

**BALÁZS**

**SIMON**

Il 9

senso

## INDICE DEI CONTENUTI

INDICE DEI CONTENUTI	2
INDICE DELLE FIGURE	4
<b>RIVOLGERSI AL LETTORE</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>QUI E ORA</b>	<b>7</b>
<hr/>	
BREVIARIO PSICOMECCANICO DI TEATRO	8
TEATRO DI PASSAGGIO (IL TEATRO COME VEICOLO)	13
TRADIZIONE PARTECIPATIVA	15
EDUCAZIONE TEATRALE RURALE INCLUSIVA ALL'APERTO	16
MISURARE LA QUALITÀ DELLA VITA NEI GRUPPI PARTECIPATIVI DEGLI INSEDIAMENTI RURALI EUROPEI	18
<b>FATTI SUL TEATRO</b>	<b>21</b>
<hr/>	
<b>FENOMENOLOGIA DEL TEATRO</b>	<b>21</b>
<hr/>	
TEATRO E BENESSERE	22
<b>AREE PREMOTORIE</b>	<b>24</b>
<hr/>	
RISPECCHIAMENTO E SINCRONIA	26
TEORIA DELLA MENTE	27
SPAZIO SICURO	28
LAVORARE INSIEME	29
AZIONE QUOTIDIANA IN SCENA (COME PROVA DI RAPPRESENTAZIONE MOTORIA)	32
RISORSE INTERPERSONALI	33
CIÒ CHE LA SCIENZA NON CAPISCE DELL'AZIONE CONGIUNTA	35
REALE, ANALOGICO O SIMBOLICO	36
COGNIZIONE FISICA	38
RICONOSCERE, REALIZZARE, CAMBIARE	39
DIPENDENZA COMPORTAMENTALE	39
TEATRO E COGNIZIONE	41
TRAUMA FISICO E LA SUA RISOLUZIONE ATTRAVERSO IL TEATRO	42
TRASFERIMENTO DEL CONTROLLO	43
STATO DI COSCIENZA ALTERATO	46
MODALITÀ PREDEFINITA RETE	47
PENSIERO CRITICO	49
NARRATIVA	49
SUPER TEMPO REALE - IL TEATRO TOTALE	51
COME FUNZIONA IL CUORE NEGLI STATI ALTERATI DI COSCIENZA	52
DEFINIZIONI DI HR, HRV E BASI FISILOGICHE	52
ONDE PARALLELE	55
COERENZA	56
VISTA DAL PONTE	57

CONNESSIONE VISCERALE	59
TEORIA POLIVAGALE	59
EMOZIONI A TEATRO I.	61
EMOZIONI NEL TEATRO II.	63
MISURARE IL TEATRO	65
IL FLUSSO DI ATTENZIONE	66
FIUME DELL'INTEGRAZIONE	67
MANCANZA DI FLUSSO NELL'EVENTO TEATRALE	68

### **III.ESPERIENZA IN PRIMA PERSONA** 70

---

SCIENZA E SOGGETTIVITÀ	70
NARRAZIONE COERENTE	70
CN I. - PROCESSO DI MATURAZIONE REGOLATO GENETICAMENTE	71
L'ALLEGATO PROTETTO	73
IMMAGINI ESTREME DI SÉ	74
CN II. DATEGLI UN NOME E ADDOMESTICATELO!	75
APPARTENERE A UN GRUPPO	77
APPARTENENZA A UNA COMUNITÀ	79
LAVORARE SU SE STESSI	80

### **IV.L'ESPERIENZA DELLA COMUNITÀ** 82

---

IL CITTADINO ATTORE	82
TENTATIVI DI FORMARE COMUNITÀ CREATIVE I.	83
SECONDA COMUNITÀ	84
TERZA COMUNITÀ	85
QUARTA COMUNITÀ	86
DEVIAZIONI	86
IL 9° SENSO SOTTOSVILUPPATO	87
NEL TEATRO LA DEMOCRAZIA NON ESISTE!(!?)	88
IDENTITÀ MULTIPLE	89
PARLAMENTO ONG	91

### Indice delle figure

1.FIGURA - INSIEME DI CONCETTI DEL PROCESSO CREATIVO PSICOMECCANICO	10
2.FIGURA ECCITAZIONE PRIMA DI ENTRARE NELL'IMPROVVISAZIONE	14
3. FIGURA CONTROLLO - AGIRE INDIVIDUALMENTE.	17
4.FIGURA - AGIRE IN MODO ORCHESTRATO	18
5.FIGURA - SINCRONIA DIADICA NELLA FORMAZIONE TEATRALE PARTECIPATIVA	18
6.FIGURA RISULTATI DELLA VALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA DELL'AUTORE IN UNA GIORNATA PARTICOLARMENTE STRESSANTE	19
7. FIGURA IL TRIANGOLO DEL BENESSERE	22
8.FIGURA FIUME DI INTEGRAZIONE	23
9.FIGURA LA CORTECCIA PREFRONTALE	23
10.FIGURA LA RUOTA DELLA CONSAPEVOLEZZA	24
11. FIGURA IL SISTEMA DEI NEURONI SPECCHIO	25
12. FIGURA IL SISTEMA DEI NEURONI SPECCHIO	25

13. FIGURA STRUTTURE DIVERSE DI TOM ESPlicitO E SUBCONSCIO, QUINDI IMPLICITO	28
14. FIGURA A BIZTONSÁGOS TÉR JELLEMZŐI	29
15. FIGURA RUOLI NELL'AZIONE COMUNE	30
16. FIGURA LA MAPPA MENTALE DELL'AZIONE FISSA	32
17. FIGURA SCHEMI DI UN'AZIONE SOLISTICA	32
18. FIGURA COERENZA SIGNIFICATIVA TRA IL PUBBLICO E L'ATTORE DI UN MONODRAMMA	33
19. FIGURA DI PARTECIPANTI CHE SVOLGONO UN COMPITO DI IMPROVVISAZIONE APERTA DURANTE IL TRAINING VOICE WELL.	34
20. FIGURA IMPROVVISAZIONE APERTA CON TRE ATTORI	34
21. FIGURA IMPROVVISAZIONE VOCALE APERTA MULTIPARTECIPANTE	35
22. LO SCHEMA COGNITIVO	39
23. FIGURA PROCESSO DI APPRENDIMENTO BASATO SULLA RICOMPENSA	40
24. FIGURA SCHEMA DI ORIGINE DIPENDENTE	41
25. FIGURA LA SOGLIA DELLA COSCIENZA	41
26. FIGURA PROCESSO DI ADERENZA	43
27. FIGURA FENOMENO DELL'ADERENZA NEL LAVORO DI COPPIA	44
28. FIGURA SINCRONIA NELLA RELAZIONE DIADICA LEADER-FOLLOWER	45
29. FIGURA ESERCIZIO DIADICO CON LIVELLO DI SINCRONIA INFERIORE	45
30. FIGURA LA RETE SELF	48
31. FIGURA - STATO DI COSCIENZA ALTERATO NELLA RECITAZIONE	50
32. FIGURA SUPER MOMENTO PRESENTE ALLA FINE DELL'IMPROVVISAZIONE	52
33. FIGURA CARATTERISTICA DEL CALO DELL'HR DEL PUBBLICO	52
34. FIGURA VARIAZIONI PERIODICHE DELLA FC IN STATO DI RIPOSO	53
35. FIGURA UN'ONDA DEL BATTITO CARDIACO	55
36. FIGURA CAMBIAMENTI CONVERGENTI NELL'HR	55
37. FIGURA CAMBIAMENTI OPPOSTI DI HR	55
38. FIGURA TASSI DI HARTE COERENTI NEL DOMINIO DELLE BASSE FREQUENZE	56
39. FIGURA COERENZA DI FASE, A SEGUITO DI MINDSIGHT	57
40. FIGURA "A VIEW FROM THE BRIDGE": CAMBIAMENTI NELLA COERENZA TRA SPETTATORI E ATTORI E DIMINUZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA, INDICATIVA DEL COINVOLGIMENTO DEGLI SPETTATORI, NELLE FASI PIÙ SIGNIFICATIVE DELLO SVOLGIMENTO DELLA STORIA	58
41. FIGURA CURVA HR VARIABILE. ATTORE RALLENTA LA FREQUENZA CARDIACA CON LUNGHE ESPIRAZIONI	61
42. FIGURA IL MODELLO TRIDIMENSIONALE DELLE EMOZIONI	64
43. FIGURA IL MODELLO DELL'ESPERIENZA DI FLUSSO	66
44. FIGURA IL FIUME DELL'INTEGRAZIONE	67
45. FIGURA: ATTORI STRESSATI CON HRV RIDOTTA	68
46. FIGURA IL MIO PROFILO DI PERSONALITÀ BASATO SUL QUESTIONARIO SULLE COMPETENZE ORGANIZZATIVE E DI LEADERSHIP GENERALI	74
47. FIGURA LA FREQUENZA CARDIACA DI UN FORMATORE TEATRALE NEI MINUTI INIZIALI	75
48. FIGURA ORCHESTRAZIONE DI UN GRUPPO DI TEATRO, LA CURVA DEL LEADER È QUELLA TRATTEGGIATA AL CENTRO.	78
49. FIGURA IMPROVVISAZIONE VOCALE PARALLELA E NON SINCRONA	89
50. FIGURA MAPPA DI CALORE DELLA CORRELAZIONE CON BARBARA, LEADER DELLA FORMAZIONE	92

## AL LETTORE

Nel 2017, con i miei compagni stavamo cercando un titolo che esprimesse al meglio le caratteristiche specifiche del campo della conoscenza che questo libro, che ora avete tra le mani, cerca di cogliere, quando all'improvviso il mio amico norvegese, Jarle, ha detto tranquillamente:

Allora è il Nono...?".

Ah, sì!

Le menti ben informate presenti nella nostra sala prove, tranne l'artista (io), compresero tutte la grandezza dell'idea. I ricercatori dell' interocezione (l'attenzione interna dell'uomo verso se stesso) occupavano l'ottavo posto nella lista in continua espansione dei vari sensi. Se vogliamo specificare la capacità umana evoluta di percepire le dinamiche di gruppo, le tendenze interpersonali e di leadership, sarebbe il nono! Con un certo ritardo, però, ho capito anche l'idea di Jarle!

All'epoca, dovevamo progettare un insieme hardware-software in grado di rilevare le dinamiche di un gruppo teatrale utilizzando le misurazioni della frequenza cardiaca. Attualmente, nell'ambito di una piattaforma europea per l'educazione degli adulti, RIOTE3<sup>1</sup>, abbiamo utilizzato tecnologie di feedback della frequenza cardiaca per monitorare e migliorare l'attività individuale e di gruppo in gruppi teatrali partecipativi. Il personale scientifico e lo scopo dei progetti sono cambiati leggermente da allora, ma il titolo e gli obiettivi del programma sono rimasti gli stessi.

Il nono senso! Penso che si possa ripetere qui il suo significato. Non credo che il lettore sappia cosa sono gli altri 8 sensi. Io conosco la "Ruota della Consapevolezza", ma la maggior parte delle persone non ha la minima idea del sesto, settimo e ottavo senso.

Tuttavia, spero che sia chiaro che la tecnologia è solo un altro modo per concentrarsi sul nostro interesse principale, il funzionamento di un gruppo, la *communitas*[1] che dà significato alla nostra umanità. Dal consesso delle Nazioni Unite ai ragazzi di una classe scolastica, lo stesso insieme di fenomeni determina la felicità degli individui nel contesto della comunità. Forse si può ricordare al lettore quanto siano depressi i giovani di tutto il mondo, a cui manca proprio l'esperienza della comunità. Il comportamento del singolo

---

<sup>1</sup>Educazione teatrale inclusiva rurale

riscrive costantemente il processo di gruppo, mentre l'individuo adatta il proprio comportamento alle dinamiche del gruppo. La ricerca sa già molto su questi processi, ma nelle comunità non vi è piena coscienza di questo nono senso; mancano le conoscenze e le competenze di base per influenzare la nostra convivenza come fonte di benessere e integrazione, anziché di stress.

