

# L'ATTENZIONE NEL LAVORO DELL'ATTORE

INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria" n. 34  
<http://www.in-psicoterapia.com>

Con queste considerazioni si propone un inquadramento comparato del lavoro dell'attore su: l'attenzione, la concentrazione e lo stato di "coscienza trasparente". Il denominatore comune è il costrutto psicofisiologico di "flusso/riflessività".

Tale proposta si muove da una ridefinizione del paradosso dell'attore, il quale si trova costantemente in bilico tra flusso (attenzione concentrata) e riflessività (consapevolezza). Il lavoro sull'attenzione si presenta infatti in modo paradossale: da una parte si richiede l'assorbimento, l'immedesimazione, l'identificazione, la focalizzazione sui processi corporei, vocali, immaginativi, gestuali; dall'altra si richiede una consapevolezza ad ampio raggio in cui l'attenzione non si fissa su nessuno di questi aspetti in particolare.

Questa ridefinizione porta a una indicazione metodologica in cui tecniche diverse si propongono all'attenzione di quanti possano essere interessati al lavoro sulla coscienza.

## 1. Coscienza trasparente

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

Una delle qualità essenziali della *coscienza trasparente* è, per Grotowski (1982), la spazialità, o meglio il vissuto dello spazio. È come se la coscienza trasparente (CT) non si collocasse tra gli oggetti ma gli oggetti fossero dentro di essa; anche ciò che noi chiamiamo i nostri oggetti interni, cioè i pensieri, le emozioni, le immagini. Nella coscienza ordinaria la consapevolezza è delimitata dagli oggetti interni, in questo stato si è limitati da "questo" pensiero, da "questa" immagine, da "questa" emozione. Si può dire anche che ci si *identifica* con questi contenuti. Nella CT questi contenuti ci sono ma la coscienza è "spaziale", tutto si muove dentro questa spazialità. Anche il corpo viene percepito dentro la CT, così che in ogni azione il corpo si muove in maniera estremamente precisa, a un grado alto di vigilanza e la CT non è agitata da ciò. Il movimento è vissuto nello stesso tempo come riposo. Diciamo che *quando in genere una persona si trova in uno stato di coscienza simile comincia a percepire precisamente quello che succede dentro e contemporaneamente fuori*. Tutto ciò che si muove all'interno, l'agitazione delle emozioni, delle sensazioni, delle immagini, si può manifestare nel movimento, nella danza, ma al fondo si conserva un atteggiamento sereno, trasparente. La coscienza è T e "osserva", il viso paradossalmente è molto calmo.<sup>1</sup>

Prendiamo ora l'esempio dell'attore nel teatro di ricerca. Quando l'attore va in scena conosce precisamente la struttura della sua parte, ha stabilito la forma degli impulsi, delle reazioni, delle sonorità, conosce il testo a memoria. Immaginiamo però che si instauri in lui questa specie di possessione, di mania che lo porta a uno stato simile a quello dell'attore rituale in *trance*. Comincia allora ad agire secondo la sua partitura<sup>2</sup> e durante quest'azione comincia a "riposarsi dentro", come se si addormentasse, ma allo stesso tempo fa sì che tutti gli elementi della partitura siano attivi; il suo atteggiamento è pienamente passivo e allo stesso tempo conserva una piena vigilanza. L'attenzione è rilassata pur essendo altamente concentrata. Il Testimone è pieno, la coscienza è pienamente presente, ma i pensieri, le immagini, le emozioni, tutto ciò che passa è come se scorresse. Qui l'attore non attua una fuga dalla coscienza, ha reso la coscienza

<sup>1</sup> Nella situazione opposta, della meditazione la persona immobilizza la colonna vertebrale, rilassa il resto del corpo e vive uno stato di pienezza. Tuttavia anche qui c'è movimento: l'attenzione è sul battito del cuore, sulla respirazione, sul sangue che scorre nelle vene, e soprattutto c'è il contenuto del mondo interiore che emerge. Questo contenuto è costituito da sensazioni, emozioni, immagini, idee: sono come bolle d'acqua che si sovrappongono l'un l'altra continuamente, ma lo spazio che le contiene è sereno.

<sup>2</sup> L'azione dell'attore è pensata come una partitura musicale dove tutti gli elementi vocali, immaginativi, cinesici, gestuali, hanno una precisa collocazione.

più vasta: la coscienza comincia a diventare spaziale, trasparente, i riflessi sono estremamente pronti e c'è qualcosa di luminoso che si intravede. Che cosa è cambiato se qualcuno lo guarda dal di fuori? Tutti i dettagli di ciò che fa sono gli stessi degli altri giorni, ma tuttavia la differenza è enorme (cfr. Grotowski, 1982-83, *passim*).

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

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

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

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

*L'attenzione.* Innanzi tutto devi considerare l'attenzione globale, questa *concentrazione* in cui il corpo non partecipa più, la giusta *ricettività*. Ascoltare, teso, fino a essere *vuoto di te stesso*. Tensione estrema, a tal punto che ti preoccupi esclusivamente di ascoltare, di provare, piuttosto che di comprendere attraverso una percezione puramente intellettuale. Questo vuoto di sé, indispensabile per colmarsi del senso dell'opera, questo vuoto necessario a ogni operazione sensibile, è la cosa importante. Impararlo, insegnarlo a te stesso. Uscire dal tuo spirito, dai tuoi sensi, da tutto quello che potrebbe disturbare l'ascolto, la ricezione, e che la cosa ricevuta non ne venga a contatto all'inizio. Vaso che andremo a riempire, e nel quale potranno riversarsi, spargersi e diffondersi sentimenti e idee [...], questo vuoto è un'attitudine, non è una realtà; è una forma e una disposizione dello spirito e della sensibilità. Non avere fretta di comprendere. Non capire troppo presto, ma piuttosto, liberati di te stesso. [...] Tutti i momenti felici del teatro sono per me i momenti in cui, vuoto di me stesso, ascolto, sento, ricevo, subisco, in una specie di ignoranza corporale [...].

Questo *stato*, questo *vuoto*, questa *presenza*, questa *possessione* di sé e questa capacità sensibile nuova e rinnovata, questo momento in cui ti senti sdoppiato tra una sensazione e un sentimento, straziato da una tensione in cui il corpo e l'anima si oppongono e si rivelano, ma nel quale la sensazione fisica è essenziale (pp. 201-203).

La concentrazione dell'attenzione permette di "svuotarsi di sé", uscire dai confini dei sistemi psicologici ordinari e mettersi in una "disposizione di ricettività".<sup>3</sup> Per fare ciò, secondo un altro grande maestro della ricerca teatrale, un attore

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

Ciò che sembra preoccupare maggiormente questi autori non è tanto la prestazione dell'attore ma la sua formazione interiore, la sua coscienza che nello stato ottimale lo condurrà a quell'esperienza di "coscienza trasparente" di cui ha parlato Grotowski. Ma come articolare in termini e procedure fruibili una formula suggestiva ma alquanto misteriosa? Per cominciare possiamo tentare una "ermeneutica" dei termini e delle tecniche. Nella letteratura psicologica, ad esempio, la formula di "coscienza trasparente" può trovare un corrispettivo in "flusso di coscienza".

## 2. Lo stato di flusso

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

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

---

<sup>3</sup> Una sorta di "ascolto" non selettivo, aperto a tutte le forme di polisemia. Cfr. Venturini, 1995, p. 45.

La proposizione che in ogni coscienza personale il pensiero è sentito come continuo significa due cose:

- a) Che, anche dove c'è un intervallo di tempo, la coscienza, dopo che esso è trascorso, sente di essere riunita alla coscienza antecedente, come un'altra parte dello stesso io.
- b) Che i mutamenti che avvengono da un momento all'altro nella qualità della coscienza non sono mai assolutamente repentini (ivi, p. 188).

Metaforicamente questo concetto potrebbe essere reso con l'immagine di un fiume che scorre verso il basso dal quale attingiamo dell'acqua, mediante secchi più o meno grandi, portando sulla riva una parte di quel fiume.

Csikszentmihalyi<sup>4</sup>, in anni più recenti, si è dedicato all'analisi del *flusso di coscienza* legandolo allo studio delle motivazioni e delle emozioni, più che al pensiero.<sup>5</sup> Per questi il termine flusso è una metafora per descrivere lo stato in cui un individuo si sente come trasportato via da una corrente e in cui ogni cosa si muove dolcemente e senza sforzo.<sup>6</sup> E' una esperienza descritta come molto gratificante, con sensazioni di gioia e perfino di rapimento.

