo

*Il teatro è la realizzazione degli esseri virtuali
che avrei potuto essere,
uscire cioè dalla mia pelle, essere multiplo e decuplicato,
non esser più me stesso definito e limitato,
ingannare l'orologio, vivere le mie vite*
Luis Jovet

Se un attore si identifica completamente nel ruolo, il risultante stato di identità stabilizza il suo stato di coscienza rendendolo impermeabile al resto (il compagno, la scena, il pubblico); l'identificazione conduce a una percezione selettiva in cui vengono ignorate alcune percezioni che potrebbero attivare altri stati di identità.

In realtà il lavoro dell'attore consiste proprio nel rendere fluidi i diversi "stati di identità", allenando la facoltà di passare da uno stato all'altro e

attivare percezioni diverse. Tale facoltà non è prerogativa esclusiva dell'arte della recitazione, per lo psicologo C. Tart l'uomo normalmente

non può avere un "io" permanente ed unico. Il suo 'io' cambia velocemente come i suoi pensieri, i suoi sentimenti, i suoi umori, ed egli commette un errore profondo quando si considera come se fosse sempre una sola e stessa persona; in realtà *egli è sempre una persona differente*; non è mai quello che era un momento prima. *L'uomo non ha un 'io' permanente ed immutabile. [...] L'uomo è una pluralità.* (p. 173).

Lo sdoppiamento. La caratteristica che si impone quando si pensa all'attore è la sua tendenza alla dissociazione o meglio allo sdoppiamento, questa facoltà di uscire dal suo io ordinario e percepirsi diverso da se stesso, può essere letta come la capacità di "dividere l'attenzione" tra io e non-io. La capacità di sdoppiamento è ciò che consente all'attore di risolvere il "paradosso" diderotiano, accettandolo e, anzi, facendone lo strumento principe della capacità interpretativa. «Il presupposto di tale 'sdoppiamento', è che l'attore non si immedesima col personaggio ma si accoppia ad esso in una modalità interpretativa. l'interpretazione è una 'amplificazione' che consiste nel porre una 'distanza' tra la propria recitazione e se stesso, in quanto istanza critica e voyeristica» (Bonaparte, p. 111). Tra l'altro nella situazione teatrale l'attore non è l'unico a vivere tale stato, come nota Jouvét «Uditore, attore, autore, tutti e tre vivono uno sdoppiamento, una dualità in cui l'anima e il corpo separati, divisi, disgiunti, lasciano entrare attraverso la breccia che li divide i fantasmi del teatro» (p. 204). La concezione di un "io forte" che vede nell'identificazione la tecnica principale dell'attore, ha da tempo ceduto il posto a una concezione più dinamica, già Mejerchol'd enunciava la necessità di

Sbarazzarsi una volta per tutte delle parole: immedesimazione, impersonificazione, temperamento e così via, parole che non significano assolutamente nulla. Costruire un personaggio significa sdoppiarsi in due parti: la prima è il prodotto della realizzazione, la seconda è l'artista che crea e osserva criticamente la propria creazione (p. 70).

L'attore sulla scena vive attraverso un doppio mondo, in due mondi: nel mondo del personaggio da lui costruito e nel mondo del proprio io (p. 93).

"Non immedesimarsi troppo in una parte" sembra un principio perseguibile al di là della professione attoriale. L'identificazione totale in un ruolo sociale o in una identità troppo egoica soffoca ogni possibilità di esperienza evolutiva. La parziale disidentificazione e la consapevolezza della "illusorietà delle parti che recitiamo nella vita quotidiana", portano a poter incontrare altre modalità, ad aprire i propri interessi e le proprie potenzialità. «Per farlo occorre anzitutto disidentificarci dai contenuti e dalle varie funzioni della psiche, dalle varie subpersonalità. [...] A questo scopo è di grande aiuto *l'Esercizio di disidentificazione e di*

autoidentificazione¹¹ Questo stadio si può chiamare la posizione interna, l'atteggiamento dell'Osservatore distaccato» (Assagioli, p. 12). In ultima analisi sembra che la conoscenza di sé sia possibile proprio attraverso un processo di sdoppiamento, in questo senso è ancora Jovet a ribadirlo con lucida assertività

La conoscenza di sé non esiste. La formula "Conosci te stesso" vuol dire piuttosto "Approfondisci te stesso". [...] Non si accede alla conoscenza di sé, bensì a una pratica di se stessi, in funzione di quella dualità che rappresenta una ricerca importante nella vita di ogni uomo. Il pensatore, l'intellettuale riesce ad arrivare ad uno sdoppiamento particolare, e cerca un approfondimento di sé, una sorta di conoscenza di sé, attraverso quello sdoppiamento. [...] Il principio della professione è quello di fuggire da se stessi, all'inizio, per tentare in seguito di ritrovarsi. Tuttavia, la cosa da temere è che, di lì a qualche tempo, si produca un nuovo automatismo. L'attore diviene un automa, incosciente dello sdoppiamento. [...] Ma se all'inizio saprete giungere a quello stato di sdoppiamento, se saprete esercitarlo - ognuno di voi a modo suo -, allora potrete esercitare il vostro mestiere con la coscienza di ciò che fate; potrete inoltre perfezionare la vostra tecnica professionale, e trovare allora sul piano intellettuale, sul piano sensibile, emotivo, risorse che l'automatismo non vi darà mai, in modo particolare in vista della ricerca e dell'esecuzione del ruolo (p. 272).