Spero che questo libro vi riveli in modo convincente perché questo tema è interessante e come sia possibile per tutti noi, esseri umani del XXI secolo, prendere in considerazione i dati in tempo reale del nostro sistema nervoso autonomo per migliorare il nostro benessere fisico e mentale immergendoci in attività di gruppo gratificanti. La mia unica preoccupazione ora, caro lettore, è come farai a sapere che si tratta di TEATRO, sotto molti aspetti e nel pieno senso della parola? Thalia conosce molto bene il nono senso, essendo una dea di una complessa attività creativa basata sull'interazione dell'individuo e del gruppo. Sa, ma non è consapevole di sapere...

Leggendo questo libro, spero possiate acquisire strumenti per decodificare meglio i campi di conoscenza psicologici, psicofisiologici e antropologici legati all'arte e alla teoria in relazione alla “performatività” dell’ essere umano. Se siete persone di teatro, potreste non aver mai pensato che questi campi di conoscenza giochino un ruolo nel vostro lavoro quotidiano, o se lo avete fatto, potreste non conoscere le loro interrelazioni e la loro scienza. Se provenite dal mondo delle scienze umane, forse avete sempre pensato che il teatro, nelle sue varie forme, potesse essere oggetto di studio scientifico, ma forse non vi siete ancora imbattuti in uno studio che riassume le conoscenze in materia.

Mi chiedo se questo libro riuscirà a colmare alcune di queste lacune. In ogni caso, il mio riserbo è che, nonostante abbia comparato e studiato queste due discipline per quindici anni, ogni giorno si aprono nuove prospettive; per ora, però, devo fermarmi da qualche parte e riassumere tutto ciò che ho trovato finora in questo argomento. Vi prego di seguirmi.

Soprattutto, sarebbe bene che trovassimo un terreno comune su concetti teatrali, psicologi, teatranti, sociologi, sviluppatori di comunità, politici, educatori e tutti coloro che lavorano, o vogliono lavorare, con il teatro. Nel primo capitolo cercherò di illustrarvi le premesse su cui si basa il sistema di valori della Comunità RIOTE nelle sue dimensioni teatrali, sociali, etiche ed estetiche.

QUI E ORA

A metà del secolo scorso, a Breslavia, è stata condotta una ricerca teatrale di valore scientifico fino ad allora senza precedenti. Si sarebbe potuta chiamare ricerca d'azione<sup>2</sup>, se il termine fosse esistito nel 1958.

Nel modello dell'antropologia immersiva, il ricercatore è posizionato al centro del medesimo fenomeno ricercato e le sue esperienze soggettive sono messe a confronto con vari sistemi di valori. Secondo Villém Flusser, il ricercatore si avvicina all'essenza dei fenomeni, insieme ai suoi colleghi. Nelle forme di ricerca del cosiddetto Teatro Povero<sup>3</sup>, gli scienziati sono gli attori, la materia è il teatro, le prove sono esperimenti in cui gli attori esplorano il soggetto.

Jerzy Grotowski, direttore del Teatro Laboratorio Polacco (PLT), ha definito "poveri" gli spettacoli frutto della ricerca, perché l'evento teatrale è stato spogliato di ogni accessorio di naturalismo e spettacolarità, in modo da concentrare l'attenzione sul significato essenziale del teatro, che è la *presenza in tempo reale degli attori*.

Il lavoro di Grotowski con gli attori del PLT ha separato gli elementi che sono unici del teatro come *forma d'arte a sé stante*, eliminando tutto ciò che non è strettamente necessario per la realizzazione dell'evento teatrale. Selezionando i coefficienti del processo creativo e dello spettacolo in quanto opera d'arte, hanno quindi *stabilito un protocollo per il loro approccio pratico*. Hanno anche formulato raccomandazioni sul contenuto: secondo la loro logica, lo scopo del teatro non può essere, in nessuna forma, il mero intrattenimento. Nelle loro rappresentazioni rivivevano la funzione arcaica e rituale del teatro. Tutto questo avveniva nei decenni di avanzamento della televisione, dal 1959 al 1978, quando i ricercatori lasciarono definitivamente la Polonia.

Ai lettori provenienti dal campo della psicologia propongo di familiarizzare con i risultati della PLT, poiché essi traducono i processi di creazione e ricezione in un linguaggio concreto, adatto a un dialogo scientifico che si correla al contenuto. Ai teatranti consiglio di (ri)leggere Grotowski, poiché la sua tesi limita al massimo la soggettività nell'interpretazione delle questioni artistiche.<sup>4</sup> La rilevanza scientifica e artistica delle tesi del PLT è inconfutabile; è stata la loro applicazione pratica a rendere possibile la creazione di spettacoli come

---

<sup>2</sup>Vilém Flusser: *Gesture*, University of Minnesota Press, Londra, 2014

<sup>3</sup>Riferimento al titolo dell'unico libro di Grotowski: *Verso un teatro povero* (Londra, Theatre Arts - Routledge, 1968).

<sup>4</sup>Eugenio Barba: *Kísérletek színháza, Il teatro degli esperimenti* (Budapest, Magyar Színházművészeti Szövetség könyvtára, 1965)

*Akropolis, Apocalypsis cum Figuris* o *Il Principe Costante*, testimoniandone la validità in tutto il mondo.

Il lavoro di laboratorio teatrale legato alla ricerca artistica di Grotowski è proseguito negli ultimi tre decenni da diversi operatori teatrali. Ad esempio, i partner di RIOTE3 si ispirano direttamente alla piattaforma PLT: l'italiano Teatro Tascabile e il Teatro Nucleo, il collettivo tedesco Antagon, lo sloveno Kud Ljud, il rumeno Shoshin, l'ungherese Sinum e gli UtcaSzAK sono tutti apprendisti di seconda e terza generazione. In misura diversa, tutti noi ci nutriamo delle tradizioni create. È in linea con lo spirito di RIOTE, come programma di formazione per adulti, allineare questo libro, che sintetizza le conoscenze di diverse discipline con il modo di Grotowski di avvicinarsi al mondo del teatro.

### Breviario teatrale psicomecanico

L'opera di Grotowski può essere divisa in due parti principali: la prima è legata agli spettacoli del PLT, mentre la seconda si concentra maggiormente sul percorso artistico e spirituale offerto nella *formazione teatrale*. È stato Eugenio Barba ad annotare il dizionario del lavoro del PLT. Se fosse stato per Grotowski, la registrazione dei principi applicati durante il lavoro quotidiano non avrebbe mai avuto luogo. In modo socratico non dava importanza alla documentazione: i principi dovevano rimanere non scritti e conservati come tali. Era sistematico nella costruzione del lavoro, ma trovava “mortale” la scrittura dei principi. Barba insisteva sull'indispensabilità della documentazione e della sistematizzazione dei principi della PLT. Ha contribuito a fondare una nuova disciplina, l'antropologia teatrale, permettendoci, ad esempio, la corrispondenza con il quadro concettuale della psicologia moderna.

<b>Il teatro della rivelazione</b>		
Principio	Fenomenologia teatrale	Concetto psicologico corrispondente
Psicomecanica	Il teatro è <b>psicomecanico</b> , in quanto il funzionamento mentale può essere esercitato; meccanizzato.	mindfulness; integrazione cognitiva; tecniche autogene,
Hic et nunc	Il teatro è incentrato sul presente; deve accadere in ogni dettaglio nel qui e ora.	mindfulness; integrazione temporale; esperienza di flusso
Presenza	Il teatro è biologico, suscita un'attenzione biologica, quindi richiede una presenza corporea. L'assenza ottunde lo spettatore.	neuroni specchio (MN); cognizione corporea; interocezione; veglia; default mode network (DMN); effetti sulla vitalità
Rivelazione	Il palcoscenico non espone ma rivela.	simbolizzazione; metacognizione; teoria della mente (TOM);
Abbandonare il palcoscenico dell'illusione	Occorre distinguere tra realismo scenico e <b>realtà scenica</b> . Il compito dell'attore non è la mera imitazione della vita.	esperienza di flusso; integrazione narrativa;

La verità dell'attore non è la realtà dello spettacolo	La realtà dell'attore è una <b>verità fisiologica</b> , che può superare la verità della narrazione ed esprimere l'essenza archetipica e antropologica del racconto.	MN; cognizione corporea; TOM;
Coniunctio oppositorum	Il <b>principio della polemica scenica</b> è il mantenimento consapevole della tensione tra il logico formale e lo straordinario.	flusso di integrazione; aderenza; flusso;
La dialettica della derisione e l'apoteosi dell'archetipo	Costante spostamento dei punti di vista sia nella costruzione dei ruoli, sia nel racconto della storia nella performance.	ristrutturazione cognitiva; narrazione coerente
L'arte, perché è artificiale	La coscienza nella composizione. L'attore <i>formativo</i> non si limita a recitare, ma compone anche il ruolo.	integrazione cerebrale, flusso
Lavoro di prova a più livelli	Per una durata di almeno 5-6 mesi. Una fase è la scoperta della vita; è il momento del "realismo". Esplorazione, condensazione, astrazione di pezzi di vita (кусочек жизни <sup>5</sup> );	teoria cognitiva; memoria esplicita e implicita; creatività; processo e domini di integrazione
Trascendere l'apparenza della vita	La ricerca dell'attore è indipendente da qualsiasi vincolo e aspettativa pregressa, e libera di giocare con gli elementi della realtà.	flusso, simbolizzazione
Non è possibile costruire una torre senza impalcature.	Anche i dettagli che possono essere tralasciati in seguito devono essere elaborati, poiché le azioni semplificate non hanno una vita piena.	processo terapeutico, narrazione coerente
<b>L'arte dell'attore</b> <b>Processi temporaneamente svincolati dal controllo della coscienza nel lavoro di prova e di performance</b>		
Corpo-memoria	<b>La partitura dell'attore</b> viene rivelata movimento per movimento, sviluppata, registrata, coreografata e poi <b>si cerca di portarla in vita.</b>	teoria cognitiva; cognizione corporea; interocezione; narrazione coerente, flusso
Corpo-vita	Occorre allenare il mantenimento consapevole della connessione tra <b>corpo-vita, emozioni e pensieri.</b>	integrazione; flusso; mindfulness; cura di sé; accettazione di sé; tecniche autogene;
La fonte (il nucleo)	Gli "impulsi" si manifestano quando il corpo diventa libero.	mindfulness; consapevolezza; vitalità influisce
Fiducia nel corpo	Non relax, non comodità, ma attenzione attiva e mantenimento di questa mentalità.	mindfulness; consapevolezza; tecniche autogene;
Spontaneità e disciplina	L' <b>uomo dell'attore</b> sta recitando, colui che sta attraversando <b>la partitura.</b>	flusso; flusso di integrazione; azione congiunta
L'intero corpo come risonatore	La connessione viva del corpo e della laringe libera e aperta, il flusso del suono, la quiete del respiro.	sistema nervoso autonomo; regolazione emozionale polivagale
La necessità di un corpo libero capace di tutte le espressioni,	Rifiuto dell'idea del super-attore addestrato. La destrezza fisica, l'acrobazia al servizio del <b>momento sacro.</b>	flusso; integrazione; <b>azione</b> congiunta
<b>Le prestazioni</b>		
L'atto sacro finale	L'attore, consapevole della propria <i>frammentazione</i> quotidiana, cerca di <i>unirsi</i> . Di <b>rivelarsi allo spettatore</b> nel momento sacro della performance.	assorbimento; esperienza di flusso; flusso di integrazione

