

PATRIZIA NAPOLEONE

ART THERAPY  
Un laboratorio psicosintetico  
PER IL TEATRO PRIMA DEL TEATRO

*Estratto*

*Il metodo e le tecniche del Laboratorio di arti psicocorporee 'Per il teatro prima del teatro' prende avvio dal principio psicosintetico dell'integrazione delle diverse componenti dell'uomo, emotive, psichiche, corporee, mentali e dal convincimento che durante un processo di crescita tutte queste parti devono essere messe in gioco nelle loro reciproche connessioni. In tale intento il percorso esperienziale che qui è presentato, risulta efficace, poiché agisce sull'intelligenza emotiva e sblocca i canali della creatività attraverso il coinvolgimento totale, che diventa anche strumento di consapevolezza, poiché passa dall'identificazione alla disidentificazione, fino al riconoscimento di ciò che è. Assagioli, il fondatore della Psicosintesi chiamò la vita "teatro e rappresentazione" in quanto la vita è anche palcoscenico dei nostri ruoli e delle nostre subpersonalità.  
'Per il teatro prima del teatro' è dunque un training per la vita e prima di entrare consapevolmente nella vita oltre che nell'arte teatrale.*

**I Parte**

Il laboratorio si inquadra nel metodo e nelle tecniche della "Psicosintesi" e in particolare nasce dallo studio e dalle riflessioni sulla XI lezione del 1967 di Roberto Assagioli intitolata "**La vita come gioco e rappresentazione**" dove lo stesso Assagioli afferma che " *se osserviamo noi stessi e gli altri con sincerità, senza preconcetti e illusioni, dobbiamo riconoscere, anzi constatare, che ognuno di noi rappresenta o recita varie parti nella vita. Ciò è inevitabile e costituisce la trama dei nostri rapporti interpersonali e sociali. Ma per lo più recitiamo le nostre parti inconsciamente, senza rendercene conto, e perciò recitiamo male!... Il recitare una parte o meglio delle parti nella vita, costituisce una tecnica psicosintetica di importanza fondamentale. Si potrebbe forse considerarla quale tecnica centrale dell'arte di vivere, con la quale tutte le altre sono collegate e dalla quale in un certo senso dipendono*".

Nella III lezione del 1963 intitolata “**L’animo molteplice**” lo stesso Assagioli già diceva che *“una delle maggiori cecità, una delle illusioni che più ci impediscono di essere quali potremmo essere, di raggiungere l’alta meta cui siamo destinati, è il credere di essere, per così dire, tutti d’un pezzo, cioè di possedere già una personalità ben definita (...) l’uomo, che sa tante cose del mondo, non conosce se stesso! In certi momenti ci accorgiamo che vi sono in noi elementi contrastanti e dobbiamo occuparci di metterli d’accordo; ma, siccome è una constatazione sgradevole e scomoda, un penetrare in un mondo che ci è quasi sconosciuto, nel quale intravediamo un caos che ci impaurisce, noi rifuggiamo di entrarvi”*.

Il senso più profondo di queste parole di Assagioli sembra vibrare in una pagina del **Diario** di Katherine Mansfield: *“Fedele a se stesso! Ma a quale se stesso? A quale dei tanti se stesso, che a ben guardare possono essere anche centinaia? Perché con tutti questi complessi e repressioni e vibrazioni e riflessioni, vi sono momenti in cui ho l’impressione di essere semplicemente il piccolo impiegato di un albergo senza proprietario, affaccendatissimo a registrare i nomi dei risoluti clienti e a consegnare loro le chiavi delle stanze”*.

In effetti il sentire le vibrazioni della molteplicità dell’anima è proprio dei registi e degli attori, che entrano nel labirinto dei *“diversi da sé”*, come li chiamò William James, per osservarli, identificarli e guidarli, come un regista con i propri attori. Possiamo arrivare a dire che la funzione del regista è quella che svolge l’io nei confronti delle subpersonalità, che costituiscono quel repertorio di ruoli e parti da recitare con cui ci muoviamo nel grande teatro della vita.