Lo *stato di flusso* giunge nel momento in cui una persona attivamente dirige l'energia psichica verso un determinato scopo o oggetto. Questa procedura è definita da Csikszentmihalyi *coltivazione*, nel senso di "attendere a qualche cosa" o "applicazione della mente a qualche scopo". Quando un compito è particolarmente difficile e le abilità personali sono impiegate al massimo grado, il soggetto sperimenta questo stato di coscienza. Il primo 'vissuto' del flusso è il restringimento dell'attenzione su un obiettivo chiaramente definito. Ci si sente coinvolti, concentrati, assorbiti. La *coltivazione* quindi

è un'attività psichica resa possibile soltanto dal fatto che gli esseri umani sono capaci di focalizzare in modo selettivo la loro attenzione per il conseguimento di mete. Poiché l'attenzione è il mezzo tramite il quale gli atti intenzionali possono essere adempiuti, è conveniente pensare ad essa come ad una "energia psichica". [...] L'energia psichica non è lo stesso concetto reso familiare nei più recenti scritti di Freud. Da una prospettiva psicoanalitica, essa si riferisce ad un serbatoio inconscio di tensioni libidiche, ad una forza vitale che si manifesta in desideri, i quali conferiscono motivazione e direzione alla vita conscia. L'uso è del tutto differente, più in linea con le precedenti formulazioni dello stesso Freud, in cui egli identificava l'energia psichica con l'*attenzione mobile* [attenzione fluttuante].

L'attività psichica consiste di intenzioni che dirigono l'attenzione, attraverso la quale l'informazione viene selezionata e tramutata in consapevolezza. Quando noi ci occupiamo di qualcosa, lo facciamo per realizzare una qualche intenzione (1986, pp. 20-21).

Lo *stato di flusso* viene percepito quando le intenzioni di un individuo non sono in conflitto tra di loro; quando, cioè, una persona è libera di investire la sua energia psichica verso un determinato oggetto o uno scopo «congruenti con il resto delle intenzioni. Soggettivamente, ciò viene sentito come uno stato di accresciuta energia, uno stato di controllo potenziato. L'esperienza è considerata provocante e gradevole» (ivi, p. 23). Il conflitto, la confusione, il vagare della mente inibisce lo *stato di flusso*; solo quando l'energia psichica scorre, *fluisce liberamente*, noi possiamo parlare di esperienza gratificante.

Ogni esperienza conscia si trova lungo una linea continua che va dalla uniformità monotona, da un lato, alla diversità piacevole al centro, ed infine, al caos ansiogeno all'estremo. E' nelle zone piacevoli intermedie di esperienza che l'attenzione di una persona è pienamente effettiva. Questo stato ottimale di coinvolgimento con l'esperienza, o flusso, è in contrasto con gli estremi della noia e dell'ansietà, che possono essere considerati come stati di attenzione alienata. L'attenzione alienata rappresenta uno spreco di energia psichica perché essa viene consumata senza contribuire al processo di coltivazione (ivi, p. 156).

---

<sup>4</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, di origine ungherese, è attualmente Direttore del Department of Behavioral Science, University of Chicago. Nella sua lunga attività scientifica ha condotto ricerche sulla creatività artistica, sulle motivazioni nel lavoro e nello studio, sul ruolo dei simboli nello sviluppo della cultura e dell'individuo.

<sup>5</sup> Il flusso può essere visto come: 1) stato di coscienza, 2) processo (modalità di funzionamento della mente), 3) vissuto (esperienza soggettiva).

<sup>6</sup> Gli atleti conoscono questo stato eccezionale come "la zona", in cui non si avverte la fatica e la prestazione raggiunge livelli ottimali. In questo stato il cervello funziona al massimo dell'efficienza: c'è una precisa relazione fra le aree attive e le esigenze del compito che si sta svolgendo. tale situazione può apparire paradossale in quanto prestazioni (cognitive o fisiche) molto difficili sono eseguite con un dispendio di energia mentale minimo. «Lo stato di attivazione e di inibizione dei circuiti neurali è in perfetta armonia con quanto richiesto dalle circostanze. Quando l'individuo si impegna in attività che attirano senza sforzo la sua attenzione mantenendola poi concentrata, il suo cervello si calma, nel senso che si ha una riduzione dello stato di attivazione cerebrale» (Goleman, 1996, p. 120).

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

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

Il concetto di *stato di flusso* è stato ripreso da V. Turner<sup>7</sup> che lo ha articolato in sei qualità ben definite che ci permettono di riconoscere una persona in stato di *flusso*. Vediamo quali sono queste sei proprietà:

a) *L'esperienza della fusione tra azione e coscienza*: nel flusso non c'è dualismo.

b) Questa fusione di azione e coscienza è resa possibile da un *concentrarsi dell'attenzione* su un campo di stimoli limitato. La coscienza deve essere ristretta, intensificata, orientata su un centro d'attenzione limitato. L' 'intensificazione' è la chiave di tutto.<sup>8</sup> Nei giochi organizzati essa è prodotta da *regole* formali: dobbiamo attenerci ad un insieme limitato di norme. La nostra mente e la nostra volontà sono in tal modo sgombrate da tutti gli elementi irrilevanti e nettamente focalizzate in certe direzioni prestabilite. La limitazione data dalle regole e dalle motivazioni, la concentrazione dell'attenzione, rende possibile l'esperienza del flusso.

c) Un'altra caratteristica del 'flusso' è *la perdita dell'io*.<sup>9</sup> L'attore immerso nel 'flusso', accetta come vincolanti le regole che sono tali anche per gli altri attori, perciò non ha bisogno di 'contrattare' con il sé ciò che si deve o non si deve fare. La realtà tende ad essere "semplificata fino a diventare comprensibile, definibile e manipolabile" e tutto questo vale per "il rito religioso, la performance artistica e i giochi". Qui l'oblio di sé non va inteso come una perdita di autocoscienza. In realtà la coscienza cinestetica e intellettuale è accresciuta, non ridotta. Il flusso si protende verso la natura e gli altri uomini, in quella che Csikszentmihalyi definisce una "intuizione dell'unità, della solidarietà, della pienezza e dell'accettazione". Nell'esperienza del flusso il soggetto sente che tutti gli uomini, e addirittura tutte le cose, costituiscono un'unità.

d) Una persona che è nel flusso si sente *padrona delle proprie azioni e del proprio ambiente*. L'autocontrollo scaccia la preoccupazione e la paura. Persino quando il pericolo è reale, come nelle scalate alpinistiche, quando inizia il momento del flusso e l'attività è avviata, i piaceri del flusso superano abbondantemente le sensazioni di pericolo e di difficoltà.

e) Il 'flusso' contiene di solito *esigenze d'azione non contraddittorie*, coerenti, e offre alle azioni di un individuo un *feedback* chiaro e univoco. Questa è una conseguenza della limitazione della coscienza ad un campo ristretto di possibilità. Il flusso si differenzia dalla quotidianità in quanto contiene regole esplicite "che rendono non problematiche l'azione e la valutazione dell'azione". Perciò la malafede interrompe il flusso: bisogna essere dei credenti, anche se questo significa solo una temporanea e "volontaria sospensione dell'incredulità", ossia scegliere di credere che le regole siano 'vere'.

f) Infine, il 'flusso' è "autotelico", cioè *non sembra di aver bisogno di finalità o ricompense esterne*. Stare nel flusso è godere della massima felicità possibile per un essere umano: non importa quali siano le regole o gli simboli particolari che lo hanno fatto scattare, è indifferente che si tratti di una partita a scacchi oppure di una riunione religiosa (Turner, 1986, pp. 106-109).

---

<sup>7</sup> Victor Turner (1920-1983) ha insegnato antropologia nelle università Manchester, di Cornell, di Chicago e della Virginia. Fra i suoi volumi sono stato pubblicati in Italia *Il processo rituale* (1972), *Simboli e momenti della comunità* (1975) e *La foresta dei simboli* (1976).