<sup>5</sup>Stanislavskij

Lo spettatore attivo	<b>Il pubblico è un partecipante</b> , un testimone silenzioso degli eventi. Anche se non chiede questo ruolo, non gli si deve permettere di nascondersi dietro la sua quarta parete, il suo status di spettatore.	MN; sincronia interazionale; azione congiunta
Rivelazione del ruolo	<b>Presentare la composizione</b> del ruolo invece di nascondersela.	stato di coscienza alterato; assorbimento; aderenza
Segnalazione consapevole.	<b>Guidare l'attenzione degli spettatori</b> attraverso la composizione di segnali visivi e vocali. Studio dei modelli e della densità minima dei segnali. Composizione ritmica di momenti espressivi.	ipnosi; stato di coscienza alterato guidato; induzione dell'ipnosi; sincronia interazionale
Il montaggio	Il taglio finale è nella mente dello spettatore	integrazione narrativa;
Lo stato di <b>trance</b>	L'effetto, non quello dell'attore come ruolo, ma quello dell'attore/sciamano come essere umano, sullo spettatore.	stato alterato di coscienza; interazione ipnotica; stili ipnotici
<b>L'arte del regista</b>		
L'applicazione del principio di congiunzione	La congiunzione può essere applicata solo dall'esterno	narrazione coerente; interazione con l'ipnosi; connessione terapeutica
Il regista è responsabile degli attori	Il regista deve fornire protezione e controllo autentico all'attore in mezzo ai processi. La vita da palcoscenico "scappa" alla minima ansia.	regolazione emozionale polivagale; attaccamento sicuro; azione congiunta
Il direttore aiuta a trovare i centri fisici di tensione	Durante la prova, le risposte apprese, i comportamenti praticati, i tratti ostinati della personalità bloccano le risposte dirette dal vivo.	esperienza di flusso; flusso di integrazione; terapia cognitiva; drammaterapia; terapia dei sistemi familiari interni (IFS)
Ricerca della fonte	Il direttore propone esercizi personali per liberare gli impulsi, i canali interiori dell'attenzione.	relazione terapeutica; terapia cognitiva; interazione con l'ipnosi; stato alterato di coscienza
Il punto di rilassamento	Aiuta a riconoscere gli ostacoli al flusso della vita: reazioni bloccate, inibizioni psicologiche, fronzoli, ecc.	interazione con l'ipnosi; stato alterato di coscienza; gestalt
Eccedenza di spillover	Il regista presta attenzione all'equilibrio del lavoro, al rilascio delle tensioni. Crea un'atmosfera liberatoria, poi resetta l'attore richiamando lo scopo originario del lavoro.	esperienza di flusso; flusso di integrazione; azione congiunta; regolazione emozionale polivagale
Dare un occhio esterno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- riconosce i falsi dilemmi.</li> <li>- aiuta a prendere coscienza delle soluzioni inconse.</li> <li>- aiuta a filtrare l'auto-rappresentazione.</li> <li>- promuove l'individualità.</li> </ul>	relazione terapeutica; terapia cognitiva; interazione con l'ipnosi; stato alterato di coscienza

*1. Figura - Insieme di concetti del processo creativo psicommeccanico*

Stranamente, all'università, non avevamo quasi mai sentito parlare degli spettacoli del Teatro delle 13 file<sup>6</sup> Quasi vent'anni di lavoro e numerosi spettacoli hanno reso il PLT meritatamente

<sup>6</sup>La piccola sala del Teatro Laboratorio Polacco nel centro della città vecchia di Wroclaw

famoso in tutto il mondo. Anche se abbiamo ricevuto una formazione approfondita come classe di registi all'Università di Arti Cinematografiche e Teatrali (SZFE<sup>7</sup>), Grotowski non è mai stato menzionato. È stato in età adulta che ho visto *Acropolis*<sup>8</sup>. Avevo già visto molti spettacoli elaborati, ma qui è accaduto qualcosa di completamente diverso. Da adulto, credo che senza una partitura registrata, un'intera dimensione del teatro non venga rivelata. Siamo perfettamente consapevoli di queste leggi fondamentali fin dal momento della nostra prima esperienza teatrale, come le *idee platoniche*<sup>9</sup> del teatro. Ma i traumi della socializzazione e della crescita teatrale ce le fanno dimenticare. Perché ignoriamo questi principi?

Quando ero un regista adolescente e sognavo un teatro sperimentale davvero senza vincoli, immaginavo gli attori come particelle liquide agitate in un enorme ampolla da laboratorio. Riscaldato dal fuoco del regista, le valenze libere entravano in reazione tra loro, liberando energia, formando nuovi composti e producendo effetti luminosi. Non ci sarebbe bisogno di una regia nel senso consueto del termine, perché all'interno dei legami chimici *si manifesterebbe un ordine superiore*. Nelle scene con meno attori, ho persino incoraggiato a evitare le partiture registrate, ritenendole una pratica vile.

La psicomecanica ha scosso anche il mondo del teatro ungherese all'inizio degli anni Settanta. Molte persone vennero a Breslavia, assistettero agli spettacoli, parteciparono alle sessioni di formazione e l'esperienza incomparabile cambiò il loro teatro e la loro visione del mondo. Ma al loro ritorno in patria (con poche eccezioni) si reintegrarono necessariamente nel sistema del post-stanislavismo. Così è nato il buon vecchio realismo sovietico nelle sale della SZFE, come lo chiamavamo noi, *Stani-maniera*. Eppure quest'uomo straordinario, "Stani", dedicò gli ultimi vent'anni della sua vita (in circostanze molto favorevoli, ovviamente) alla ricerca del *qui e ora*, concentrandosi sul fenomeno dell'*azione fisica*, che fu anche la pietra angolare dell'ultima opera di Grotowski.

#### **TRASCENDERE VERSO IL TEATRO DELLE FONTI**

Il viaggio in India cambiò completamente Grotowski: da uomo dagli occhi spessi e disciplinati, in abito nero, divenne un panteista senza freni, che non aveva più la forte motivazione di mettere in scena spettacoli meticolosamente precisi. In questa seconda parte della sua vita, durante l'emigrazione volontaria, sperimentò diversi luoghi e possibilità di

---

<sup>7</sup>Színház- és Filmvészeti Egyetem

<sup>8</sup>Lo spettacolo di successo mondiale, diretto da Jerzy Grotowski, interpreta il dramma di Wispiansky con gli abitanti di un immaginario campo di sterminio.

<sup>9</sup>Secondo Platone, le anime sono guidate da Apollo attraverso le forme perfette, assolute ed eterne dell'esistenza prima di nascere.

lavorare in condizioni adatte alle sue esigenze e ai suoi interessi, finché alla fine unì il suo *lavoro interiore* e la sua ricerca teatrale in un unico punto geografico nel Work Center di Jerzy Grotowski, a Pontedera, in Toscana.

Il termine "lavoro interiore" è stato usato da Stanislavskij per riferirsi alle attività di prova ed extra-prova in cui l'attore si concentra non sull'obiettivo immediato di creare il ruolo, ma sullo sviluppo delle proprie capacità e abilità, principalmente, per espandere la conoscenza di sé e rafforzare l'autocontrollo<sup>10</sup>. Lavorare su se stessi: il termine è stato utilizzato anche da numerose altre scuole di psicologia e dall'intellettualità, riferendosi a qualche tecnica o pratica in cui il partecipante rivolge la propria attenzione verso l'interno con l'intento di crescere.

A Pontedera, presso il Work Center *di Jerzy Grotowski*, l'accento era posto sul lavoro interiore e per un decennio si riuscì a mantenere una ricerca spirituale, il cui mezzo era il teatro<sup>11</sup>. La liturgia della Chiesa affonda le sue radici nel teatro antico; è adatta al culto, come dimostra la natura teatrale della messa.<sup>12</sup> Poiché il teatro è più vivo, è stato facile dirottarlo e comprometterlo. È stato nel Rinascimento che il teatro e la Chiesa si sono fatalmente allontanati.

La casa di Pontedera non era un teatro, non ospitava spettacoli, né accoglieva il pubblico nel senso tradizionale del termine. Si trattava di uno spazio abitativo perfettamente tranquillo, con sale enormi e luminose - senza alcun accenno al teatro - in cui gli allenamenti si svolgevano durante le ore diurne.

Il programma del *teatro di passaggio* è organizzato intorno a un altro asse: l'opera cerca consapevolmente e deliberatamente di trascendere il piano orizzontale con le sue energie vitali e il suo potere per diventare materia di passaggio, di *verticalità*. Quando l'arte è un mezzo di passaggio, si concentra sui dettagli con lo stesso rigore, ha bisogno della stessa precisione delle performance del Teatro Laboratorio. Ma attenzione, questo non è un ritorno al teatro come rappresentazione, è esattamente l'altra estremità della stessa catena".<sup>13</sup>

L'isolamento del pubblico era giustificato, poiché qui lo scopo del lavoro era la *ricerca della vita: la fonte*. "Gli angeli potrebbero scendere" sulla scala di Giacobbe, oppure potrebbe accadere che si riesca a salire verso di loro. Ma se si cerca qui un intrattenimento o si cerca di criticare, è fin troppo facile rovinare l'ascesa. Per questo motivo, il pubblico doveva essere escluso per evitare che sputasse la buccia della zucca.

---

<sup>10</sup>K. Sz. Stanislavski: *Életem a művészeben*, La mia vita nell'arte (Gondolat 1967 Budapest)

<sup>11</sup>Richards, Thomas: *Travailler Avec Grotowski Sur Les Action Physiques*, Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres 1995 - Grotowski életet utolsó szakaszában Richards lett legközelebbi munkatársa

<sup>12</sup>Mircea Eliade: *Vallási Hiedelmek és eszmék története*, Storia delle idee religiose (Osiris, Budapest 2003).

<sup>13</sup>J. Grotowski: *L'art comme vehicule et le compagnie theatrale in..*: Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres 1995

Nel laboratorio teatrale degli anni Sessanta, nel *teatro della rivelazione*, la performance era costruita in modo che il *montaggio* (il taglio finale dello spettacolo) avvenisse nella mente degli spettatori. Lì, l'attore lavora con una *segnalazione orizzontale*: guidare l'attenzione degli spettatori lega la maggior parte delle energie. Dalla metà degli anni Settanta in poi, secondo il programma chiamato "teatro delle sorgenti", il Teatro Laboratorio Polacco si è gradualmente allontanato dalla realizzazione di spettacoli. Iniziò a condurre laboratori con molti partecipanti curiosi, per lo più nei boschi vicino a Wrocław. L'obiettivo principale era quello di guidare i partecipanti con esercizi teatrali in modo da far fluire le loro *risorse interne di creatività ed energia*.

"Abbiamo lavorato per mesi e mesi nei primi anni, con un piccolo gruppo ai margini, con solo pochi partecipanti dall'esterno, e poi sono successe cose miracolose. In seguito, alla luce di questa esperienza, abbiamo apportato nuove variazioni per accogliere un maggior numero di partecipanti, ma quando il gruppo centrale non passava abbastanza tempo in un lavoro accalorato, alcuni frammenti funzionavano bene, ma tutto si stabilizzava, diventava un po' come un minestrone emotivo tra le persone, o si avviava verso una sorta di entusiasmo."<sup>14</sup>

#### TEATRO DI PASSAGGIO (IL TEATRO COME VEICOLO)

Gradualmente, a partire dalla fine degli anni Settanta, nel lavoro di formazione denominato *Le théâtre comme véhicule*, la *sede del montaggio* è diventata unicamente l'attore (l'actuant) nel significato antico della parola: colui che fa. Qui l'attore non si preoccupa di farci capire cosa sta facendo. Lo scopo dell'evento è intrinseco, il passaggio, la trascendenza del partecipante in un altro stato di coscienza, la ricerca dell'energia sottile e la sua trasmissione al livello dell'esistenza quotidiana. L'attore, con le tecniche e la devozione che gli sono familiari nel teatro di rivelazione, crea la sua partitura, ma il montaggio avviene solo all'interno di lui; non è importante che lo spettatore metta insieme qualcosa; così, la segnalazione si trasforma da orizzontale a verticale. Quello di Pontedera è stato il primo *teatro partecipativo* nel senso pieno del termine, poiché i risultati e gli obiettivi dell'*attività hanno arricchito i partecipanti*.