Secondo Assagioli è infatti indispensabile riconoscere e dunque accettare le subpersonalità, benché questo compito susciti sorpresa e talvolta turbamento: *“In generale si passa dall’una all’altra, senza averne chiara consapevolezza: esse sono tenute insieme solo da una vaga memoria; ma in pratica le subpersonalità agiscono come esseri differenti con caratteristiche molto diverse e anche opposte. Perciò è necessario divenire consapevoli della esistenza di queste subpersonalità in un tutto organico più ampio senza reprimere nessuna delle caratteristiche utili”*. Dunque *“non sopprimerle né tiranneggiarle, bensì dirigerle, fare recitare ad ognuna la parte giusta che le è dovuta”*.

Questo compito è affidato all’Io cosciente capace di identificarsi e disidentificarsi dalle sue subpersonalità secondo il contesto e la situazione in cui opera.

L’attore, come “l’Io”, si immedesima nei suoi personaggi, soltanto in quanto aderisce a questi sul piano sia emotivo sia mentale, ma nello stesso tempo *“sta*

*ad osservare*”, è “*qualcuno di diverso*” da ognuno di questi, così lo sono anche il regista o lo scrittore di testi teatrali, come responsabili della ‘sintesi’ dell’opera teatrale.

Uno dei primi **esercizi** nel laboratorio è quello di svolgere un **testo teatrale in forma di dialogo fra personaggi** che rappresentano subpersonalità emergenti dell’autore del testo e da lui riconosciute.

Potremmo dire che ‘l’anima molteplice’ è formata da tanti attori che ‘recitano’ nel nostro teatro interiore; ognuno può recitare bene la sua parte ignorando quella dell’altro e poi tornare dietro le quinte senza che sia stata messa in scena una rappresentazione teatrale, perché non si è messo all’opera il regista garantendo il distacco e la sintesi.

Infatti identificarsi “*sic et simpliciter*” in un personaggio interiore significherebbe irrigidire e rendere permanente ciò che è fluido e impermanente, come il modellarsi e rimodellarsi del nostro mondo interiore. Se ci si “attacca” ad un ruolo o ad una subpersonalità si va incontro al dolore di una perdita, per evitare la quale non possiamo che bloccare il cambiamento e dunque la nostra crescita.

La disidentificazione permette il distacco tramite l’osservazione.

Finché ci identifichiamo con i nostri personaggi interiori, questi, come attori, ci fanno recitare inconsapevolmente le nostre “parti”; quando invece ci disidentifichiamo da essi per entrare nel nostro centro unificatore, che agisce come un regista, possiamo osservarli, dirigerli e incominciamo a ‘recitare’ consapevolmente.

Così si esprime Assagioli: “*Una rappresentazione scenica richiede il contributo e la cooperazione di diversi agenti: l’autore dell’opera teatrale, il regista che la mette in scena, gli attori che la recitano. Orbene, in ognuno di noi, l’autore è o dovrebbe essere, il Sé spirituale, il quale sceglie il tema, il compito, o meglio i compiti della vita individuale, le parti che la personalità deve impersonare. L’io cosciente, il centro della coscienza, ha la funzione di attuare il piano della vita che gli si rivela via via; esso è il regista. Il successo della rappresentazione dipende in massima parte da lui, dal suo riconoscimento e dalla sua comprensione della trama della commedia; dalla sua accettazione di essa, dal suo impegno, dalla sua abilità nell’istruire gli attori. Chi sono questi? Sono le varie subpersonalità esistenti in noi. Ognuna delle subpersonalità svolge una funzione specifica, cioè recita una propria parte nella vita familiare e sociale*”

E’ un riscoprirsi ‘attori’ e allo stesso tempo ‘spettatori’, cioè ‘testimoni’ del nostro essere ‘attori’.

Passando dal teatro della vita alla vita nel teatro Assagioli si chiede: “*Uno degli aspetti più importanti e illuminativi dell’analogia tra recitazione e vita è quello fra la personalità dell’attore, quale essere umano a sé stante, come uomo o*

*donna, e i personaggi che via via 'impersona', le sue 'maschere' in senso psicologico. Qui si presentano due problemi importanti e che sono stati molto dibattuti: 1. Fino a che punto un attore si immedesima nel personaggio che rappresenta? 2. Recita meglio chi si immedesima al massimo grado, oppure chi resta distaccato psicologicamente dalla sua parte e mantiene chiara la coscienza di osservatore e regolatore del proprio comportamento? ”.*

Continuando nel confronto tra teatro e teatro della vita, possiamo dire che anche nel teatro vero e proprio l'attore, per recitare bene, deve immedesimarsi nel personaggio e contemporaneamente restarne distaccato.