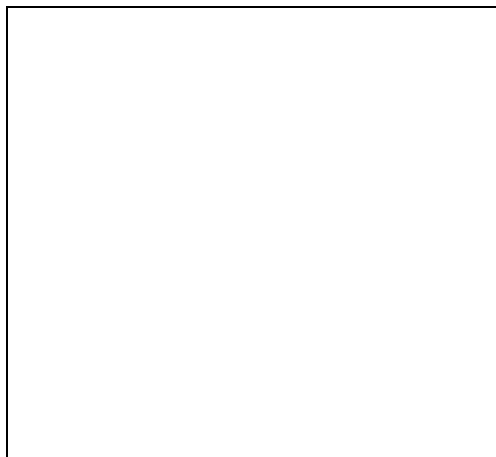
<sup>8</sup> Questa, come metodo induttivo, è una modalità essenziale per entrare in uno stato di *flusso*. Una volta entrati in *flusso* si ha invece l'effetto opposto: un ampliamento massimo dell'attenzione, cioè una piena consapevolezza di sé e di tutto ciò che ci circonda; si comincia a percepire precisamente "quello che succede dentro e contemporaneamente fuori".

<sup>9</sup> Il flusso è uno stato in cui l'individuo si disinteressa di sé, è l'opposto del rimuginare e del preoccuparsi. Gli individui «sono talmente assorbiti da quanto stanno facendo che perdono completamente la consapevolezza di se stessi e si spogliano delle piccole preoccupazioni della vita quotidiana - salute, conti, e perfino l'ansia di far bene. In questo senso, i momenti di flusso sono privi di ego» (Goleman, op. cit., p. 119).

Il *flusso*, inoltre, come esperienza soggettiva è unico e irripetibile, e siccome ogni gratificazione è data da quella esperienza particolare, ogni uomo che entra in *flusso* ne esce sempre arricchito: non si può parlare di abitudine al *flusso*.

Concludendo possiamo schematizzare il ruolo dell'attenzione nel processo di induzione e di stabilizzazione dello *stato di flusso*. Prima di tutto possiamo distinguere una fase di induzione: procedura (a) e una fase di esperienza stabilizzata: risultato (b), che rappresenta più propriamente lo *stato di flusso*.

**Fig. 1**



**a) Processo induttivo.** Per processo induttivo intendiamo la *procedura* con la quale riusciamo ad entrare in uno *stato* di flusso. «All'ingresso di questa zona, sembra esserci un circuito a *feedback*; forse, per trovare la calma e la concentrazione indispensabili per cominciare è necessario uno sforzo considerevole, un primo passo che richiede una certa disciplina. Ma una volta che la concentrazione comincia ad affermarsi, essa si autoalimenta, sia offrendo un sollievo dai turbamenti emotivi, sia consentendo di eseguire il compito senza sforzo» (Goleman, 1996, p. 119). Le diverse tecniche induttive hanno un unico scopo: quello di concentrare l'attenzione in un campo di stimoli limitato (coltivazione). In questo caso «l'attenzione è talmente concentrata che gli individui sono consapevoli solo della ristretta gamma di percezioni immediatamente legate a ciò che stanno facendo, e perdono ogni cognizione dello spazio e del tempo» (*ibidem*).

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

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

2) *Tecniche del corpo*: tutte quelle procedure che tendono a orientare l'attenzione su particolari stimoli, sia essi visivi, uditivi, tattili, propriocettivi ecc., e ad escludere tutti gli altri stimoli non pertinenti al compito. Gli esercizi fisici orientano l'attenzione sul corpo: su parti di esso, sui movimenti, sulle sensazioni, sulla coordinazione di funzioni e distretti corporei (es. respirazione-movimenti).<sup>10</sup> Per essere efficace il lavoro sul corpo deve essere condotto sempre “al limite delle possibilità”, in questo modo si evita la caduta nell'automatismo e si garantisce la mobilitazione persistente e intensa dell'attenzione. Su due estremi abbiamo “tecniche dell'immobilità” (come la meditazione) e “tecniche ipercinetiche” (come le danze nei riti di possessione).

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

---

<sup>10</sup> Ovviamente nel lavoro corporeo è importante il “vissuto psicofisiologico”.

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

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

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

Nell’esperienza di un attore c’è un momento che può essere identificato con lo stato di flusso: «Il momento magico di un attore si ha quando esso è completamente trasportato dal suo personaggio, indipendentemente dalla sua volontà senza badare a cosa sente, senza pensare a cosa fa, per cui tutto gli riesce inconsciamente e intuitivamente» (in Schechner, 1984, p. 177). Tuttavia a partire da Brecht si contesta questa coincidenza attore-personaggio «per dare modo al performer d’alternare coinvolgimento e riflessività (*flow and reflexivity*), ‘essere’ il personaggio e ‘parlare’ del personaggio» (ivi, p. 178). Probabilmente la “pratica” dello *stato di flusso*, attraverso la ripetizione di esercizi strutturati e finalizzati, porta l’attore a sviluppare un cambiamento radicale della coscienza nella direzione di una crescente consapevolezza (*reflexivity*).

### 3. Considerazioni comparative sulla natura del flusso e della riflessività

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

La *riflessività* è quello stato che ci impone sempre una certa presenza cosciente; una valutazione critica delle situazioni, e che quindi ci rende, allo stesso tempo, insieme al *flusso*, soggetto e oggetto dell’azione.<sup>11</sup>

Il paradosso dell’attore può essere riformulato proprio in questi termini: vivere contemporaneamente lo stato di *flusso* e quello di *riflessività*; emozione e distacco, partecipazione e osservazione.

Ecco perché l’attore deve avere una grande capacità di stare “dentro” l’emozione, e sincronicamente avere la capacità di “distanziarsene”.

#### 3.1 Flusso-Riflessività

Abbiamo considerato il *flusso* come la sensazione olistica presente quando agiamo in uno stato di coinvolgimento totale, senza bisogno di interventi consapevoli da parte nostra. Tuttavia non bisogna considerare la *riflessività* come sinonimo di giudizio o di controllo razionale, o come un processo che avviene in contrapposizione al *flusso*. «Essere riflessivi significa essere insieme il soggetto e il proprio oggetto diretto» (Turner, p. 181). Tale inscindibilità<sup>12</sup> dei due processi è particolarmente evidente nel lavoro dell’attore teatrale. L’analisi comparativa che presentiamo tende alla comprensione dei processi che intervengono nell’atto creativo e performativo dell’attore. La creazione non avviene attraverso un semplice processo intuitivo, ma è sempre un insieme di intuizione e di tecnica. *Flusso* e *riflessività* sono i due termini complementari del processo creativo dell’attore, quindi è dalla loro sintesi che nasce la densità dell’esperienza performativa.

«L’attore ha a propria disposizione una serie di strumenti di conoscenza: sono l’attenzione (*attention, quietude intérieure*), la constatazione (*résonance, intuition, observer une*

<sup>11</sup> «In senso grammaticale *reflexive* indica un’azione che ritorna sul soggetto che la compie: dal soggetto a se stesso. *Flow*, invece, letteralmente, indica il movimento continuo di un fiume, di una corrente.» (in Schechner, 1984, p. 168); così il processo di flusso-riflessività indica un movimento dall’interno (assorbimento) all’esterno (consapevolezza), che porta alla fusione di azione e coscienza.

<sup>12</sup> Dal punto di vista fenomenologico del vissuto soggettivo, la contemporaneità dei due processi risulta coerente e non paradossale (simmetria inconscia). Si esperisce una fusione di ‘abbandono’ al flusso della coscienza e contemporaneamente di ‘consapevolezza’.

*sensation*)». <sup>13</sup> L'attore prende coscienza di sé, del suo corpo, imparando a orientare l'attenzione: attenzione ↔ consapevolezza = flusso ↔ riflessività (la pratica dell'attenzione porta allo sviluppo della consapevolezza così come in termini di *stato* la pratica del flusso porta allo sviluppo della riflessività).

**TABELLA COMPARATIVA**

FLUSSO	RIFLESSIVITÀ
Emozione	Distacco
partecipazione	osservazione
Processo organico	Processo artificiale
Immedesimazione	Straniamento

#### **4. Le tecniche del flusso: una metodologia transculturale**

##### **4.1 La via negativa**

Il training tecnico è necessario per liberare il corpo dalle sue abitudini quotidiane <sup>14</sup> e acquisire una consapevolezza del proprio vissuto corporeo. Tuttavia l'allenamento «è soltanto una fase di quel processo verso la liberazione dell'io, necessaria alla creazione» (Oida, p. 42). L'attore diventa ricettivo rispetto al personaggio solo quando permette al ruolo di penetrarlo,

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

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

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 (1970, 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 l'allenamento fisico non è finalizzato alla performance atletica ma all'annullamento dei limiti ordinari del proprio corpo.