Qui stiamo parlando di qualcosa di sconosciuto o, per così dire, dimenticato nel mondo contemporaneo, dell'arte come mezzo di passaggio, dell'oggettività del rituale o dell'arte rituale. Quando uso il termine rituale, non sto parlando di una cerimonia, né di una festa, tanto meno di un'improvvisazione che coinvolge persone esterne. E non sto parlando di una sorta di fusione di forme rituali provenienti da diverse parti del mondo. Quando mi riferisco al rituale, parlo della sua oggettività, del fatto che è un'azione del corpo, del cuore e della testa; non un risultato diretto, ma uno strumento di lavoro per l'attuante. Dal punto di vista tecnico del teatro gli elementi del passaggio

---

<sup>14</sup>Grotowski 1995

sono proprio, quasi esattamente, come l'arte per la rivelazione".<sup>15</sup>

Selezionati tra centinaia di candidati, i candidati dovevano impegnarsi per almeno un anno. Tutti coloro che sono stati coinvolti nella vita del Work Center per un periodo di tempo significativo sono ancora attivi in qualche tipo di pratica spirituale. Ma non conosco nessuno (anche se difficilmente posso conoscere tutti) che lavori come professionista teatrale nel sistema del "repertorio". Dopo tutto quello che hanno passato, non possono praticare soltanto teatro "professionale".

Nella descrizione di Thomas Richards<sup>16</sup>, tuttavia, il lavoro sembrava essere più teatrale che spirituale. Oggi sarebbe meglio descritto come un mix di terapia integrata e training teatrale: apprendimento di canzoni da terre lontane; utilizzo di sofisticate tecniche corporee per elevare il livello del canto e del lavoro vocale; elaborazione di etudes individuali e a più partecipanti, formulazione di testi; ricerca di ricordi di vita reale per sostenere i movimenti che appaiono negli etudes, ecc.

L'umiltà e la vulnerabilità erano considerate valori nel loro lavoro quotidiano. Un uomo che cerca dentro di sé l'insicurezza è molto più sensibile, e quindi più prezioso, come veicolo nel teatro, di uno che dimostra bene le sue capacità.

Secondo le testimonianze, Grotowski non interferiva troppo. Quando riteneva che un particolare ricordo fosse esaurito, chiedeva alla persona di cercare una nuova esperienza in prima persona. Loro segnavano quello che ritenevano abbastanza forte. La nozione di *azione fisica* ha senso in questo contesto: tutto questo sottile lavoro interiore non si svolge affatto in un regno immaginario: a ogni momento interiore corrisponde un elemento comportamentale, un ricordo o un'azione fisica. In questo approccio metodologico, ogni elemento costitutivo del teatro (pensiero, frase interiore, sentimento o atteggiamento) deve avere una controparte fisica: sono questi gli elementi di cui si compone la *partitura* e che sono oggetto di elaborazione.

'Lavoriamo su canzoni, impulsi, forme di movimento e ci sono anche motivi testuali. Tutto questo con la necessaria riduzione rigorosa, purché si crei una struttura precisa, rotonda, di azione e di azione, come nella performance. Allora ci si può chiedere: qual è la differenza tra rito oggettivo e performance? L'unica differenza sarebbe che non viene invitato il pubblico? È una domanda legittima. La differenza sta, tra l'altro, nel luogo in cui si svolge il montaggio (le montage)".

Ma perché le persone, che ovviamente sapevano perché erano venute o per cosa erano venute,

---

<sup>15</sup>Grotowski 1995

<sup>16</sup>Richards1996

non dovrebbero guardare questo teatro?

Quando andiamo in scena, spesso ci sentiamo nudi. Di fronte al pubblico, o di fronte a noi stessi, siamo fisiologicamente, “scomodamente” guardati<sup>17</sup>. La nostra frequenza cardiaca è elevata e il ramo simpatico del nostro sistema nervoso autonomo, l'acceleratore, è fortemente attivato.

## 2. Figura Eccitazione prima di entrare nell'improvvisazione

In un ambiente amichevole questo rimane a un livello più basso, ma anche tra amici sentiamo che qualcosa non va in noi, che qualcosa sta succedendo ora. È una sensazione viscerale, come quella del rimorso. Questa è la sensazione di disagio per la quale otteniamo due ricompense: l'esperienza del superamento (cioè, qualcosa che ci accade), e l'attenzione del pubblico e il feedback sul nostro successo. Questo è l'altro motivo per salutare il pubblico: è difficile non catturare l'attenzione: mi stanno guardando, sono io a manovrare questa macchina, mi prendo la gloria. Anche se sappiamo che tutto viene da qualche parte, il successo viene raccolto dalla "personalità". Il significato psicologico della parola personalità è molto diverso da quello utilizzato da Grotowski, che si riferisce a qualcosa di molto sociale. La personalità è un mezzo per rimanere in sella, mentre la parte silenziosa - l'"essenza" - soffre dell'egoismo della personalità. La personalità non ha alcuna intenzione di essere grata per il successo ottenuto. Non tollerate un'altra divinità nel vostro cuore; non c'è bisogno di innescare la vanità! Il passaggio senza pubblico è diventato l'esperimento del gruppo di Pontedera. In un cerchio stretto, hanno tentato il passaggio ogni giorno, ringraziando se ce l'hanno fatta e elaborando insieme il fallimento. Hanno cercato di raggiungere la fonte come *comunità*.

Lo spettacolo è come un enorme ascensore, in cui gli attori sono gli “ascensoristi”. In questo ascensore il pubblico è dentro, lo spettacolo lo trasporta a un altro livello sotto forma di evento. Se l'ascensore funziona, per gli spettatori significa che l'assemblaggio (il montaggio) sta avvenendo. Nel caso dell'arte come veicolo, questo ascensore è semplice come una grande tavola tirata su da una corda, con gli attori stessi, che usano per salire verso un'energia più sottile e poi ridiscendere verso il loro corpo istintivo. Questa è l'oggettività del rituale”.<sup>18</sup>

Cosa dice tutto questo a un creatore che cerca il senso del teatro oggi? Perché e per chi lavoriamo? Per cosa usiamo la nostra esperienza? Che cos'è il nostro lavoro, la nostra prova o il nostro spettacolo, che viene considerato un passaggio? A chi dobbiamo rendere conto?

---

<sup>17</sup> SJ Lepore, KA Allen, GW Evans: Il supporto sociale abbassa la reattività cardiovascolare a un fattore di stress acuto *Psychosomatic Medicine* Novembre 1993

<sup>18</sup> Grotowski 1995

Contrariamente alla leggenda, Pontedera riceveva visitatori regolari, soprattutto giovani: studenti di scuole d'arte e gruppi teatrali indipendenti. Questi eventi pubblico-privati avevano lo scopo di mostrare la "tecnologia" del lavoro, ma il lavoro professionale presentato era guidato da una ricerca puramente spirituale. Condividere le tecniche del lavoro interiore è il gesto fondamentale del teatro partecipativo.

#### **TRADIZIONE PARTECIPATIVA**

Tra le domande sul ruolo del teatro, emergono anche le motivazioni per utilizzare le funzioni sociali del teatro. Non è certo una novità, anche se questa idea la si sente sempre rivoluzionaria.

Le compagnie RIOTE fanno tutte parte, in un modo o nell'altro, della tradizione partecipativa, o forse non è troppo dire, di un movimento. Il nostro lavoro, i nostri obiettivi e il nostro modo di essere sono tutti frutto del pensiero teatrale che ha iniziato a crescere negli anni '60; siamo alla ricerca delle reali possibilità del teatro nella società, con un'agenda socialmente sensibile, allontanandoci dal comfort della sala teatrale.

Tutte le categorizzazioni sono incomplete, ma stanno emergendo tre grandi branche del teatro al di fuori del campo dell'arte commerciale, tutte di natura *partecipativa*; gli artisti volontari partecipano non come professionisti, ma per l'intrinseca motivazione dell'attività. Un ramo nasce dalla pratica creativa del teatro professionale, utilizzando i suoi processi autoctoni su più livelli, come la preparazione, le prove, gli spettacoli e gli eventi successivi. Questo è il *teatro applicato*. Il secondo, il *teatro antropologico*, fa emergere l'impatto sulla comunità, la funzione e la tradizione del gioco. Il terzo nasce dal mondo della psicologia, impiegando vari metodi di *teatro terapeutico* che utilizzano il potere terapeutico del teatro. I diversi stili di pedagogia teatrale sono per lo più radicati in quest'ultimo: il dramma, o teatro, nell'educazione.<sup>19</sup>

Il concetto di *teatro partecipativo* viene così utilizzato da Grotowski per la prima volta, anche se, per definizione, qualsiasi forma d'arte istintiva (un presepe o una processione di carnevale) è partecipativa. Nell'opera di Grotowski, per la prima volta nella storia del genere, il *teatro professionale offre i suoi strumenti a persone che cercano la possibilità di partecipare, per un lavoro interiore su se stessi*.

Nel *teatro delle fonti*, come veniva chiamato il teatro partecipativo a Wroclaw,

---

<sup>19</sup>Saxton&Pendergrasts 2009 Teatro applicato, casi di studio internazionali e sfide per la pratica, Intellect, UK, Bristol

'è una fonte di diverse tecniche tradizionali che precedono le ramificazioni, le differenziazioni. A quel tempo lavoravamo molto all'aria aperta, guardando soprattutto a ciò che un essere umano può fare nella sua solitudine, a come trasforma una forza e una relazione che *può essere nominata* in un ambiente naturale. L'oggetto della percezione, la circolazione dell'attenzione, l'afferrare il flusso quando siamo in movimento, un corpo vivente in un mondo vivente, sono diventati, in un certo ordine, le parole strutturali del lavoro".<sup>20</sup>

Come partecipanti al programma europeo RIOTE presentato di seguito, siamo direttamente collegati alla ricerca del Workcentre; come artisti professionisti, cerchiamo forme teatrali in cui sia gli interpreti che il pubblico siano coinvolti in una sorta di volontariato, con l'obiettivo primario di avviare, sperimentare o rafforzare processi di "lavoro su se stessi".

### EDUCAZIONE TEATRALE RURALE INCLUSIVA ALL'APERTO

RIOTE è un programma di formazione per adulti, a cui il libro che avete in mano deve la sua esistenza. Il nostro obiettivo con questo libro è quello di fornire alle persone interessate il maggior numero possibile di strumenti per avviare progetti di teatro partecipativo nel proprio ambiente.

L'obiettivo del lavoro di RIOTE è, in primo luogo, imparare, praticare e trasmettere le tecniche teatrali; in secondo luogo, creare spettacoli di alta qualità che fungano da eventi rituali in spazi aperti per e con la partecipazione di piccole comunità; in terzo luogo, fornire una base organizzativa e sociale per il lavoro. L'idea di volontariato persiste anche se facciamo tutto questo per uno stipendio, poiché lavoriamo tutti in ONG non strutturali, dove né l'abbondanza finanziaria né la sicurezza dell'esistenza sono le caratteristiche principali.

Come informazione altrettanto importante, qui trovate gli obiettivi, i principi e le pratiche estratte e organizzate che i sette gruppi RIOTE3 hanno applicato nei loro programmi di teatro partecipativo in sette aree rurali europee.

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9\\_ov/edit?usp=sharing&ouid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9_ov/edit?usp=sharing&ouid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true)

Il teatro partecipativo, creato da professionisti del teatro, è un fenomeno nuovo e una prospettiva vertiginosa per lo sviluppo spirituale e sociale delle persone del 21<sup>st</sup> secolo che vivono in condizioni di isolamento. Come avviene questo sviluppo? C'è qualcosa di paragonabile in tutte queste pratiche:

---

<sup>20</sup>Grotowski 1995

Poiché il teatro non è un concetto, ma piuttosto una serie di interazioni fisiche, la partecipazione corporea è inevitabile. Inoltre, ai partecipanti è richiesto di mettere volontariamente in gioco la propria psicofisiologia con gli altri. L'interazione avviene in parte, o del tutto, al di fuori del dominio della coscienza, e come tale è difficile da controllare. La nostra funzione di controllo ci assicura un sano grado di autorità sulla nostra partecipazione alle relazioni; ci tratteniamo con il semplice scopo di non essere danneggiati, per esempio, per avere il margine di manovra per uscire da una situazione che non vogliamo. Il controllo è fondamentale nelle nostre interazioni sociali, ma è anche il motivo per cui non beneficiamo degli effetti mentali e fisiologici positivi della *sincronia di interazione*<sup>21</sup> e del processo interpersonale di *Mindsight*<sup>22</sup> nelle nostre relazioni sociali.