Daniel Goleman nel suo testo **“Intelligenza emotiva”** spiega l'interazione, come in un circolare processo di andata e di ritorno, tra la mente razionale e quella che chiama emotiva, dalla quale partono in sequenza rapidissima e involontaria le emozioni che poi si fanno sentimenti e quindi pensieri: *“ il primo impulso – egli dice – è dettato dal cuore e non dal cervello”*. *Ma segnala anche un secondo tipo di reazione emozionale, che trova il suo principio nei nostri pensieri, dunque è consapevole, e ci porta poi verso il sentimento e l'espressione dell'emozione. Vicino a questo processo sta l'elaborazione intenzionale dei sentimenti da parte degli attori, “ come le lacrime che affiorano quando intenzionalmente ci si sofferma su ricordi tristi per suscitarle. Gli attori sono semplicemente più abili del resto dell'umanità nel saper usare intenzionalmente la seconda via alle emozioni, ossia la produzione del sentimento attraverso il pensiero”*.

Possiamo dire paradossalmente che se l'attore non si disidentifica dal suo personaggio, non può neppure immedesimarsi, poiché egli ne diviene 'padrone' solo quando l'ha accolto e accettato, compreso e studiato, infine interpretato.

Nasce una relazione tra una serie di immagini interiori all'attore, sue subpersonalità, che reagiscono per opposizione o per identificazione col personaggio e che vanno osservate e dirette: l'attore si sente, si osserva, entra in rapporto con il personaggio e non in simbiosi. Quando c'è un contatto simbiotico l'attore non recita, ma crede di essere, si lascia recitare dal personaggio, attraverso il quale esprime una parte di sé rimossa o non ancora ben contattata.

E' indicativo l'esempio di Lorella Paola Betti nel suo studio **“Essere attori”** che qui riporto:

*“Un lato del personaggio è irascibile, rabbioso e nell'attore c'è rabbia repressa oppure rimossa. Due sono gli atteggiamenti da parte di quest'ultimo:*

*A) S'infila dentro questo aspetto del personaggio con voluttà. Scalpita, 'bercia' in modo esagerato, incontrollato ed in qualche modo senza rendersi propriamente conto che è sopra le righe. Tutta la sua energia è*

*catalizzata da quest'aspetto e la rabbia viene valorizzata in scena in modo eccessivo a discapito logicamente di tutti gli altri aspetti del personaggio. L'attore sta lì, in attesa di potersi voluttuosamente infilare in quei punti del testo che gli permettono di vivere l'esperienza della rabbia e si allontana da tutto il resto. Logicamente non distinguendo bene la sua personale rabbia da quella del personaggio, le battute sono pronunciate in modo stonato, alterato, 'fuori' dal personaggio.*

- B) *Ogni volta che l'attore ha a che fare con questo aspetto del personaggio si ritrae ed inizia a dire che non riesce a esprimerlo, che la voce non gli esce, che non gli appartiene, che lui è pacifico, che non si arrabbia mai. Praticamente si blocca, tagliando fuori la sua espressività riguardo a questo lato del suo personaggio. Stessa cosa: perde la visione dell'insieme del personaggio. In scena è preoccupato, teso, e vegeta impaurito, in attesa di quelle battute e punti del testo dove dovrà confrontarsi ed agire questo aspetto. Logicamente anche in questo caso l'espressione riguardo a tutti gli altri aspetti del personaggio risulta menomata, alterata, poco sentita, proprio perché l'attore è preoccupato e quindi distratto-attratto esclusivamente da questo lato del personaggio che teme di non sapere mai bene interpretare. Qui la situazione è più complicata poiché l'attore deve passare obbligatoriamente dalla fase A.*
- C) *Ciò avviene anche per le qualità positive, o meglio, più evolute, ma ancora in 'ombra', quali: il coraggio, la generosità, la determinazione, ecc. ecc. Per esempio: un attore che non si sa coraggioso alle prese con un aspetto eroico del personaggio, o esagera – per compensazione – diventando stonatamente 'Rambo' per tutta la durata delle prove, oppure si blocca e diventa mentale, continuando con insistenza a lamentarsi che quel lato del personaggio non gli appartiene e che quindi non può interpretarlo”.*