<sup>13</sup> «La rifondazione del sapere dell'attore passa attraverso la consapevolezza che "tutto è sospetto, tranne il corpo", frase di Antonin Artaud che Jovet ricorda più volte. L'attenzione aiuta a vivere meno automaticamente, sviluppa una forma di sensibilità e di autenticità» (in Jovet, p. 277).

<sup>14</sup> «L'esercizio ci deve aiutare ad eliminare le abitudini personali e rendere le nostre azioni chiare e "semplici", non a diventare schiavi di una tecnica» (Oida, 42). Si tratta di un "apprendimento negativo", apprendimento a non-fare.

Questa modificazione interiore, questo esproprio dell'ego è possibile quando tutte le nostre facoltà sono impegnate "al limite", quando la concentrazione è intensa.

Soltanto quand'è affaticato dall'automatismo, dal meccanismo al quale il testo, la recitazione, i compagni e il pubblico lo inducono e lo costringono, soltanto allora grazie all'esaltazione dello sforzo fisico<sup>15</sup> e all'invasione dei sentimenti egli giunge allo stato di vuoto e di astrazione,<sup>16</sup> allo stato drammatico; "momenti drammatici" in cui, cosciente o meno, egli si innalza fino alla distrazione suprema nella quale si manifesta l'ispirazione del poeta (ivi, p. 204).

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

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

#### 4.2 Nel teatro orientale: il Nô

Attraverso l'assoluta semplicità, la costante presenza e la concentrazione sul suo compito fisico, l'attore Nô crea uno "spazio" dove l'immaginazione del pubblico può proiettarsi.<sup>17</sup> La recitazione "vuota" permette allo spettatore di interpretare ed evocare sensazioni, immagini, emozioni. La partecipazione attiva dello spettatore è permessa dalla non-saturazione del campo percettivo e semantico (cfr. Oida, p. 15).

Lo stato interiore del recitante è simile a quello dell'esperienza *zen*. Uno stato in cui il tempo e lo spazio non sono quelli della vita ordinaria, ma di un mondo diverso, retto da altre leggi. Nella formazione dell'attore Nô il riferimento allo *zen* è esplicito.

Nello *za-zen* (meditazione nella posizione a sedere), sono importanti tre cose: la concentrazione dell'energia nel *tan-den* (punto nel basso ventre), il *kufu* ("l'esplorazione delle vie"), e il *san-mai* ("auto-immersione"). Per raggiungere la conoscenza del *mu* (il "niente") non bisogna perseguire un vuoto "niente" ma un *mu* impregnato di forza ed energia. [...] Una volta raggiunto lo stato del *mu*, concentrati semplicemente. Non far niente. Assolutamente niente. Immergiti completamente in esso. Questo è il *san-mai*. Ecco le vie dello *zen*. E queste stesse vie puoi applicarle al teatro. La concentrazione nel basso ventre è la prima fase del lavoro dell'attore, poi per capire interamente un ruolo, l'attore deve esplorare differenti strade (*kufu*). E durante la rappresentazione, l'attenzione non deve essere dispersa, ma concentrata interamente sul proprio ruolo (*san-mai*). In definitiva, una buona interpretazione teatrale equivale più o meno ad una pratica *zen* (Oida, p. 31 *modif.*).

Tutte le culture asiatiche assegnano grande importanza al concetto di concentrazione dell'attenzione nello *hara*. Esistono numerosi metodi per raggiungere tale fine.<sup>18</sup> E' come se una

---

<sup>15</sup> Spesso attraverso l'affaticamento, l'ipercinesi, si ha una ristrutturazione "spontanea" dell'attenzione che porta all'esperienza del flusso; «quando avete esaurito tutte le possibili distrazioni, vi trovate in un tale stato di stanchezza e di noia da registrare bruscamente una sensazione [...]. Queste sensazioni vi hanno colpito in quel momento perché eravate in uno stato di saturazione interiore, perché eravate stanchi [...]. Queste sensazioni, lo ripeto, sopraggiungono grazie all'arresto della vita personale; vi è un arresto della vita cognitiva e affettiva, il corpo funziona semplicemente» (Jouvet, p. 269).

<sup>16</sup> Oida citando Okakura: «La forza del vuoto sta nel fatto che può contenere tutto. Solo nel vuoto è possibile il movimento. Chiunque sia capace di fare di se stesso un "vuoto" dove gli altri possono liberamente penetrare, avrà una perfetta padronanza in ogni situazione» (p. 34).

<sup>17</sup> Qui tutto concorre a orientare l'attenzione dello spettatore: la nudità della scena fa risaltare la presenza dell'attore, il gesto lento e stilizzato di questi induce una percezione simbolica (non meramente estetica), i musicisti evocano discretamente atmosfere e stati d'animo.

<sup>18</sup> Tra i vari esercizi tradizionali, tuttora praticati in tutta l'Asia, prevalgono quelli dell'introspezione, della meditazione, e della concentrazione nell'immobilità, dove sia possibile ridefinire e reintegrare se stessi nel centro o *hara*. [...] Gli esercizi per raggiungere il centro divennero non solo una strada per distogliersi dall'illusione del molteplice, ma anche un mezzo per conseguire un ruolo attivo nel controllo della forza vitale dell'ordine naturale. *Hara*, prima considerato come il centro di visione e di contemplazione dell'ordine naturale — equilibrato dal suo centro cosmico — divenne anche il centro dell'energia vitale per l'evoluzione e la trasformazione dell'ordine stesso. Le tecniche di respirazione addominale venivano utilizzate come esercizi fondamentali per lo sviluppo e il controllo del *ki* in tutte le scuole asiatiche dedite alla formazione di asceti religiosi, artisti, artigiani, guerrieri, ecc... Esse sono ancora alla base di certe pratiche quali la meditazione Zen, le arti marziali e le arti rappresentative tradizionali. Lo stesso concetto del *ki* è strettamente correlato al respiro: l'ideogramma *ki* significa anche respiro, aria, atmosfera. Il respiro è solo l'inizio. [...] La ricerca del centro dell'individuo, la sua connessione con il centro sociale e cosmico,



energia interna (in giapponese *ki*) fluisce da un preciso punto sotto l'ombelico (in giapponese *hara*, "ventre").

Mediante l'uso sistematico del respiro addominale, delle pratiche di concentrazione e di meditazione nell'immobilità, l'attore è portato a scoprire il suo centro e a produrre un particolare flusso di energia, il *ki*.

### 4.3 Livelli d'attenzione

Come Bateson (1979, 1984) ha fatto per l'apprendimento, potremmo parlare di "tipi logici" dell'attenzione:

*Attenzione 0*, o riflesso di orientamento, caratterizzata dalla sua mobilitazione automatica, riflessa;

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

*Attenzione 2*, l'oggetto dell'attenzione è l'atto stesso di osservare, che porta a un cambiamento dell'Attenzione 1; è un'attenzione al "contesto d'attenzione" (il Testimone di cui parlava Grotowski), sinonimo di "consapevolezza";

*Attenzione 3*, è la possibilità di orientare ed espandere la propria consapevolezza, è la perdita di ogni automatismo che porta a una profonda riorganizzazione della personalità; nella misura in cui un uomo consegue l'Attenzione 3 impara a percepire ed agire in termini di totalità (contesto dei contesti), il suo *io* diventa irrilevante e non ha più una parte importante nella segmentazione dell'esperienza (cfr. Bateson, 1979, pp. 303-338); può essere sinonimo di "risveglio della coscienza" e di "illuminazione".<sup>19</sup>

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

Così Jouvét (1994) istruisce i suoi attori:

bisogna che dentro voi stessi abbiate una sensazione fisica dell'attenzione [...]. Bisogna che sentiate in fondo a voi stessi cos'è questo stato di ricettività, di attenzione, nel quale dovete trovarvi per trarre realmente vantaggio dallo studio e dal lavoro, poiché l'attenzione è la prima necessità per un comédien [...]; bisogna restare il più a lungo possibile nello stato di ricettività, di attenzione. Dopo aver mantenuto a lungo questo stato di quiete interiore, di inazione, di inattività dell'anima e dello spirito, sentirete dentro di voi fermentare gli elementi della sensazione (pp. 267-268).