### *3. Figura Controllo - agire individualmente.*

*Questo deficit di interazione è colmato principalmente dal teatro partecipativo, che offre, o addirittura si aspetta, una connessione faccia a faccia e può essere descritto come un'azione collettiva concertata (o un'intenzione di agire) di individui.*

### *4. Figura - agire in modo orchestrato*

La scienza contemporanea offre la speranza, grazie a diverse scoperte relative al fenomeno della *sincronia interazionale* (e a molti altri), che gli esseri umani, inseriti in un contesto sicuro, possano sperimentare l'inclusione sociale, la possibilità di fornire cure, l'affermazione dell'autostima, le relazioni di fiducia, la consulenza diretta e non verbale.

### *5. Figura - Sincronia diadica nella formazione teatrale partecipativa*

Gli eventi sincroni e interattivi che si verificano in una relazione di rapporto sicuro, quindi, consentono di condividere i risultati e le difficoltà individuali; forniscono un senso rassicurante che le strategie e le soluzioni ai propri problemi sono comuni. Per saperne di più su questi aspetti, si veda lo studio del fenomeno dell'interazione in ipnosi.

Il sistema di valori che oggi si cristallizza intorno all'advocacy sociale e ai metodi di apprendimento si concentra sul successo individuale, enfatizzando le competenze essenziali per gli obiettivi personali e il benessere individuale. Trascura le abilità necessarie per *essere in communitas* e per tenere d'occhio gli interessi condivisi che aiutano a far prosperare ed equilibrare *un gruppo*. Anche alcune branche del teatro in ambito educativo incoraggiano il successo dell'individuo, attraverso la formazione di opinioni e la gestione del gruppo. Non si tratta di una questione morale: senza le competenze necessarie per funzionare con successo in

---

<sup>21</sup>Varga Katalin: *A hipnotikus kapcsolatok elmény világa, Fenomenologia dell'esperienza ipnotica* (Medicina, Budapest 2017).

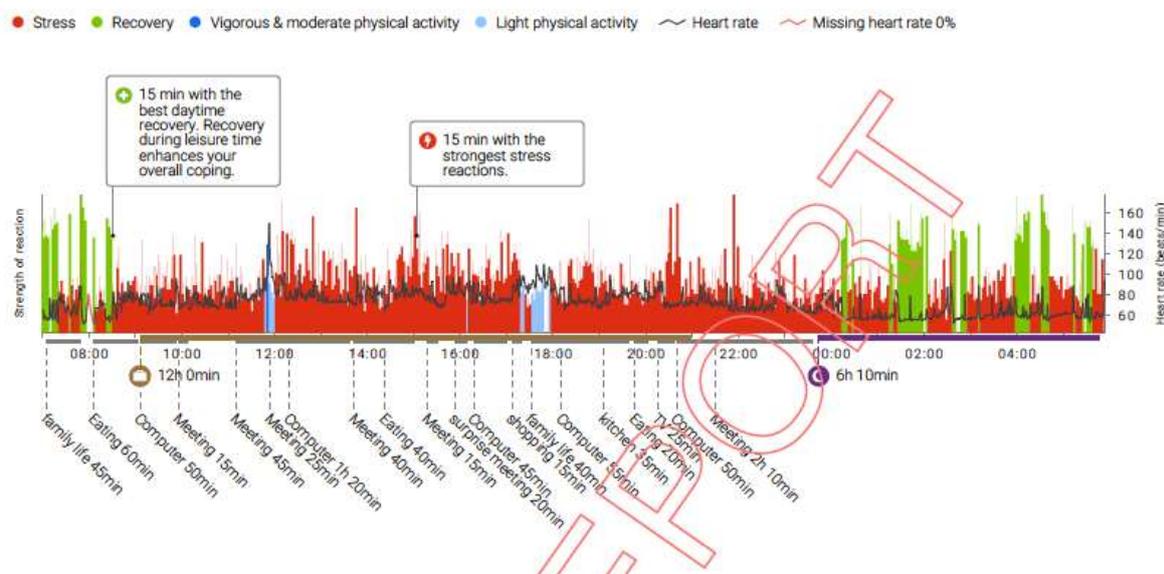
<sup>22</sup>Daniel Siegel: *Mindsight*, Bantam Books, New York, 2010

un gruppo, inciampiamo in molte situazioni sociali senza capire, semplicemente perché la sensibilità e il repertorio comportamentale necessari non sono sviluppati.

Quasi esclusivamente nei gruppi di teatro partecipativo, si possono praticare situazioni psico-dinamiche e di relazione sociale. Lo sviluppo delle soluzioni RIOTE sopra elencate ha affrontato bisogni delineati negli insediamenti rurali, dando vita a prodotti artistici specifici con cui gli artisti hanno cercato di colmare vuoti nelle comunità in cui hanno assunto un ruolo. Sappiamo "a priori" che questi vuoti (bisogni) sono di natura psicofisiologica e psicologica, processi reali nella vita reale, che comportano ovunque e sempre un certo grado di *stress*, il coefficiente principale della nostra vita, a cui il teatro cerca di rapportarsi in modo sostanziale, fattuale e tangibile. Una proposta fondamentale del nostro programma è che queste risposte sostanziali innescano cambiamenti positivi tangibili a livello del corpo e della mente, e quindi il loro impatto deve essere misurabile sugli individui e anche sulla comunità.

#### MISURARE LA QUALITÀ DELLA VITA NEI GRUPPI PARTECIPATIVI DEGLI INSEDIAMENTI RURALI EUROPEI

Lo stress è facilmente verificabile misurando la frequenza cardiaca con piccoli sensori. Il confronto tra il carico di stress e l'indice di recupero, leggibile nei numeri della Variabilità della frequenza cardiaca, è il miglior indicatore di benessere.



#### 6. Figura Risultati della valutazione dello stile di vita dell'autore in una giornata particolarmente stressante

Abbiamo misurato la qualità della vita dei membri di 9 gruppi di teatro partecipativo prima e di 3 gruppi dopo il loro coinvolgimento nei processi teatrali. Il nostro obiettivo è stato quello

di utilizzare la tecnologia per migliorare la consapevolezza del benessere nei partecipanti e per aiutarli a promuovere le competenze digitali, essenziali nel XXI secolo. Attraverso l'analisi dei propri dati biometrici durante la lettura dei *rapporti Firstbeat*, si crea un ponte tra la percezione somatica interna inconscia e le aree cerebrali superiori, stimolando ad adottare un approccio più consapevole alle abitudini quotidiane. La registrazione delle misurazioni fornisce un collegamento diretto tra i fattori che influenzano il benessere e l'effettivo stato fisico/mentale, facilitando così le rivelazioni sullo stile di vita.

Durante la misurazione di gruppo, abbiamo utilizzato un dispositivo sviluppato per il biofeedback degli sport di squadra, il Polar Team-pro<sup>23</sup>. Questo ci ha permesso di misurare simultaneamente grandi gruppi in un breve periodo di tempo. Questo sistema è adatto anche per il rilevamento di attività di gruppo non sportive, come l'allenamento e le prove teatrali. Come nel caso del Firstbeat, le misurazioni Polar hanno avuto un impatto spettacolare sulla consapevolezza del gruppo riguardo all'allineamento e alla sincronia fisica: la semplice pratica della misurazione ha attirato l'attenzione sui cambiamenti occasionali della coesione del gruppo, sulla sua presenza o assenza, e ha sviluppato un nuovo tipo di attenzione nei partecipanti.

Queste tecnologie hanno avuto un effetto, senza nemmeno iniziare a sfruttare il potenziale scientifico dell'analisi delle misure.

Ora siamo a un punto in cui non possiamo evitare di offrirvi quell'ampio capitolo sulla psicologia (non sempre) positiva: un bacino di conoscenze con concetti utili, a volte stimolanti e, forse, a volte incomprensibili. Non dovrete guardare a lungo il mondo della psicologia. Né vi sarà richiesto di seguire un corso intensivo. Tuttavia, il capitolo che segue non è un saggio, in quanto ha un valore scientifico. Farò del mio meglio per scrivere nel modo più semplice possibile; per favore, prendete tutto quello che potete.

## FATTI SUL TEATRO

---

<sup>23</sup><https://www.polar.com/en/b2b/team>

Questo libro di testo riassume i metodi impiegati e gli insegnamenti contenuti nel programma di formazione per adulti RIOTE3. Si basa su un progetto di ricerca, il *Nono Senso*: uno studio in corso che ha accumulato conoscenze per un decennio e mezzo e che sarà pubblicato qui.

Nel seguente capitolo monografico cercherò di sistematizzare le ricerche e le teorie psicofisiologiche e psicologiche, per lo più contemporanee, che sono state importanti per la mia comprensione del teatro (arti performative) a livello fenomenologico. Per coloro che riflettono sul futuro del teatro, spero di potere essere di ispirazione per voi, introducendo questa prospettiva scientifica. Ho cercato di trovare un delicato equilibrio tra comprensione scientifica, teoria artistico-filosofica e le mie intuizioni e domande. L'ho fatto perché so che voi, persone curiose, non vi accontentate di una semplice descrizione dei metodi, ma vi aspettate che i vostri dubbi vengano affrontati e che applichiate questa ricerca a un contesto di significato più ampio quando vi dedicate all'apprendimento.

## **FENOMENOLOGIA DEL TEATRO**

Il processo creativo del teatro, in quanto attività di gruppo, intreccia diversi fenomeni psicologici che non sono direttamente visibili al momento della rappresentazione o della fruizione dello spettacolo, ma che, tuttavia, fanno parte della totalità degli eventi teatrali. Nelle forme partecipative di teatro impiegate a scopo terapeutico o rieducativo, gli effetti positivi si verificano in questo ambito invisibile, e il processo etichettato sopra come "creativo" è più essenziale dello spettacolo stesso. Nel mondo della scienza, negli ultimi due decenni, questo effetto positivo<sup>24</sup> è stato oggetto di interesse tanto quanto l'interpretazione del fenomeno teatrale classico stesso. Mentre quest'ultimo accorcia la durata della vita di molti teatranti<sup>25</sup>, il primo sviluppa le capacità esterne, interne e sociali e la salute mentale dei partecipanti<sup>26</sup>.

La mia vocazione, in entrambe le forme citate, è il teatro. Non ho due percorsi, né distingo le differenze tra più processi: consapevolezza interiore, connessione, interazione (happening), sincronicità, flusso o integrazione. Sono convinto che ognuno debba vivere il teatro come un partecipante, giocando. Attualmente, per la maggior parte delle persone il teatro è più familiare solo da un punto di vista ricettivo, o addirittura non lo è affatto. Il mio obiettivo è quello di sostenere in modo convincente l'importanza sociale generale delle arti dello spettacolo e voglio che le basi siano ben comprese: la psicologia e la psicofisiologia dei sistemi che il teatro mette in moto.

---

<sup>24</sup>Goldstein 2012; Celume & Goldstein 2019; Mc Donald & Goldstein 2020; Goldstein & Lerner 2017, Hayford & Kattwinkel, 2018; Lippi, et al. 2016; Mages 2006; Van de Vyver, & Abrams 2018

<sup>25</sup>George Davey Smith: *Death in Hollywood*, Biblioteca Nazionale di Medicina, 2001

<sup>26</sup>Ionnu et al. 2021, Corbett et al., 2019; Corbett et al., 2016b, Guli et al., Omasta 2014, 2013; Goldstein e Winner, 2012; Kempe e Tissot, 2012; Goncu e Perone, Larson & Brown, 2007; 2005; Schmitt, 1981; Rowe et al. 2018.

## TEATRO E BENESSERE

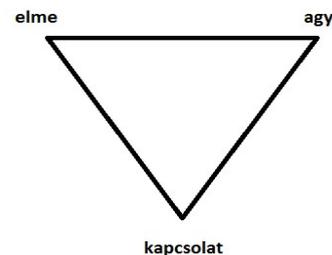
Il motivo principale per cui faccio spesso riferimento al dottor Daniel Siegel è che sintetizza i risultati di una grande quantità di ricerche neuroscientifiche e psicologiche contemporanee. Egli fornisce al lettore profano modelli coerenti, simboli potenti e uno schema concettuale facilmente accessibile con cui comprendere il funzionamento psichico umano.