L'attore deve essere fuori e dentro, distinguere tra le sue emozioni e quelle del personaggio; a tale proposito Assagioli dice che certi attori “*mantengono la propria autocoscienza individuale distinta sia pur in varia misura, dalle parti che via via recitano sulla scena: possono mantenere un'auto-osservazione, un auto-dominio e quindi una disidentificazione, uno sdoppiamento fra la parte che osserva e dirige e quella che agisce*”. Queste riflessioni, valide per il teatro e per la costruzione di metodi e tecniche del teatro, sono altrettanto valide ed efficaci 'prima' del teatro, in quell'area di lavoro sulla comunicazione, sull'espressione e sulla consapevolezza psicofisica, che coinvolge cioè il corpo percettivo e sensitivo, le emozioni e la mente, di cui mi occupo e che trovo opportuno sia per chi voglia avvicinarsi al teatro nel suo specifico in maniera 'pulita', cioè liberata dalle scorie delle sue parti 'ombra' o dei suoi 'bisogni' non risolti, sia per tutti quelli che, attraverso la 'rappresentazione' di se stessi e del 'diverso' da se stessi, vogliono entrare in un processo di consapevolezza

personale, a livello psicocorporeo, per 'recitare' meglio le loro 'parti' nel grande teatro della vita.

Prima del teatro possono esserci infatti il "disagio" e "l'inibizione", che non permettono l'accesso e la gestione delle proprie emozioni come anche la coscienza e la gestione del proprio corpo, il riconoscimento e il confronto con il 'diverso' e 'l'altro da sé' nella comunicazione.

E' una buona propedeutica al teatro l'utilizzo di un metodo che, attraverso tecniche appropriate, fa interagire dinamiche di identificazione e di disidentificazione, con lo scopo di tendere all'integrazione delle diverse parti (mentale-emotiva-fisica) al fine di liberare e modellare l'energia che è in noi.

E' infatti da osservare come in ogni essere umano ci sia un impulso spontaneo a realizzarsi in senso emotivo e creativo, che però è spesso 'bloccato' o non sufficientemente riconosciuto, tanto che viene utilizzata ordinariamente soltanto una piccola parte del nostro potenziale energetico e creativo.

L'obiettivo di questo percorso è quello di formare a una comunicazione creativa con se stessi e con gli altri in cui il linguaggio del teatro è usato per rimettere in movimento la capacità di raccontarsi attraverso il corpo in rapporto al proprio tempo e al proprio spazio.

Il gioco 'drammatico', in questo percorso, nasce nel momento in cui il soggetto prende consapevolezza di svolgere una 'funzione' - essere in un'azione e in un personaggio - e nel medesimo tempo prenderne le distanze.

Sul piano del "disagio" e "dell'inibizione", il processo attraverso il quale si arriva "all'identificazione disidentificatoria" propria del teatro è quello che permette anche di contattare, senza averne paura, dunque senza rimosioni, le proprie parti 'ombra', attraverso giochi di specchi e di rimandi proiettivi, per conoscerle e utilizzare positivamente la loro energia, ma anche per gestirle senza esserne posseduti inconsapevolmente.

## **II Parte**

### **Il lavoro in laboratorio**

#### **Voice work**

- ° Voce e respirazione
- ° Voce e mimesi corporea
- ° Interpretazione del testo attraverso la lettura
- ° Lettura con punteggiatura e chiara dizione
- ° Lettura espressiva: ridendo: comico/ironico – piangendo: malinconico/drammatico
- ° Lettura secondo le diverse direzioni (alto, basso, a tutti, a uno, a se stesso)

- ° I personaggi si interrogano / i personaggi sono interrogati dal pubblico / i personaggi rileggono il testo secondo il loro punto di vista