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

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

Come sottolinea Torresin,

Sono i due piani sui quali agisce la facoltà d'attenzione: un piano estetico, finalizzato all'esecuzione del personaggio sulla scena, e un piano etico, rivolto alla giustificazione del proprio lavoro e della propria professionalità. Il valore estetico, è importante sottolinearlo, si ingenera dall'etica professionale, ne è una conseguenza, un'esplicitazione. E' sottraendosi all'automatismo del vivere quotidiano, cercando in una dimensione extraquotidiana il contatto con se stesso, l'epifania del proprio

---

unita alla emissione ed al controllo della straordinaria energia che ne deriva, richiede un lavoro perenne, lavoro per il quale solo pochi hanno la vocazione e la capacità di resistenza necessarie. Il *ki* diviene potente solo alla fine di un lungo addestramento, sotto il pieno controllo di un artista "rilassato", dato che costui non lo sta producendo ma semplicemente dirigendo, nella speciale forma "composita"; cioè egli non libera energia in uno spazio vuoto, ma semplicemente indirizza e regola i flussi di energia nell'Unico spazio che è sempre percepito come un campo di forze e controforze - dando così la sensazione particolare di "energia composita" (AAVV, 1986, p. 189).

<sup>19</sup> «Voglio inoltre concentrare l'attenzione su quel genere di ricezione di informazioni (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 dei confini del sé, e magari anche la scoperta che non vi sono confini o forse che non esiste un centro» (Bateson, 1984, p. 178).

essere, l'illuminazione, che l'attore esercita la propria arte. E' l'immenso repertorio di sensazioni e immagini di cui parla Jovet; non esiste sentimento che non sia dapprima nel corpo, affermerà a più riprese, e l'attenzione è questo: un fenomeno fisico, una coscienza del corpo, l'esprimersi dello stato primitivo del sentimento. L'intuizione: il contatto con immagini che affiorano dall'indistinto, precise, che evadono dal cerchio dei gesti quotidiani; perché "quasi tutti i nostri atti sono automatici e inconsapevoli. [...] Di conseguenza diveniamo il prodotto di un'azione esteriore. [...] Significa che noi passiamo da un gesto all'altro, da un atteggiamento all'altro, da una nozione all'altra, secondo un meccanismo immutato, automatico. E' importante sviluppare l'attenzione, per vivere meno automaticamente, tanto più importante per noi, che siamo attori, che siamo incaricati, cioè, di sentire interiormente i sentimenti e le idee". "Bisogna riuscire a vivere in un certo stato per non vivere automaticamente, per non essere il giocattolo degli avvenimenti e degli esseri che ci circondano" (in Jovet, p. 285).

E ancora, lo stesso Jovet:

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

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

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

L'esecuzione di un ruolo è una disciplina che costringe a un'attenzione totale. [...] Lo stato di vuoto è, nell'esecuzione del ruolo, un momento straordinario nell'immediato, nel quale potete dar inizio a una vera attenzione. Non si tratta di concentrarsi. Se fate questo esercizio con volontà, onestà, [...] potrete ricevere d'un tratto quella che i mistici chiamano la visitazione (p. 275).

#### 4.3.1 Dalla concentrazione all'apertura dell'attenzione

L'attenzione in scena è divisa su diversi oggetti: il proprio corpo fisico (sensazioni), il ruolo, l'azione del dramma,<sup>20</sup> l'interazione con i compagni, il pubblico. «Non fissate la vostra attenzione su un singolo aspetto dello spettacolo» (Oida, 1993, p. 39).

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

Oida insiste che l'attore non deve fermare la propria concentrazione

su un aspetto ad esclusione di un altro: la reazione agli avvenimenti esterni non deve far dimenticare l'attenzione sul proprio ruolo e viceversa. Mi vengono in mente i consigli che il mio maestro di Kyogen, mi diede [...]: "Acquisisci il *ri-ken no ken*". *Ri-ken* letteralmente significa 'visione esteriore' e si oppone a *ga-ken* che è la percezione che l'interprete ha di se stesso. Acquisire il *ri-ken no ken* significa dunque vedere la propria interpretazione come attraverso gli occhi del pubblico e accordare il proprio lavoro alla percezione di questo. [...] - Mi osservo mentre recito, da un punto situato da qualche parte dietro la mia testa (ivi, p. 40).

L'attore sulla scena è come sdoppiato: da una parte come personaggio vive direttamente gli eventi, dall'altra come narratore manovra il personaggio come una marionetta. «Per essere un buon attore, non bisogna smarrirsi nel piacere procurato dalla propria azione, ma imparare ad osservarla, sforzandosi di intuire la tappa successiva» (Oida, p. 165).

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

1. Su sé stesso: interno (sensazioni, vissuto corporeo, immagini, associazioni, emozioni, pensieri), esterno (corpo fisico, movimenti nello spazio);

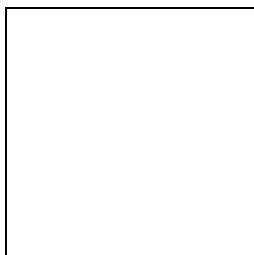
---

<sup>20</sup> L'attore deve orientare la sua attenzione all'azione drammatica, in quanto se non comprende il senso e lo scopo di quella specifica azione, non può sapere quale sia il suo compito e il suo ruolo e non vedrà se stesso in rapporto all'intero dramma.

2. sul testo, sulla drammaturgia, sul significato, sul personaggio;
  3. sul compagno, sull'interazione;
  4. su tutta la scena (attori, spazio, oggetti);
  5. sul pubblico (la sua composizione, le sue reazioni, la sua dislocazione nello spazio).
- All'inizio l'attore riesce a tenere sotto la sua attenzione uno solo di questi piani, ma con la pratica il suo campo di attenzione si allarga sempre di più fino a comprendere tutti questi piani contemporaneamente.

Possiamo pensare a un diagramma dell'attenzione che procede come anelli d'acqua che si aprono sulla superficie del lago:

**Fig. 2**



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

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

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

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

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

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

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

C'è un sistema pratico per fissare l'attenzione [...]: bisogna delimitare la zona o il cerchio dell'attenzione visiva con una fila di oggetti. La tavola rotonda, per esempio, con tutti i soprammobili può rappresentare un piccolo cerchio d'attenzione ben definito. Il tappeto sul pavimento e i mobili che ci sono sopra, possono essere un "cerchio medio". L'altro tappeto, più grande, un "cerchio d'attenzione grande". [...] - Ti insegnerò un altro sistema: quando, in piena luce, allarghi il cerchio degli oggetti, cresce anche la tua zona d'attenzione. Questo, però, dura solo fino a quando riuscirai a mantenere intatta la linea del cerchio fissata mentalmente. Appena i contorni del cerchio cominciano ad oscillare e a confondersi, devi immediatamente restringere il cerchio, limitandolo agli oggetti che sono ancora a portata della tua attenzione visiva (ivi, p. 118).

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

Se nel "cerchio grande" vi perdetevi [...] attaccatevi subito agli "oggetti". E appena vi siete ripresi, passate al "cerchio d'attenzione piccolo" e poi al medio. Torzov si sforza di sviluppare in noi

l'abitudine a passare automaticamente dal cerchio piccolo al grande e dal grande al piccolo senza disperdere l'attenzione. Non mi riesce ancora ma ho capito che questo sistema di rinchiudersi nella solitudine in pubblico quando il "cerchio d'attenzione" si allarga, può diventare un istinto (ivi, pp. 119-120).

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

Di conseguenza, l'attore viene a trovarsi tra la sensibilità di cui nutre il personaggio, la coscienza personale della sua stessa sensibilità e il controllo esercitato suo malgrado dal pubblico dinanzi al quale recita. Questi elementi - il personaggio, se stesso e il pubblico - sono i vertici del triangolo nel quale è posto l'attore quando recita. Da lì derivano casi diversi. Alcuni attori recitano esclusivamente per il pubblico, e non si preoccupano di ciò che sentono, di ciò che è il personaggio. Alcuni testi esigono che la partecipazione sia orientata verso il pubblico (p. 274)

Tuttavia il triangolo attore-personaggio-pubblico non esaurisce i livelli dell'attenzione:

Oltre al personaggio, a se stessi e al pubblico, vi è un altro elemento importante nell'esecuzione. Il quarto elemento è il compagno al quale date e che vi restituisce la battuta. [...] Nel corso di questa operazione, che sembra semplice ma che diventa molto complicata, arriva il momento in cui ha luogo un passaggio tra questi quattro punti, da sé al personaggio, da sé al compagno ecc. Potete sentire il personaggio e al tempo stesso cogliere l'impressione prodotta sul pubblico. [...] L'attore, dunque, è in grado di offrire un'efficace espressione esteriore anche quando è cosciente di ciò che fa (ivi, pp. 274-275).