10. Dal rito alla performance: il miraggio dell'integrazione dell'esperienza

*Giacché vi sono radici che affondano oltre il quotidiano,
il linguaggio poetico e l'uso rituale del ritmo
ci mostrano quegli aspetti della vita
che non sono visibili in superficie.*
Peter Brook

Il rito e la performance teatrale, al di là di tutte le somiglianze-differenze, condividono una fondamentale caratteristica: mettono in campo la molteplicità dei linguaggi. Ovviamente ciò comporta la messa in campo delle diverse modalità dell'esperire: corporeo, sensoriale, cinestesico, grupale. La multidimensionalità dell'esperienza è riconosciuta e resa operativa dai performer e dai partecipanti, attraverso l'uso dei linguaggi più diversi: corporeo (mimico, gestuale, cinesico), pittorico-cromatico, musicale, vocale-canoro, narrativo, visuale-scenografico, plurisensoriale (tattile, olfattivo, gustativo, uditivo, visivo, cinestesico). Schechner identifica le motivazioni che stanno alla base del teatro antropologico, nell'interesse per la ricerca dell'integrazione, della totalità: della persona, superando la separazione mente/corpo; della comunità, superando la dispersione individualistica; ecologica, superando il dualismo uomo/natura.

¹¹ Vedi R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973, "esercizio di disidentificazione" pp. 108 ss..

Inoltre cita l'esperienza religiosa come modo per giungere all'autorealizzazione attraverso la partecipazione: il misticismo, lo sciamanismo, le esperienze psichedeliche, lo zen, lo yoga, sono invocate quali pratiche che rendono più significativa ogni esperienza. Presso i popoli nativi, secondo Schechner, l'esperienza si dà nella sua interezza e trascende ogni nostra categoria classificatoria (artistica, religiosa, fantastica), essendo partecipe contemporaneamente di tutti i livelli della realtà. Citando E. Cassirer, rileva come in questi contesti «per una improvvisa metamorfosi tutto si può trasformare in tutto. Vi è la profonda convinzione di una fondamentale e indelebile *solidarietà di vita* che lega la molteplicità e la varietà delle sue singole forme» (p. 49).

11. Un esempio orientale: il teatro Nô

Ogni mestiere può essere il supporto di una realizzazione spirituale.

Titus Burchardt

Esiste, al di là del teatro-laboratorio, una tradizione "pura" di teatro come tecnologia del sé? Probabilmente il teatro tradizionale giapponese può fungere qui da modello astratto per assumere la possibilità del teatro come "via", come percorso di formazione e di trasformazione. All'interno della visione buddhista della spiritualità, propria del teatro Nô, infatti, il fine supremo sembra essere l'unione più profonda possibile con la sostanza del Buddha. Questa importante finalità della via del Nô può essere raggiunta però «solo se si realizzano certi presupposti fondamentali. Inoltre, il maestro deve rimuovere gli ostacoli e prescrivere delle regole che debbono essere scrupolosamente seguite, in accordo con la tradizione pura. Esiste tutto un percorso da seguire in relazione all'età e all'abilità del candidato» (AAVV, 1986, p. 202).

- a) *La vocazione* (capacità oggettive e una disposizione soggettiva all'impegno);
- b) *Esclusività dell'impegno*;
- c) *Impegno perpetuo, per tutta la vita*;
- d) *Regole di vita* e divieti fondamentali;
- e) *Imitazione e guida* di un maestro;
- f) *L'innocenza del principiante* non va mai dimenticata;
- g) *Il lavoro rispetta i cicli di vita*;
- h) *Livelli di recitazione*: dal più semplice ed esteriore al più profondo e interiore (il "cuore").