### **Writing Work**

- ° Scrittura automatica, analogica, associativa
- ° Dal testo letterario al copione teatrale
- ° Dalla realtà al teatro
- ° Il tempo e lo spazio in cui agiscono i personaggi
- ° Cambiamento del tempo e dello spazio in cui agiscono i personaggi
- ° Stesura di un breve testo teatrale

### **Le subpersonalità**

- ° Si chiede al soggetto di individuare alcune subpersonalità e di sceglierne una sulla quale vuole lavorare
- ° Il soggetto mette in scena la subpersonalità scelta
- ° Lo si lascia agire liberamente, poi lo si invita a mettersi al centro della scena
- ° Il gruppo intervista il personaggio per conoscerlo di più in ogni suo aspetto (come cammina, come muove il suo corpo, che cosa accade al corpo del soggetto quando aderisce al personaggio, che cosa prova emotivamente, qual è il volto e l'espressione del personaggio, quale la voce e il suo tono, con quali parole si esprime, quali pensieri arrivano al soggetto mentre resta dentro il personaggio, quali sono i pensieri del personaggio, i suoi sogni, quali immagini arrivano al soggetto e come le vuole rappresentare)

### **L'osservatore**

- ° Il soggetto, al centro, è invitato a guardare dall'alto il suo personaggio, in maniera distaccata, senza interferire con lui
- ° Il gruppo rivolge un'intervista al soggetto che osserva il personaggio e che deve rispondere in terza persona
- ° Se durante l'intervista arriva qualche emozione forte, che squilibra la posizione neutra dell'osservatore, gli viene detto di non reprimerla, ma di accoglierla senza perdere la posizione centrale, di restare tutto il tempo che vuole in ascolto di quella emozione, in silenzio. Il gruppo aspetta che il soggetto sia pronto per rispondere alle domande. Se il soggetto lo vuole, può comunicare il suo stato d'animo al gruppo, sempre mantenendo la posizione centrale di osservatore. Se non ci riesce, gli viene chiesto di 'agirla' uscendo dal centro e di rientrare dopo averlo fatto.
- ° Il soggetto può non rispondere a qualche domanda che gli è rivolta. Il gruppo annota la domanda alla quale il soggetto non ha risposto e procede.

° Il gruppo può intervenire chiedendo al soggetto -chi ha parlato?- quando ritiene che il soggetto si sia decentrato dalla posizione di osservatore; il soggetto, se accetta l'osservazione del gruppo, indaga se, al posto dell'osservatore, ha parlato dentro di sé il personaggio scelto o qualche altro personaggio emerso involontariamente

#### **Dialogo fra subpersonalità con l'uso della sedia vuota**

**Il soggetto "si prende cura" (riconosce e accetta) una subpersonalità "debole" o "ribelle" perché non pienamente accettata**

**Il soggetto sceglie una tipologia di personaggio** (eroe, cavaliere, etc.), con tutto il corpo diventa la sua statua, poi entra in movimento e lo mette in scena attraverso un piccolo monologo (un minuto), successivamente la intensifica sia drammaticamente sia parodicamente

Per un rapporto più ravvicinato con il teatro il soggetto può essere invitato a metaforizzare la sua subpersonalità con un personaggio teatrale oppure si può fare lo stesso lavoro direttamente con un personaggio teatrale scelto dal soggetto.

#### **Rappresentazione del proprio mito personale**

##### **L'Archetipo del 'viaggio dell'eroe' e l'archetipo dell'Amore**

Jung chiama gli archetipi '*rappresentazioni di intuizioni di significato universale*' e Hillman '*modelli originari in cui è prescritta la nostra storia personale*'. Campbell ha sperimentato che c'è una '*storia*', quella del '*viaggio dell'eroe*', che è all'origine di tutte le storie e l'ha chiamata '*monomito*'.

Tutti i riti, le leggende, le mitologie, le fiabe e i romanzi di formazione affondano le loro radici nel paradigma del viaggio dell'eroe cercatore, che diventa il simbolo sia della ricerca della motivazione e dell'iniziazione alla vita, sia dell'identità personale, attraverso la quale si tende a trovare il 'senso' del nostro 'esserci'.