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

Riuscire a giungere all'attenzione interiore è il primo risultato dell'evoluzione dell'attore, e, al tempo stesso costituisce lo scopo ultimo del suo mestiere, allorché egli è in grado, esercitandosi a lungo, di provocare, recitando, lo stato d'attenzione. [...] Dopo un certo periodo di tempo, l'attore può riuscire a manipolare se stesso, a possedere un tale virtuosismo da permettergli di recitare e al tempo stesso rimanere cosciente, di essere assorbito dal testo e al tempo stesso creare dentro di sé dei fenomeni di attenzione. [...] Per ascoltare il tuo compagno di scena, sentire il pubblico e ascoltarti mentre parli, devi mantenere un'attenzione (tra questi tre poli), una sorta di decontrazione, cioè, che ti permetta di sentire quello che fai e percepire al tempo stesso le condizioni dello spettacolo, e andare ancor oltre, fino a cogliere un'intuizione in cui vedi, lucidamente, il sentimento drammatico (Jouvét, 1994, p. 290).

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

potete prendere coscienza di voi stessi e di quel che fate, potete perfezionarvi nel lavoro e acquisire una personalità. [...] I momenti di libertà nel ruolo ci permettono di cogliere delle reazioni estremamente numerose che potete esaminare dentro di voi, nel silenzio e nel vuoto nel quale vi trovate: sono le reazioni del pubblico, degli attori che recitano con voi, e del personaggio che recitate. Perché, in quel momento, il personaggio risuona dentro di voi, fisicamente e sensibilmente. Diverrete allora da strumenti che siete, strumentisti che iniziano a conoscere il proprio strumento (*ibidem*).

#### **4.4 Le tecniche**

La difficoltà di mantenere l'attenzione libera, fluttuante, può essere affrontata solo nelle fasi avanzate del training.

Sforzarsi di lavorare mantenendo la propria concentrazione libera, quando non si ha l'allenamento necessario, sortisce generalmente l'effetto opposto: invece di una concentrazione libera e fluida si otterrà una mancanza totale di concentrazione. Questa presenza dello spirito viene assicurata, infatti, con l'esercizio. Nel teatro classico giapponese si comincia questo allenamento chiedendo all'allievo di focalizzare la sua concentrazione sullo *hara*, un punto situato tre centimetri sotto l'ombelico. Esso è

considerato il centro dell'energia dell'essere umano.<sup>21</sup> Ai giovani attori viene chiesto di esserne costantemente coscienti e di farne il punto di partenza di ogni loro azione [...]. Una volta che si sia compreso come focalizzare la propria attenzione [...] si può passare alla fase successiva che consiste nel liberare la propria attenzione. [...] Riuscire cioè a non concentrarsi più sulla concentrazione, raggiungere quella che possiamo definire "l'inconsapevolezza della coscienza".

L'allievo copia esattamente ciò che fa il maestro. Non esiste l'improvvisazione o l'espressione personale. All'inizio all'allievo è richiesto di concentrarsi attentamente su quello che fa, su come muoversi, come mantenere l'equilibrio, come riprodurre con esattezza le azioni del maestro. Giorno dopo giorno, l'allievo non ha più bisogno di pensare a come eseguire le azioni. I movimenti diventano naturali e la coscienza è più libera (Oida, 1993, p. 41).

Il controllo dell'attenzione diventa, in ogni caso, l'obiettivo primario nella formazione dell'attore e «l'educazione del corpo e della voce che spesso viene considerata l'unica educazione che un attore possa ricevere, è assolutamente secondaria» (Fergusson, 1962, p. 298); anzi l'allenamento fisico-vocale diventa funzionale allo sviluppo dell'attenzione-consapevolezza: «atteniamoci esclusivamente a una pratica, a un'*attitudine nel fare*, a una tecnica; questa pratica ci condurrà a un'*attitudine cosciente* nella quale l'essere, l'esistente, entrerà in gioco, e trasformerà il lavoro meccanico in una pratica superiore» (Jouvet, 1994, pp. 146-147).

Le applicazioni pratiche sono estremamente variegata, le tecniche moltissime (tecniche del corpo, della mente, della parola); difatti come campo di lavoro l'attore ha se stesso, e questo campo «è più ricco [nel senso di complesso, multidimensionale] di quello del pittore, più ricco di quello del musicista perché, per esplorare, l'attore ha bisogno di fare appello ad ogni aspetto di se stesso: la mano, l'occhio, l'orecchio, il cuore, sono ciò che lui studia e con cui studia» (Brook, 1980, p. 72).

Nella pratica dell'attore troviamo allora principi e tecniche formative a volte molto diverse. Oida (1993), ad esempio, esplicitando le fonti del suo training, fa riferimento allo scintoismo, al buddhismo, alle arti marziali, al Nô.

*Dallo scintoismo.* Derivano tre classi di esercizi spirituali: 1) la purificazione (*misogi*); 2) lo scuotimento (*furutama*), basato su esercizi fisici molto dinamici; 3) esplorazione mentale (*chinkon*), è un «silenzioso viaggio interiore mediante la meditazione e la concentrazione su immagini mentali particolari» (p. 138).

*Dal buddhismo.* Derivano soprattutto esercizi respiratori e di visualizzazione: 1) immaginate di inspirare attraverso l'ombelico e di espirare dalla bocca; ora di inspirare con l'ombelico e di espirare attraverso i pori della pelle. prima di ogni espirazione trattenete per qualche secondo l'aria. Ai diversi schemi di respirazione si possono aggiungere dei suoni; 2) nella seconda fase dell'allenamento si introducono i movimenti delle mani; 3) infine si aggiunge l'immaginazione, allo scopo di stabilire un reale legame interiore tra il movimento delle mani e la respirazione. «Aprendo e chiudendo la mano, per esempio, si può visualizzare un fiore che schiude e richiude i petali. Corpo e spirito interagiscono. L'ideale sarebbe combinare insieme suono, movimento e immaginazione» (ivi, p. 139).

*Dalle arti marziali.* Derivano tecniche di concentrazione e di controllo cinesico: 1) un esercizio molto efficace per rendere un'azione intensa consiste nell'accompagnare il gesto con un suono. «Un'azione forte accompagnata dall'emissione di un suono acquista maggiore potenza. 2) Una seconda tecnica implica la visualizzazione dell'azione. Se nello sferrare un colpo ci concentriamo solo sull'avversario, la nostra azione resterà limitata [...]. Il colpo sarà più efficace e potente se immaginiamo invece di voler colpire l'orizzonte» (ivi, p. 140).

*Dal teatro Nô.* Derivano alcuni principi fondamentali: «le tre posizioni base, stare in piedi, sedere e camminare, secondo il principio del minimalismo per cui ogni azione deve essere espressa nel modo più semplice possibile» (ivi, p. 141). L'apprendimento di movimenti in uno stile così essenziale e l'armonizzazione col respiro, permettono di prendere contatto con un vissuto corporeo fuori dall'ordinario. «Gli allievi possono camminare inspirando o espirando o trattenendo il fiato. Lo spettatore non è in grado di cogliere il cambiamento esteriore, ma percepisce chiaramente la mutata sensazione interiore. Nel teatro Nô la comunicazione risulta dalla combinazione dell'espressione fisica con l'immaginazione». Troviamo esercizi di

---

<sup>21</sup> Barba (1993) parlando del centro del corpo come fonte dell'energia, precisa che non è l'energia a farci "sentire" il centro ma «al contrario è *immaginare* il luogo del corpo in cui tale fonte è situata che ci permette di pensare l'energia, di sperimentarla come qualcosa di materiale, di deviarla attraverso sottili variazioni» (p. 116).

movimento eseguito attraverso l'immaginazione (*iguse*): 1) «la prima tappa consiste nel cercare di tradurre l'emozione in una potente espressione fisica; 2) Successivamente si prova a ridurre l'azione fisica, mantenendo però la stessa intensità di emozione. L'espressione ne risulterà intensificata; 3) raggiunto questo stadio, l'azione fisica dovrà essere ridotta al minimo, a vantaggio del movimento interiore. Un grande interprete sarà capace di ridurre a zero il movimento fisico esteriore, e di intensificare al massimo l'espressione emozionale. Questo è *iguse*» (p. 141, modif.).

#### 4.4.1 *Attenzione focalizzata*

«Lo sviluppo della capacità dell'attore di concentrarsi su un'unica sensazione o su un singolo oggetto è il primo indispensabile passo per suscitare lo stato d'animo creativo» (Gordon, 1992, p. 44).