In particolare, questo ultimo punto sui livelli di recitazione appare particolarmente interessante, in quanto Zeami stesso suggerisce che anche il fascino misterioso dei momenti di non-azione si cela nel "cuore" (*kokoro*). Questo termine «racchiude concetti quali il sentimento e l'emozione, l'anima e lo spirito, la mente e il processo di conoscenza oggettiva, la consapevolezza ed il sé, l'intento e la volontà, una mente pura ed inconscia ed uno stato spirituale che sta a rappresentare i livelli

più profondi dell'essere totale» (ivi, 209). È interessante notare come in questa nozione è già contenuta tutta la operatività della nozione di "integrazione dell'esperienza" di cui si parlava al § 10. Secondo gli insegnamenti di Zeami, infatti, è possibile individuare quattro principali livelli del *kokoro*:

- 1) L'emozione e il sentimento (*yugen*);
- 2) la mente discernente, autoconsapevole, esperta, capace di osservare cosa è bene e cosa è male in una esecuzione (*yojin*);
- 3) il cuore del vuoto, inconscio e spontaneo, trascendenza degli opposti, la rappresentazione del sublime, del misterioso (*myo*);
- 4) il cuore che tutto comprende, profondo e spirituale, è il coinvolgimento totale dell'intero sé (è il vero *kokoro*).

I vari aspetti del "cuore" compaiono ed agiscono a diversi livelli nell'artista: emozionale, razionale, relazionale, intuitivo, spirituale. La realtà rimane la stessa: è l'artista che attraversa fasi o livelli di abilità e di percezione, per poi eventualmente divenire una cosa sola con il cuore di tutte le cose, seguendo spontaneamente il ritmo dell'Uno. L'Uno è l'intero processo che include ogni cosa, l'inizio e la fine, l'emozionale e il razionale, il sublime e il non-sublime.

«Il grande maestro è l'artista illuminato il quale ha compreso intuitivamente la sua unità con l'origine e porta a tal punto tale unità che ogni cosa (nella sfera dei fenomeni) diviene *mu* (il nulla) e *ku* (il vuoto)» (AAVV, p. 211).

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (a cura di A. Ottai), *Teatro Oriente/Occidente*, Bulzoni Editore, Roma, 1986.
- ARTAUD Antonin, *Il teatro e il suo doppio*, Einaudi, Torino, 1968.
- ASSAGIOLI Roberto, "La vita come gioco e come rappresentazione", in *Per vivere meglio*, Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1990.
- BARBA Eugenio, "Atteggiamento di base", in *Anatomia del teatro*, a cura di N. Savarese, La casa Usher, Firenze, 1983.
- BARBA Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, il Mulino, Bologna, 1993.
- BATESON Gregory, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1977.
- BROOK Peter, *Il teatro e il suo spazio*, Feltrinelli, Milano, 1980.
- BURCKHARDT Titus, *Considerazioni sulla conoscenza sacra*, SE, Milano, 1989.
- BONAPARTE Laura, *La psicologia dell'attore*, Moizzi Editore, Milano, 1976.
- FOUCAULT Michel, *Tecnologie del sé*, a cura di L.H. Martin, H. Gutman e P. H. Hutton, Bollati Boringhieri, Torino, 1992.
- GARDNER Howard, *L'educazione delle intelligenze multiple. Dalla teoria alla prassi pedagogica*, Milano, Anabasi, 1993.
- GOLEMAN Daniel, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.
- GORDON Mel, *Il sistema di Stanislavskij*, Marsilio, Venezia, 1992.
- GROTOWSKI Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1977.

- GROTOWSKI Jerzy, "Dalla compagnia teatrale a L'arte come veicolo", in *Al lavoro con Grotowski sulle azioni fisiche*, Richards Thomas, Ubulibri, Milano, 1993.
- JOUVET Luis, *Elogio del disordine*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- MAUSS Marcel, "Le tecniche del corpo", in *Teoria generale della magia*, tr. it. di F. Zannino, Einaudi, Torino, 1977.
- MEJERCHOL'D Vsevolod, *L'attore biomeccanico*, testi raccolti e presentati da N. Pesocinskij, Ubulibri, Milano, 1993.
- OIDA Yoshi, *L'attore fluttuante*, Editori Riuniti, Roma, 1993.
- OTTAVIANI Gioia, *Introduzione allo studio del teatro giapponese*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- PRADIER Jean-Marie, "Dalle arti della vita alla vita come arte", in *Teatro e Storia*, 17, X, 1995, pp. 75-96.
- SCHECHNER Richard, *La teoria della performance*, a cura di V. Valentini, Bulzoni Editore, Roma, 1984.
- TART Charles, *Stati di coscienza*, Roma, Astrolabio, 1977.
- TURNER Victor, *Dal rito al teatro*, il Mulino, Bologna, 1986.
- VALENTINI Valentina, *Dopo il teatro moderno*, Politi Editore, Milano, 1989.
- VENTURINI Riccardo, *Coscienza e cambiamento, una prospettiva transpersonale*, Cittadella Editrice, Assisi, 1995.
- VOLLI Ugo, "Tecniche del corpo", in *Anatomia del teatro*, a cura di N. Savarese, La casa Usher, Firenze, 1983.
- ZEAMI Motokiyo, *Il segreto del teatro Nô*, Adelphi, Milano, 1966.