Il seguente glossario di termini, tratto dal suo libro *Mindsight* (2010), raccoglie una serie di modelli operativi. È una degna controparte, nel suo idealismo, dei concetti-chiave di Grotowski, riassunti nel capitolo precedente. Entrambi sono rappresentativi di quella branca della psicologia positiva che non si occupa di disturbi, ma di potenzialità sistemiche. Spero che i modelli di Siegel siano sufficientemente concisi e generali da consentire ai lettori meno avvezzi al mondo della psicologia di mettere in relazione **il Suo lavoro con le** proprie esperienze.

Ecco una dozzina di concetti di base e di termini e idee correlate che costituiscono le fondamenta del nostro approccio di visione mentale, integrazione e benessere.

Ψ Il *Triangolo del benessere* rivela tre aspetti della nostra vita. Le *relazioni*, la *mente* e il *cervello* costituiscono i tre punti che si influenzano reciprocamente nel Triangolo del benessere. Le *relazioni* sono il modo in cui l'energia e le informazioni vengono condivise quando ci connettiamo e comunichiamo tra di noi. Il *cervello* si riferisce al meccanismo fisico attraverso il quale fluiscono l'energia e le informazioni. La *mente* è un processo che regola il flusso di energia e informazioni. Piuttosto che dividere la nostra vita in tre parti separate, il Triangolo rappresenta in realtà tre dimensioni di un unico sistema di flusso di energia e informazioni.

Ψ Il *Mindsight* è un processo che ci permette di monitorare e modificare il flusso di energia e di informazioni all'interno del Triangolo del Benessere. L'aspetto di *monitoraggio* della *mindsight* consiste nel percepire questo flusso all'interno di noi stessi - percependolo nel nostro sistema nervoso, che chiamiamo Cervello - e all'interno degli altri attraverso le nostre Relazioni, che comportano la condivisione del flusso di energia e di informazioni attraverso vari mezzi di comunicazione. Possiamo poi *modificare* questo flusso attraverso la consapevolezza e l'intenzione, aspetti fondamentali della nostra mente, plasmando direttamente i percorsi che l'energia e il flusso di informazioni prendono nella nostra vita.



Ψ Un *sistema* comprende singole parti che interagiscono tra loro. Per i nostri sistemi umani, queste interazioni spesso implicano il *flusso di energia e di informazioni*. L'energia è la proprietà fisica che ci permette di fare qualcosa; l'informazione è la rappresentazione di qualcosa di diverso da sé. Le parole e le idee sono esempi di unità di informazione che usiamo per comunicare tra di noi. Le relazioni coinvolgono il nostro legame con altre persone in coppie, famiglie, gruppi, scuole, comunità e società.

Ψ Possiamo definire il *benessere* come un fenomeno che si verifica quando un sistema è integrato. *L'integrazione implica il collegamento di parti differenziate di un sistema*. La differenziazione dei componenti permette alle parti di diventare individuate, raggiungendo funzioni specializzate e mantenendo in qualche misura la loro sovranità. Il collegamento delle parti implica la connessione funzionale dei componenti differenziati tra loro. Promuovere l'integrazione significa coltivare sia la differenziazione che il collegamento. *Mindsight* può essere utilizzato per creare intenzionalmente l'integrazione nella nostra vita.

Ψ Quando un sistema è aperto a influenze esterne e può diventare caotico, si parla di sistema dinamico, non lineare e complesso. Quando questo tipo di sistema è integrato, si muove nel modo più flessibile e adattivo. Possiamo ricordare le caratteristiche di un flusso integrato del sistema con l'acronimo *FACES*: *Flexible, Adaptive, Coherent, Energized, and Stable*.

Ψ Il *fiume dell'integrazione* si riferisce al movimento di un sistema in cui il flusso integrato FACES è il canale centrale e ha la qualità dell'armonia. Ai lati del flusso del fiume ci sono due sponde: il caos e la rigidità. Possiamo capire quando un sistema non è integrato, quando non è in uno stato di armonia e benessere, dalle sue caratteristiche caotiche o rigide. Le ricorrenti esplosioni di rabbia o di terrore e l'essere presi da un senso di paralisi o di vuoto nella vita sono esempi di questi stati caotici e rigidi al di fuori del fiume dell'integrazione.

### 8. Figura Fiume dell'integrazione

Ψ In questo modello, otto *domini di integrazione* possono essere sfruttati per promuovere il benessere. Questi comprendono la *coscienza, l'integrazione orizzontale, verticale, della memoria, narrativa, di stato, interpersonale e temporale*. Poiché la mente è un processo incarnato e relazionale che regola il flusso di energia e informazioni, possiamo usare il focus intenzionale della nostra consapevolezza per dirigere questo flusso verso l'integrazione sia nel cervello che nelle relazioni. Man mano che questi domini di integrazione vengono coltivati, può iniziare a emergere un nono dominio, *l'integrazione transpirituale*, in cui arriviamo a sentire che siamo parte di un insieme molto più grande e interconnesso.

Ψ L'integrazione nelle relazioni implica la comunicazione in sintonia tra persone che vengono onorate per le loro differenze e poi collegate insieme per diventare un "noi". L'integrazione nel cervello - che usiamo come termine per indicare il sistema nervoso esteso distribuito in tutto il corpo - comporta il collegamento tra aree neurali separate e differenziate e le loro funzioni specializzate. Il centro della nostra attenzione dirige il flusso di energia e di informazioni attraverso particolari circuiti neurali. In questo modo possiamo dire che *la mente usa il cervello per creare se stessa*. L'attenzione attiva percorsi neurali specifici e pone le basi per modificare le connessioni tra i neuroni in funzione attraverso un processo fondamentale chiamato *neuroplasticità*. La funzione della nostra mente - la regolazione dell'energia e del flusso di informazioni - può effettivamente cambiare la struttura del cervello stesso. Mindsight ci permette di creare un'integrazione neurale.

Ψ Un esempio di integrazione neurale è rivelato dalle funzioni che emergono da un'area altamente integrativa del cervello chiamata *corteccia prefrontale media*. Coinvolgendo parti specifiche della regione prefrontale situata dietro la fronte (tra cui il cingolo anteriore, l'orbitofrontale e le zone prefrontali mediale e ventrolaterale), le fibre integrative del prefrontale medio collegano tra loro l'intera corteccia, l'area limbica, il tronco encefalico, il corpo vero e proprio e persino i sistemi sociali. Le *nove funzioni prefrontali medie* che emergono da questa integrazione neurale multidimensionale comprendono: 1) regolazione corporea, 2) comunicazione sintonizzata, 3) equilibrio emotivo, 4) modulazione della paura, 5) flessibilità di risposta, 6) intuizione, 7) empatia, 8) moralità e 9) intuizione. Queste funzioni sono in cima alla lista di molte persone che descrivono il benessere. Sono anche il risultato e il processo consolidato delle capacità riflessive di guardarsi dentro, e i primi otto di questo elenco sono risultati comprovati di relazioni genitori-figli sicure e piene d'amore. Questo elenco esemplifica come l'integrazione promuova il benessere.

### 9. Figura la corteccia prefrontale

Ψ La vista mentale non proviene solo dalla corteccia prefrontale media. La pratica riflessiva di concentrare l'attenzione interna sulla mente stessa con *apertura, osservazione e obiettività* - elementi essenziali di una *lente mentale* rafforzata - *probabilmente* promuove la crescita di queste fibre prefrontali medie integrative. Usiamo l'acronimo *SNAG* per indicare il modo in cui *stimoliamo l'attivazione* e la *crescita neuronale*. Questo è il fondamento della neuroplasticità, del modo in cui le esperienze, compreso il focus della nostra attenzione, trasformano la struttura cerebrale. Mindsight SNAG orienta il cervello verso l'integrazione, rendendo possibile promuovere intenzionalmente il collegamento e la differenziazione all'interno dei vari domini di integrazione.

Ψ La *Finestra di tolleranza* si riferisce alla fascia di livelli tollerabili di eccitazione in cui possiamo raggiungere e rimanere in un flusso FACES integrato e vivere con armonia. Finestre più ampie creano resilienza nella nostra vita. Se una Finestra è ristretta, è più probabile che il flusso di energia e di informazioni esca dai suoi confini e che la nostra vita diventi caotica o rigida. Gli stati integrati all'interno della Finestra di tolleranza sono la nostra esperienza soggettiva di vivere con un senso di facilità e nel flusso armonioso delle FACCE lungo il Fiume dell'integrazione. Quando *SIFT* la mente -

tracciando le *sensazioni, le immagini, i sentimenti e i pensieri* che dominano il nostro mondo interno - possiamo *monitorare il* flusso di energia e di informazioni momento per momento all'interno della nostra Finestra di tolleranza e *modificare il* nostro stato interno per rimanere integrati e in un flusso FACES. In definitiva, possiamo usare questo monitoraggio e questa modifica per cambiare non solo il nostro *stato* attuale, ma anche i nostri *tratti* a lungo termine che rivelano come le nostre Finestre di tolleranza per vari sentimenti o situazioni possano essere ampliate attraverso cambiamenti nei circuiti di regolazione dinamica del nostro cervello.

Ψ La *Ruota della Consapevolezza* è una metafora visiva della mente. Possiamo rimanere all'interno del *mozzo* aperto e ricettivo della Ruota per percepire tutte le attività mentali che emergono dal *bordo* senza esserne travolti. Un *mozzo* rafforzato ci permette di ampliare le nostre finestre di tolleranza, diventando più osservatori, obiettivi e aperti e ottenendo così una maggiore resilienza nella nostra vita. Mindsight sfrutta questa importante capacità di rimanere ricettivi e di monitorare il mondo interno con maggiore chiarezza e profondità. Siamo quindi in grado di modificare il nostro mondo interiore e interpersonale, coltivando l'integrazione e orientando la nostra vita verso una maggiore compassione, benessere e salute".<sup>27</sup>

### 10. Figura La ruota della consapevolezza

Alle riflessioni di Siegel, aggiungerei un unico punto di vista: i processi descritti come *mindsight* sono percepiti nel corpo. Il gesto centrale evidenziato sopra, l'autopercezione, non è solo l'integrazione di "pensieri" ma di processi psicofisici reali, in tempo reale.

## L'ESPERIENZA INCARNATA

Il teatro è un evento sociale, creato per sperimentare il *mondo interiore*: gli stati *emotivi, coscienti e fisici*, le *esperienze comportamentali e relazionali* e la *narrazione* degli altri esseri. Le funzioni del corpo e della mente umana, il *sistema dei neuroni specchio*, lo *stato alterato di coscienza*, il *processo cognitivo*, le *esperienze di flusso* e di *integrazione* costituiscono la cornice di questo *evento sociale*.

La psicologia comprende la totalità del funzionamento umano. Ogni sottocampo potrebbe infatti rivendicare la propria definizione di evento teatrale come la più vicina alla *mater*: ipnosi di massa, interazione di gruppo polivagale, esperienza cognitiva corporea-ensemble o sincronizzazione intenzionale. Qualunque sia la definizione preferita, non possiamo tralasciare la struttura cerebrale fondamentale, il *sistema dei neuroni specchio*, che si è evoluto solo nei primati.

## AREE PREMOTORIE

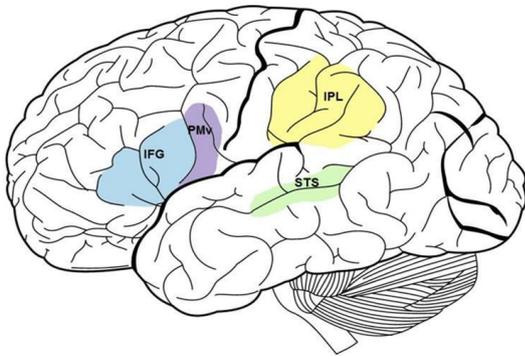
A metà degli anni Novanta, presso l'Università di Parma, sono state studiate le aree premotorie dei lobi frontali (che pianificano i movimenti) delle scimmie utilizzando elettrodi impiantati. Gli scienziati hanno esaminato le cellule nervose una per una e, quando la scimmia prendeva una nocciolina, un particolare elettrodo si attivava. Non è stata una sorpresa: era quello che si aspettavano. Ma quello che è successo dopo ha cambiato le nostre conoscenze sul funzionamento della mente. Quando la scimmia ha semplicemente *guardato* uno dei ricercatori che sgranocchiava le noccioline, lo stesso neurone si è

---

<sup>27</sup>Daniel Siegel: *Mindsight*, Bantam Books, New York, 2010

attivato<sup>28</sup> con un'intensità sorprendente.