Vediamo qualche esercizio:

1) L'attenzione totale diretta su un oggetto, un suono, un odore, una sensazione o un pensiero libera automaticamente il corpo dalla tensione.

- Esaminate attentamente un oggetto, esploratelo in tutte le sue caratteristiche.
- Ascoltate attentamente un rumore isolato nella stanza o all'esterno; ordinate tutti i rumori in categorie distinte.
- Provate ad odorare qualcosa dimenticando tutto ciò che vi circonda, concentrandovi unicamente sull'odore.
- Sentite la pressione dei piedi sul pavimento e tutto il vostro peso sui piedi.
- Ponetevi di fronte a un compagno e guardandolo negli occhi, ripetete specularmente tutti i suoi gesti. Concentratevi su ogni minimo particolare dei suoi movimenti, senza distogliere lo sguardo dai suoi occhi (cfr. Gordon, p. 72).

2) Avere coscienza del centro del corpo (sotto l'ombelico) e dell'orientamento dell'energia.

- Anche nella vita quotidiana mentre si è impegnati in lavori o azioni usuali, bisogna allenarsi portando l'attenzione sul centro del corpo e sulle sensazioni cinestesiche. L'obiettivo primario della consapevolezza ininterrotta del corpo, è di acquisire una grande disponibilità fisica e mentale e una autopercezione più sottile e ampia. Non si tratta, tuttavia, di "concentrare" l'attenzione sul basso ventre, quanto piuttosto di sensibilizzare questa parte del corpo in modo diffuso e in uno stato di non-tensione. Sentire in modo diffuso simultaneamente una ampia parte del corpo grazie alla distensione. E' un processo integrato di immagine mentale, rilassamento, attenzione. La cosa essenziale dell'allenamento è sviluppare la consapevolezza del proprio corpo (immagine corporea, propriocezione, cinestesi, respirazione).

#### 4.4.2 *Attenzione divisa*

Sulla scena gli attori si trovano in situazioni in cui devono eseguire o rispondere a diverse azioni contemporaneamente. Gli esercizi di attenzione divisa sviluppano la capacità dell'attore di concentrarsi mentre viene continuamente distratto, oppure a impegnarsi in un'attività mentale mentre svolge un'attività fisica.

1) Leggete un libro mentre un compagno ne legge un altro (a voce alta). Spostate l'attenzione dal vostro libro a quello del compagno, e poi di nuovo al vostro. Cercando di non perdere il filo, continuate a dividere la vostra attenzione sui due testi".

2) A partire dal proprio corpo, dal proprio vissuto corporeo, l'attore ha da sempre (già dalla "commedia dell'arte") trovato nell'*osservazione degli animali* uno dei suggerimenti più efficaci per capire cosa si intenda per attenzione aperta. Ad esempio nei felini è molto evidente la coesistenza di due condizioni: il corpo è pronto per attaccare o difendersi ma è allo stesso tempo non-teso. «Il corpo è libero, in equilibrio e rilassato, ma la mente è attenta e sveglia. Le loro reazioni sono pronte. Essi possono spostarsi in ogni direzione, usare la forza o essere estremamente delicati e precisi. L'attore deve possedere queste stesse capacità» (Oida, 1993, p. 39).

#### 4.4.3 *Attenzione e immagini mentali*

Stanislavskij connette il metodo della evocazione immaginativa al modellamento dell'attenzione: «questo sistema aiuta a tenere sveglia l'attenzione, vi toglie dalla posizione di freddi osservatori della vita degli altri, e aumenta la vostra temperatura creativa» (1988, p. 135).

Il primo passo del lavoro creativo dell'attore consiste nel rappresentarsi visivamente scene, persone, oggetti, poi mediante queste immagini, evoca la sensibilità interna di uno dei cinque sensi e fissa definitivamente l'attenzione sulle sue sensazioni (ivi, pp. 123-124). La fissazione dell'attenzione su un oggetto mentale produce una attivazione dell'immaginazione e questa a sua volta spinge all'azione.

1) Ascoltate diversi brani musicali e trasformateli in immagini fantastiche mediante i movimenti del vostro corpo.

2) «A letto, a luce spenta, abituatevi a riguardare mentalmente, ogni giorno, tutta la vita della giornata trascorsa ricordando più particolari possibili. Se pensate al pranzo o alla colazione, cercate di ricordare e di vedere non solo le pietanze che avete mangiato, ma anche i piatti che li contenevano e come erano disposti sulla tavola. Ricordate anche i pensieri e le sensazioni provocati dai discorsi fatti, il gusto di quello che avete mangiato. Un'altra volta, magari, invece di ricordare il giorno stesso, pensate a momenti più lontani, della vostra vita passata. Oppure passate mentalmente in rivista ambienti, stanze, luoghi. E ricordandovi di singoli oggetti, immaginate di usarli. Questo vi richiamerà momenti e azioni fatti cento volte, giornate intere. Esaminateli. Sforzatevi di ricordare più chiaramente possibile persone care, le vive, le morte. Quasi tutto il lavoro viene fatto dall'attenzione che in questo modo si allena» (ivi, p. 126).

3) Concentratevi su un oggetto. Quando vi accorgete di essere una cosa sola con l'oggetto, chiudete gli occhi e guardatelo con l'“occhio della mente”. L'immagine mentale assorbe ora tutto il vostro interesse, suscitando emozioni, associazioni, movimenti.

#### **4.5 L'io multiplo dell'attore**

Per Tart (1977) l'uomo «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.*» (pp. 173, 179). Se l'attore si identifica completamente nel ruolo il risultante stato di identità stabilizza il suo stato di coscienza, impedendogli la distanza critica, la “riflessività”, il controllo consapevole. La caratteristica che emerge quando osserviamo un bravo attore, invece, è la sua tendenza alla dissociazione o meglio allo sdoppiamento, la facoltà di uscire dal suo io ordinario e percepirsi diverso da se stesso; questa tendenza può essere letta come la capacità di “dividere l'attenzione” tra io e non-io.

##### *4.5.1 Lo sdoppiamento.*

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, 1976, p.111).

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. Estasi o ispirazione dell'autore, esorcismo dell'attore, stasi, passività dello spettatore, sono questi gli istanti nei quali dentro a ognuno di essi si muovono i fantasmi reali del mondo drammatico che portano a compimento i loro messaggi e le loro devastazioni (Jouvet, 1994, p. 204).

Anche Mejerchol'd (1993) sottolinea come l'attore sulla scena vive in due mondi: nel mondo del personaggio da lui costruito e nel mondo del proprio io.

##### *4.5.2 Lo sviluppo del Testimone.*

La funzione dell'Osservatore interno (consapevolezza) è l'obiettivo più importante nella formazione dell'attore. All'inizio della formazione questa funzione è incarnata (esternamente) dal regista. Progressivamente il regista viene interiorizzato e la funzione dell'osservatore da

esterna diviene interna. Solo quando questa funzione sarà abbastanza matura l'attore potrà mantenere, durante la performance, un atteggiamento di osservazione, di controllo e consapevolezza di sé. L'autoconsapevolezza potrà mantenersi distinta da tutto ciò che si prova come personaggio; ci sarà una sorta di disidentificazione, un'auto-osservazione, uno sdoppiamento fra la parte che osserva e dirige e quella che agisce. Ovviamente così come abbiamo gradi diversi di immedesimazione (assorbimento), abbiamo anche gradi di auto-osservazione. Come si è visto nel § 4.3 ci sono diversi cerchi di attenzione, (l'attore può essere consapevole delle sue sensazioni, di queste e del personaggio, di sé, del personaggio e dei suoi compagni, e ancora di tutto ciò e anche del pubblico, e così via). Abbiamo una situazione a scatole cinesi (diagramma di Venn), che possiamo metaforizzare come: distanza del testimone, oppure diversi gradi di testimoni, osservatore distaccato, oppure sdoppiamento (ma questa formula è più limitante perché suggerisce solo due livelli o vertici d'attenzione).

“Non immedesimarsi troppo in una parte” sembra un principio perseguibile al di là della professione attoriale (v. Assagioli, 1990). L'identificazione totale in un ruolo sociale o in una identità troppo egoica soffoca ogni possibilità di esperienza evolutiva. La consapevolezza della “illusorietà delle parti che recitiamo nella vita quotidiana” e la disidentificazione porta a distribuire opportunamente i propri interessi e le proprie potenzialità (l'attenzione può distribuirsi in “parti” diverse e mai sperimentate, dando nuove occasioni evolutive).