Secondo l'esperienza acquisita nei seminari condotti da Pennel Rock, si parte dalle 'immagini arcaiche' strutturate ereditariamente nella nostra memoria antica. Si attiva un processo di crescita attraverso il contatto e il riconoscimento dei nostri 'personaggi' arcaici per scoprire, con e nella drammatizzazione, attraverso la nostra 'storia' personale, il nostro 'mito' personale, e per attivare

un reale processo di integrazione dei nostri personaggi, che sono la rappresentazione di quelle parti psichiche che vogliamo integrare dentro di noi.

Le tappe del viaggio sono la partenza dell'eroe dalla casa d'origine con il perturbamento di un equilibrio, la chiamata all'avventura, l'incontro dell'aiutante magico che offre l'implemento magico per il superamento delle prove, l'incontro con il mostro che sta a guardia della soglia della terra dell'avventura, il superamento della soglia e le prove da superare fino a quella suprema per ottenere la ricompensa e uscire dalla terra dell'avventura con il ritorno alla nuova casa. Attraverso questo 'viaggio' iniziatico sono 'agite' e 'osservate' le fondamentali parti psichiche che ci accompagnano per tutta la vita:

il sé o l'eroe: è la parte che sceglie  
si sente responsabile del suo benessere e del benessere nella sua totalità  
ha energia  
ha capacità di immaginazione e di azione

l'implemento magico: è la parte che vuole la vita contro la morte, viene dall'istinto primordiale di sopravvivenza e di progresso

l'antagonista o il mostro: è lo 'stopper'  
il suo scopo è di fermare 'il viaggio', di non fare sperimentare l'avventura attraverso:  
resistenza al cambiamento  
resistenza a conoscere noi stessi  
resistenza a incontrarsi con la prova suprema

L'antagonista sta: nella mancanza di fiducia in noi stessi, nelle nostre tensioni, nei nostri blocchi, nei nostri complessi e ci fa dipendere da questi  
nasce dalla mancanza di amore per noi stessi e dalla nostra incapacità di amare  
agisce da 'controllore', prende la forma dei pregiudizi, delle illusioni, delle idee fisse,  
si nasconde dietro la necessità, il ragionamento, la colpa

#### Il testimone

E' l'osservatore, il 'regista', sta al centro della costellazione dei personaggi, disidentificato.

Tecniche teatrali di rappresentazione:

Il soggetto si fa statua dei propri personaggi, poi li danza con una piena adesione, infine si distacca e li osserva.

Attraverso una 'storia di iniziazione' i personaggi interagiscono fra loro, poi il soggetto racconta la sua 'storia di iniziazione' al gruppo secondo i punti di vista dei personaggi e in seguito, in terza persona, secondo l'osservatore, infine sceglie dal gruppo i soggetti che rappresentino i diversi personaggi, tenendo per sé la parte del protagonista e agisce insieme con gli altri la propria storia personale fino al suo scioglimento.

Il mito personale torna così a essere mito collettivo.

Con le stesse modalità viene rappresentato l'**archetipo dell'Amore** attraverso il **Mito di Amore e Psiche**, la storia d'amore tra l'uomo e la donna interiore, la crescita del proprio maschile e femminile che, col superamento di illusioni e delusioni narcisistiche, ci permette l'incontro con l'altro. L'archetipo dell'amore è il processo dinamico visto attraverso le nostre opposte polarità che si attraggono e che, per non respingersi, devono 'integrarsi' consapevolmente.

Sul piano di una crescita psicodinamica l'obiettivo è quello di raggiungere le tappe del Riconoscere, Accettare, Trasformare.

Sul piano teatrale l'obiettivo è la rappresentazione di un mito collettivo rivissuto attraverso la drammatizzazione dei racconti delle storie di ognuno.

Il Laboratorio si apre con l'autunno di ogni anno.

#### *Bibliografia*

Roberto A. [1973] *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Roma, Astrolabio.

Roberto A. [1967] Corso di lezioni sulla psicosintesi, *La vita come gioco e rappresentazione*, XI lezione

Roberto A. [1963] Corso di lezioni sulla psicosintesi, *L'animo molteplice*, III lezione

Goleman D. [1996] *Intelligenza emotiva*, Milano, BUR

**Patrizia Napoleone**

Psicologa-psicoterapeuta a indirizzo psicosintetico e biosistemico