I ricercatori hanno poi notato che l'imitazione del gesto non era sufficiente a indurre un potenziale elettrico. Il rispecchiamento si verificava solo quando il movimento osservato era *centrato sull'obiettivo*, cioè quando la scimmia osservava effettivamente l'uomo che mangiava il cibo<sup>29</sup>. Il sistema dei neuroni specchio (MNS), situato al confine tra i lobi parietali, temporali e frontali dell'emisfero sinistro<sup>30</sup>, viene attivato solo da un'azione con un *intento reale*. Le cellule dei neuroni specchio sono multimodali: associano tutte le forme di informazione su un oggetto all'oggetto stesso. Ad esempio, se il guscio di un'arachide si rompe, la cellula si attiva già<sup>31</sup>. Tuttavia, i neuroni specchio non sono mossi da alcuna forma di finzione. Il MNS, o più recentemente il quadro "ideomotorio"<sup>32</sup>, è stato identificato negli esseri umani ed è ora considerato la base del comportamento sociale, dell'empatia, della teoria della mente (TOM)<sup>33</sup> e dell'apprendimento.



Il rispecchiamento del comportamento dell'altro avviene in modo molto rapido, automatico e continuo. Copiamo involontariamente i modelli di movimento, l'emotività e l'intenzionalità degli altri e li "contorniamo" nel 44° campo premotorio, ottenendo così un *disegno interno* completamente accurato dell'intenzione di azione dei nostri simili espressa nelle posture. Il contorno che emerge in noi ci prepara al comportamento atteso dagli

altri e ci aiuta a scegliere la strategia comunicativa adeguata<sup>34</sup>.

La nostra mente utilizza le stesse aree premotorie del cervello per visualizzare i movimenti degli altri e per pianificare i nostri, nonché per *fornire un feedback* sui movimenti conclusi. Il rispecchiamento è, come tutti gli altri sensi, una funzione. Con la simulazione "vediamo" le sensazioni associate a un'azione, mentre le sensazioni corporee corrispondenti sono evocate anche nell'osservatore. Sia che permettiamo a questo processo di raggiungere il livello di coscienza o meno, sperimentiamo costantemente il mondo interiore degli altri in tempo reale.

Vittorio Gallese, il pilastro del team di scienziati che ha progettato gli esperimenti sulle scimmie (disumani per gli standard odierni), ha dedicato uno studio speciale alle implicazioni teatrali della MNS. Lo studio della dimensione neurale dell'intersoggettività, e del ruolo chiave dei meccanismi di simultaneità in questa dimensione, fornisce un punto di partenza per una comprensione

<sup>28</sup> L'attività delle cellule nervose, il potenziale elettrico indotto è lo "sparo".

<sup>29</sup> Umilt'a et al. 2001

<sup>30</sup> di Pellegrino et al. 1992; Gallese et al. 1996; Rizzolatti & Craighero 2004

<sup>31</sup> Keysers et al. 2003, Kohler et al. 2002

<sup>32</sup> Jacoboni 2009

<sup>33</sup> vedi il capitolo successivo

<sup>34</sup> Rizzolatti & Arbib, 1998

empirica dell'espressività mimetica della presenza dell'attore e del ruolo attivo dello spettatore e, più in generale, per riflettere sulle origini della pratica teatrale".<sup>35</sup>

Secondo il modello di Gallese, il teatro avviene quando partecipiamo al comportamento degli altri come osservatori volontari; la nostra simultaneità corporea risveglia un particolare stato mentale, che è la *sincronizzazione intenzionale*. La simultaneità corporea ha una ripercussione: i movimenti della persona osservata volontariamente non possono più comportarsi come se nessuno stesse guardando. Diventano più consapevoli o controllati<sup>36</sup>. Anche per l'attore più abile è un compito difficile, se non impossibile, comportarsi come se nessuno stesse guardando. Questo contesto di "essere stati visti" crea un disagio immediato per molti. *Sentiamo nelle nostre ossa* che qualcuno ci sta guardando.

Il presupposto del setting teatrale è una sorta di consenso, una reciproca volontà di rispecchiamento, per cui "l'attore, obbedendo alle regole funzionali, diventa un altro sé, realizzato in un altro corpo"<sup>37</sup>.

Rispecchiare ed essere rispecchiati è una responsabilità, sia perché richiede la consapevolezza di tutti i *partecipanti*, sia perché non si può nascondere nulla, dato che si rispecchia l'intero spettro del corpo. *L'espressività mimetica* potrebbe essere intesa come attenzione corporea, che è una questione fondamentale del lavoro dell'attore. MNS offre un contributo empiricamente fondato per guardare al teatro da una prospettiva naturalistica e quindi universale"<sup>38</sup>.

La scoperta di MNS, che i gesti "marcati" non si rispecchiano allo stesso modo, mette in discussione le basi stesse della pratica teatrale comune. È comunque un dato di fatto che intere platee applaudono (me compreso) spettacoli che sono *di genere* marcato, di cui ogni partecipante in scena è consapevole e distante da ciò che sta facendo. Il MNS non impedisce di esibirsi in modo marcato. Emergono molte contraddizioni: infatti, il fenomeno denominato "contagio emotivo"<sup>39</sup> utilizza il sistema ideomotorio per diffondere modelli di comportamento non autoctoni o copiati.

## RISPECCHIAMENTO E SINCRONIA

La ricerca ha dimostrato che la sincronicità è meno spesso un fenomeno consapevole (esplicito) e più spesso un fenomeno involontario (implicito). L'imitazione consapevole è seguita da una sincronizzazione involontaria più duratura<sup>40</sup>. Lo stesso vale per gli stati d'animo e le emozioni<sup>41</sup>; è

---

<sup>35</sup>Vittorio Gallese: Il corpo teatrale: Mimetismo. Neuron Specchio, Simulazione Incarnata - in. Teatro e Neuroscienze, 36. o. -

<sup>36</sup>Gueguen 2011

<sup>37</sup>Gallese vedi sopra

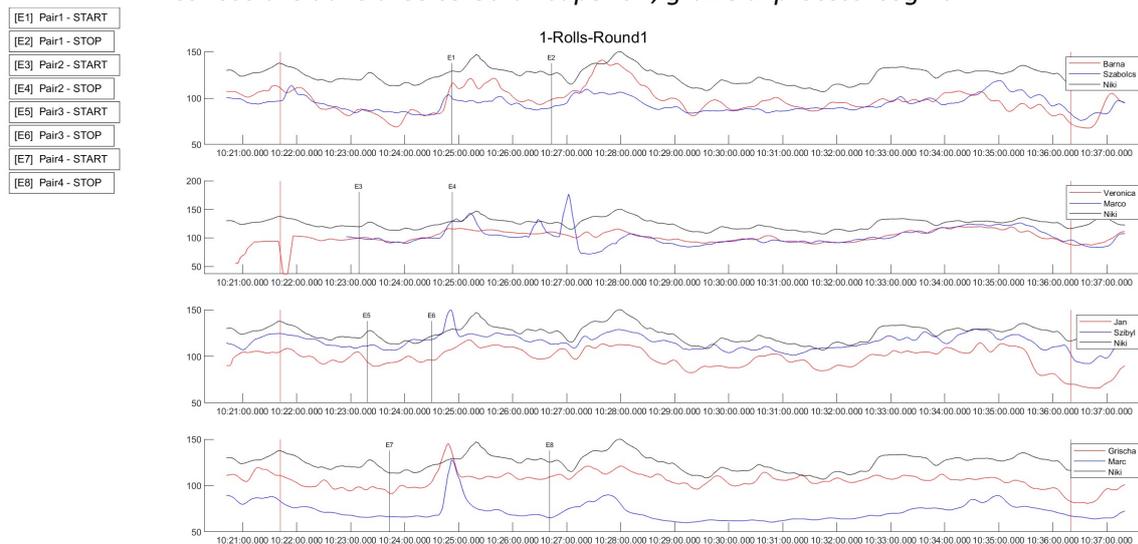
<sup>38</sup>Gallese vedi sopra

<sup>39</sup>Chartrand & Lakin, 2012

<sup>40</sup>Yun, Watanabe, Shimojo 2012

difficile rimanere indipendenti dai modelli e dagli schemi che appaiono nei contesti sociali. Questo vale anche per la mimica di obiettivi, atteggiamenti, vocabolario e opinioni<sup>42</sup>. La condivisione di stereotipi e contenuti di conoscenza semplificati, compresa la mimica di comportamenti facilmente leggibili, è inoltre favorita rispetto alla condivisione di contenuti specifici e complessi.<sup>43</sup>

*La sincronicità può essere rintracciata attraverso diversi processi psicofisiologici. La respirazione, le reazioni viscerali, le reazioni galvaniche cutanee e, soprattutto, la sincronizzazione del battito cardiaco precedono e costituiscono la sincronizzazione del comportamento. La condivisione di pensieri e sentimenti avviene in primo luogo attraverso le funzioni e i segni corporei; in seguito diventa conoscibile dalle aree cerebrali superiori, grazie ai processi cognitivi<sup>44</sup>.*



**12. figura - frequenza cardiaca sincrona e comportamento nell'allenamento RIOTE**

La vita umana si svolge tipicamente in relazioni di gruppo. Perché è così difficile ammettere che non possiamo essere scevri da una stretta interconnessione con gli altri? Siamo costantemente e inevitabilmente parte di piccoli e grandi processi sociali che non possono chiedere continuamente il permesso e l'autorità della coscienza. Tuttavia, la coscienza è "per naturam" *individuale*, raramente si eleva a livelli collettivi, ed è forse per questo che il discorso pubblico sulla comunità è così controverso. Le nostre conoscenze scientifiche offrono anche un'ampia gamma di interpretazioni contraddittorie della sincronicità, dall'interazione curativa<sup>45</sup> ai fenomeni comportamentali contagiosi discussi in precedenza. Secondo la *teoria della mindsight* è l'emergere della *mindfulness* che farebbe la differenza, dando alla sincronicità comportamentale un certo valore aggiunto<sup>46</sup>.

<sup>41</sup>Barasade 2002

<sup>42</sup>Van Swol & Drury 2006

<sup>43</sup>Clark & Kashima 2007, Castelli et al. 2009

<sup>44</sup>vedi capitolo Cognizione fisica

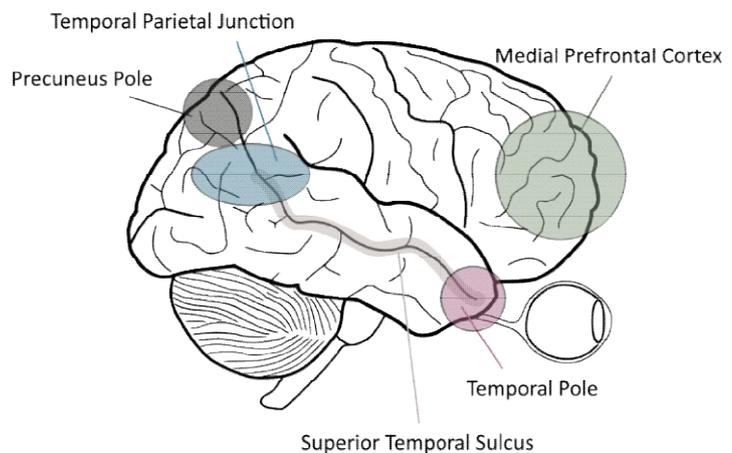
<sup>45</sup>Éva Bányai: La natura interattiva dell'ipnosi: Prove di ricerca per un modello socio-psicobiologico, 2006

<sup>46</sup>Siegel, Il terapeuta consapevole

## TEORIA DELLA MENTE

In seguito alla scoperta della MNS da parte dei neurobiologi italiani, si è aperto un intero universo: **decine** di migliaia di articoli citano, interpretano e compilano prove di riflessione emotiva, di status o di habitus dell'uomo. Anche se qualche anno prima della scoperta della MNS, Baron-Cohen aveva già ipotizzato che il lobo frontale, attraverso un "cablaggio", permette agli esseri umani di mappare la mente degli altri. Questa mappa, chiamata Teoria della Mente (TOM)<sup>47</sup>, è il fondamento biologico della scoperta della MNS. La scienza oggi distingue due tipi di TOM, uno delle emozioni e l'altro del mondo dei pensieri: caldo e freddo, cioè dominio emotivo e cognitivo<sup>48</sup>.