Per farlo occorre anzitutto disidentificarci dai contenuti e dalle varie funzioni della psiche, dalle varie subpersonalità. Poi riconoscersi quale pura “identità autocosciente e permanente, personale e spirituale”. A questo scopo è di grande aiuto l'*Esercizio di disidentificazione e di autoidentificazione*.<sup>22</sup> Questo stadio si può chiamare la posizione interna, l'atteggiamento dell'Osservatore distaccato (Assagioli, 1990, p. 12).

Abbiamo visto che ci sono diversi gradi di immedesimazione e identificazione ai quali corrispondono diversi gradi di distacco e disidentificazione. Ma come si può capire a quale grado ci troviamo durante un'azione o un vissuto? E come raggiungere l'equilibrio tra partecipazione e osservazione?

Esso è molto diverso secondo il *genere* di azione e secondo il *tipo psicologico del soggetto*. Per ognuno vi è una proporzione ottimale. Una tecnica per mantenere questo giusto equilibrio è quella detta dell' “agire come se”. In generale si può dire che nello svolgere una funzione è opportuno da principio dedicare ad essa la massima attenzione, un grande impegno per imparare ad esercitarla bene; poi, col crescente esercizio, ciò non occorre più e si può svolgerla con sempre minore “partecipazione”, soprattutto emotiva, e allo stesso tempo sempre meglio. Questo corrisponde a quello che avviene agli attori via via che ripetono le recite della stessa commedia o dramma. Un altro metodo utilissimo è quello della preparazione all'azione mediante l'esercizio dell' “Allenamento immaginativo”. Ma l'uso di questi metodi presuppone una chiara e stabile autocoscienza, l'azione di una volontà salda e decisa, e una continua “presenza a sé stesso”, come soggetto, e al tempo stesso come *osservatore ed agente* (Assagioli, 1990, 12-13).

#### 4.5.3 Esercizi

1) L'attore è, al tempo stesso, materiale e organizzatore del materiale. La *riflessività* e la consapevolezza, condizioni per lo sviluppo del *testimone interno*, possono essere allenate; Mejerchol'd (1993) suggerisce un metodo molto letterale: «L'abilità principale sta nel riuscire a specchiarsi mentalmente di continuo. Vi dirò quel che di norma accade: state camminando in modo corretto, spontaneo e ecco che capitate davanti a uno specchio; dopo esservi allontanati dallo specchio siete già diversi, da quel momento vi rimane impressa nella mente la vostra immagine allo specchio. Ecco, in scena si deve camminare come se ci si fosse appena specchiati» (p. 58). In senso più astratto si può usare questo suggerimento come modello di autosservazione non solo per il corpo, ma per la voce, per l'emozione, per l'atteggiamento. «Per l'attore ascoltarsi sulla scena è altrettanto importante che vedersi. [...] Soltanto quando l'attore riesce a immaginare chiaramente se stesso che si muove e parla sul palcoscenico, allora egli può, dopo aver imparato la parte, unire le parole ai movimenti» (p. 61).

---

<sup>22</sup> Vedi R. Assagioli, *Principi e metodi della Psicossintesi Terapeutica*, Astrolabio, Roma, 1973, “esercizio di disidentificazione” pp. 108 ss..



2) Rievocate un momento della vostra vita in cui siete stati travolti dall'ira o dalla paura o dalla tristezza. Ricostruite, in modo estremamente dettagliato, le circostanze e il vissuto che vi ha suscitato questa emozione. Cominciate a riprovare lentamente i più piccoli dettagli sensibili che si associavano a quell'esperienza.<sup>23</sup> Dopo aver rivissuto l'emozione, lavorate a un ricordo diverso per sostituire rapidamente la precedente emozione con una nuova (ad es. se prima avete rievocato la rabbia ora potete rievocare una esperienza di eccitazione erotica). Ripetete l'esercizio finché non riuscite a passare da un'emozione ad altre tre nel tempo di dieci minuti.  
*Sensazioni, immagini, emozione (1) Ø sensazioni, immagini, emozione (2) Ø sensazioni, immagini, emozione (3) Ø ...*

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV. (a cura di A. Ottai), *Teatro Oriente/Occidente*, Bulzoni Editore, Roma, 1986.
- ASSAGIOLI Roberto, "La vita come gioco e come rappresentazione", in *Per vivere meglio*, Istituto di Psicopsintesi, Firenze, 1990.
- BARBA Eugenio, *La canoa di carta. Trattato di antropologia teatrale*, il Mulino, Bologna, 1993.
- BATESON Gregory, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1979.
- BATESON Gregory, *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 1984.
- BERLYNE D. Ellis, "Sviluppo del concetto di attenzione in psicologia", 1969, in VENTURINI Riccardo (a cura di), *I livelli di vigilanza*, Bulzoni, Roma, 1973.
- BION Wilfred R., *Attenzione e interpretazione*, tr. it. Roma, Armando, 1973.
- BONAPARTE Laura, *La psicologia dell'attore*, Moizzi Editore, Milano, 1976.
- BRIA Pietro, "La logica del pensiero emozionale. Un contributo alla metapsicologia degli stati affettivi", *Rivista di Psicoanalisi*, XXXVII, 4, 1991, pp. 974-995.
- BROOK Peter, *Il teatro e il suo spazio*, Feltrinelli, Milano, 1980.
- BROOK Peter, *Il punto in movimento*, Ubulibri, Milano, 1988.
- CAVALLO Michele, STAGNITTA Sergio, "Attenzione fluttuante. Ovvero il terapeuta in stato di flusso/riflessività", *INformazione*, 22, 1994, pp. 22-28.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, *Il significato degli oggetti*, tr. it. Roma, Kappa, 1986.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly & MASSIMINI Fausto, "On the psychological selection of bio-cultural information", *New Ideas in psychological*, Vol. 3, N. 2, 1985, pp. 115-138.
- DIDEROT Denis, *Paradosso sull'attore*, Rizzoli, Milano, 1960.
- EPSTEIN D. Mark, "On the neglect of evenly suspended attention", *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 16, N. 2, pp. 193-205, 1984.
- FREUD Sigmund, *Opere: 1909-1912 Casi clinici e altri scritti*, Torino, Boringhieri, 1974.
- GOLEMAN Daniel, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.
- GORDON Mel, *Il sistema di Stanislavskij*, Marsilio, Venezia, 1992.
- GROTOWSKI Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1977.
- GROTOWSKI Jerzy, *Tecniche originarie dell'attore*, riedizione 1987-88 delle dispense a.a. 1982-83, "Metodologia della critica dello spettacolo" prof. F. Marotti, Università di Roma "La sapienza".
- GUERRIERI Gerardo, Introduzione a *Il lavoro dell'attore* di Stanislavskij K., Laterza, Roma-Bari, 1988.
- JAMES William, *Principi di psicologia*, tr.it., Società editrice libraria, Milano, 1909.
- JOUVET Luis, *Elogio del disordine*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- MEJERCHOL'D Vsevolod, *L'attore biomeccanico*, testi raccolti e presentati da N. Pesocinskij, Ubulibri, Milano, 1993.
- OIDA Yoshi, *L'attore fluttuante*, Editori Riuniti, Roma, 1993.
- OTTAVIANI Gioia, *Introduzione allo studio del teatro giapponese*, La casa Usher, Firenze, 1994.
- REIK Theodor, *Listening with the third ear*, New York, Farrar Straus, 1948.
- SCHECHNER Richard, *La teoria della performance 1970-1983*, tr.it., Roma, Bulzoni, 1984.
- TART Charles, *Stati di coscienza*, tr. it. Roma, Astrolabio, 1977.

<sup>23</sup> Stanislavskij parla distintamente di "memoria dei sensi" e "memoria emotiva", la prima aiuta a rievocare la seconda. L'attenzione sul vissuto corporeo permette di far affiorare emozioni, sentimenti e esperienze che credevamo sepolte.

TORRESIN Brunella, “Luis Jouvet: lezioni di teatro”, in Jouvet Luis, *Elogio del disordine*, La casa Usher, Firenze, 1994.

TURNER Victor, *Dal rito al teatro*, il Mulino, Bologna, 1986.

VALENTINI Valentina, *Dopo il teatro moderno*, Politi Editore, Milano, 1989.

VENTURINI Riccardo, *Coscienza e cambiamento, una prospettiva transpersonale*, Cittadella Editrice, Assisi, 1995.

ZEAMI Motokiyo, *Il segreto del teatro Nô*, Adelphi, Milano, 1966.