Il TOM è un processo, ricco di elementi metacognitivi, in cui sintetizziamo la postura e il comportamento, nonché gli *effetti di vitalità* dei compagni<sup>49</sup>, collocandoli nel contesto dell'ambiente, dell'abito sociale e dell'età. Nello spettacolo o nelle prove, TOM legge i personaggi. Quanto più chiaro e complesso è il "disegno" di un personaggio, tanto



minore è la necessità di spiegazioni in scena. Nella formazione, uno degli obiettivi più comuni di giochi ed esercizi è quello di rafforzare, allenare e sensibilizzare il TOM come abilità molto importante nella recitazione, che ci permette di leggere la mente degli altri simulando i corpi.

Thalia R. Goldstein e colleghi hanno riscontrato segni di aumento del TOM nei giovani, in una varietà di situazioni di ricerca ripetute, in seguito a training teatrali<sup>50</sup>. In questi studi il TOM può essere interpretato come una maggiore empatia o sensibilità che si forma solo quando i partecipanti si percepiscono reciprocamente in condizioni appropriate. Quali potrebbero essere queste "condizioni appropriate"?

## SPAZIO SICURO

Essere in comunità è una sfida. Evoca i traumi e le difficoltà che abbiamo vissuto fin dall'infanzia, fuori o dentro la famiglia. Si generano falsi TOM quando si ha paura dei coetanei o si vuole incutere

<sup>47</sup>"Precursori di una teoria della mente: Understanding attention in others", in Whiten (a cura di), *Natural theories of mind: evolution, development, and simulation of everyday mindreading*, Oxford, UK Cambridge, Massachusetts: B. Blackwell, pp. 233-251,

<sup>48</sup>Kalbe et al 2007

<sup>49</sup>Stern: A csecsemő személyközi világa Il mondo interpersonale del neonato 1997

<sup>50</sup>Sviluppare le competenze socio-emotive dei bambini attraverso la formazione in pedagogia teatrale: An Experimental Study on Theory of Mind and Collaborative Behavior, Celume\*ab, Goldsteinc, Besançon, Zenasn 2020

loro paura. Per svilupparsi, superare vecchie difficoltà o acquisire nuove abilità, rivelando soluzioni completamente nuove nelle prove. Abbiamo bisogno di un palcoscenico dove nessuno debba temere di essere ferito a causa di errori o debolezze: dove non sia pericoloso essere spontaneamente se stessi.

Essere se stessi, o nelle parole di Winnicott, *acquisire l'esperienza di diventare veri*<sup>51</sup> richiede una connessione sicura. Uno *spazio sicuro* non è una bella stanza. È uno spazio ben curato dove si può sperimentare la sicurezza delle prime relazioni. Lo spazio sicuro è un'immersione in relazioni non intrusive e non ritorsive con altre persone vicine e significative: un'area di esperienza "intermedia" e sicura<sup>52</sup>.

#### 14. Figura A biztonságos tér jellemzői

Márta Merényi MD scrive sul significato di luogo sicuro nella terapia del movimento:

Nel lavoro di relazione, prestiamo attenzione ai nostri movimenti, alle nostre intenzioni e a quelle dell'altra persona allo stesso tempo. C'è una costante messa a punto. L'esperienza della reciprocità e del riconoscimento con l'"altro autocontrollato" viene sperimentata in movimento nelle relazioni con i partner. Lo *spazio terapeutico* del gruppo sta modellando lo spazio dell'*attaccamento sicuro* originario<sup>53</sup>. Il funzionamento riflessivo a livello corporeo apre l'accesso a esperienze ed emozioni che prima erano nascoste a se stessi<sup>54</sup>.

Le sue parole possono essere adattate direttamente al laboratorio teatrale; direi che nessuna creatività può emergere se non in un ambiente nutriente come quello descritto qui. L'esperienza condivisa può creare una sicurezza emotiva che consente un margine di gioco sempre maggiore<sup>55</sup>. L'espressione "terapeutico" è fuorviante per le persone di teatro che pensano di essere a posto e di non aver bisogno di uno specialista per il loro lavoro, perché non hanno bisogno di un luogo sicuro dove lavorare, non sono così vulnerabili. Ne ha bisogno non per non farsi del male, ma per poter provare il meglio di sé: "In questo modo si attiva la memoria implicita, cioè durante il movimento la persona trova un primo *blocco di esperienze*, da cui emerge gradualmente, come da uno sfondo, la *sensazione-esperienza* attuale. Il tessuto che conserva le sensazioni e le percezioni corporee è la tela su cui possono essere stesi e disegnati i sentimenti, le fantasie, i ricordi e i pensieri passati e presenti. In questo *spazio di gioco sicuro*, le connessioni possono essere saturate di significato, possono essere *alleggerite e rielaborate* in modo sempre più malleabile. Le relazioni trasferite si articolano e i membri del gruppo possono giocare e ricostruire i temi relazionali più importanti tra loro e con i leader<sup>56</sup>. Costruire uno spazio di gioco così sicuro per le prove teatrali è una speranza idealistica? L'adattamento del lavoro teatrale a questo aspetto si collega direttamente alla concezione di Grotowski sul ruolo del regista.

---

<sup>51</sup>Winnicott 1965

<sup>52</sup>Najat Qushua & Teresa Ostler (2018): Creare uno spazio terapeutico sicuro attraverso la denominazione: lavoro psicodinamico con clienti LGBT arabi tradizionali, Journal of Social Work Practice, DOI: 10.1080/02650533.2018.1478395

<sup>53</sup>I diversi livelli di sicurezza dell'attaccamento

<sup>54</sup>Márta Merényi MD: Mozgás- és táncterápia Movement and Dancethrapy in Pszichoterápia XIII >2004 Febbraio

<sup>55</sup>Merényi, vedi sopra

<sup>56</sup>Merényi, vedi sopra

Ritengo che sia possibile ed essenziale "standardizzare" simili protocolli di sensibilità in tutti gli ambienti in cui ci si aspetta che le persone svolgano un compito comune con un obiettivo comune, che si tratti di sport, arte, istruzione, affari o politica.

## LAVORARE INSIEME

La scoperta del 44° campo premotorio ha fatto pensare che le strutture cerebrali per la simulazione del corpo possano coordinare processi interpersonali più complessi. Il sistema dei neuroni specchio, strettamente interconnesso, non solo è fondamentale per la condivisione di emozioni e informazioni, ma oltre a ciò, come caratteristica della nostra specie, consente un comportamento sociale più fluido; azioni coordinate, cooperative e complementari. I neuroni specchio supportano idealmente le attività interpersonali condivise.<sup>57</sup> Si può infatti ipotizzare che le strutture di rispecchiamento siano state ottimizzate nel corso della filogenesi ai fini delle *azioni congiunte* (JA).

La ricerca sulla JA rivela i processi mentali e neurali che sono gli elementi costitutivi di tutte le azioni coordinate congiuntamente. La JA, analogamente al TOM, è un campo di ricerca distinto nella psicologia contemporanea, che esplora la JA come una forma di interazione sociale in cui "due o più individui, coordinando le loro azioni nello spazio e nel tempo, *inducono un cambiamento nell'ambiente*"<sup>58</sup>.

Secondo Sebanz e Rutgers, il successo di un'azione congiunta dipende dalla capacità di: i) condividere con l'altra persona la nostra prospettiva sulla situazione; ii) prevedere correttamente le azioni degli altri; e iii) incorporare gli effetti previsti delle azioni degli altri nelle nostre azioni.

La funzione dell'attenzione congiunta è duplice: i) fornisce l'allineamento prima dell'inizio dell'azione, seguendo lo sguardo dell'altro mentre guardate il tavolo che state maneggiando insieme; e ii) fornisce l'allineamento durante le azioni congiunte, guardando verso la porta mentre state già trasportando il tavolo insieme.

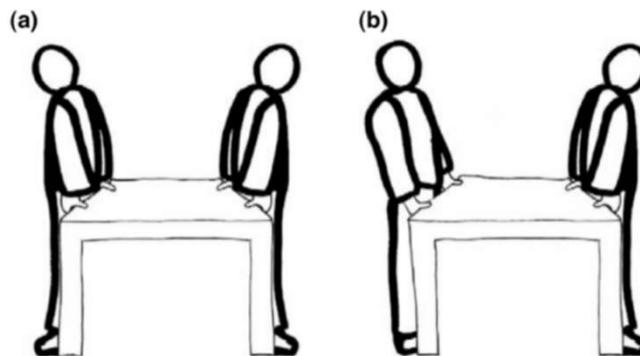


Fig B. Parallel (a) and complementary (b) roles in joint action (Sebanz et al. 2006).

La domanda alla base della loro ricerca era: "Come fanno gli individui a coordinare concretamente le loro azioni in situazioni in cui la comunicazione verbale è difficile o addirittura

<sup>57</sup>Newman-Norlund et al. 2007

<sup>58</sup>Azione congiunta: corpi e menti che si muovono insieme Natalie Sebanz, Rutgers, The State University of New Jersey, Dipartimento di Psicologia Università di Nijmegen 2006

impossibile da raggiungere?".<sup>59</sup> Così gli esperimenti sono andati avanti senza una parola e la loro ipotesi, che la *JA porti con sé i principi di base di una funzione di gruppo coordinata internamente a livello neuronale*, è stata testata utilizzando la fMRI (risonanza magnetica funzionale). Il risultato è la struttura di JA qui sotto:

A. *L'attenzione congiunta crea il denominatore comune percettivo* che collega due o più menti alla stessa realtà (ad esempio, la posizione del tavolo nella stanza, le sue dimensioni, se c'è qualcosa sotto o sopra di lui). Abbiamo un enorme repertorio di indizi, come la direzione dello sguardo, i gesti di puntamento e la postura, che, proiettati sui campi premotori, mostrano all'altro *come si vede l'obiettivo comune* in quel momento.

B.

*L'imitazione dei gesti* svolge un ruolo fondamentale nel trasferimento di informazioni relative ai Manipolanda. L'imitazione del gesto non deve essere intesa come una ripetizione dell'azione dell'altro, né come un vero e proprio movimento eseguito, ma come un *tono muscolare innescato dai campi premotori* come componente chiave del *processo di selezione*. Per il successo di un'azione congiunta, oltre ai movimenti imitativi (sollevare il tavolo insieme), sono necessari movimenti complementari (bilanciare il tavolo) e opposti (uno dei due rovescia il tavolo, l'altro lo solleva); attraverso il quadro ideomotorio arriviamo a conoscere le intenzioni dell'altro per poter aggiungere i movimenti complementari corrispondenti.

C.

*La rappresentazione dell'obiettivo comune* sopprime i movimenti occasionalmente inappropriati - piani d'azione individuali e spinte irrazionali - e adatta la scelta al *comune denominatore procedurale e risolutivo dell'azione* da compiere insieme.

D.

La rappresentazione congiunta del compito coinvolge i meccanismi del TOM. L'osservazione di un'azione attiva, le rappresentazioni motorie che aiutano *a comprendere l'azione*. Tuttavia, noi codifichiamo un'azione non solo in termini di proprietà visibili del movimento, ma anche in *termini di stato intenzionale*, cioè lo stato mentale ed emotivo dell'agente.

E.

Per un'azione congiunta di successo, dobbiamo essere in grado di "prevedere" le conseguenze di ciò che gli altri stanno facendo e di modellare di conseguenza il nostro prossimo passo. Per poter prevedere, oltre a osservare ciò che fanno gli altri, dobbiamo anche conoscere le *condizioni dello stimolo* (se il tavolo è bagnato o se il sole splende in faccia), per calcolare quando materia e corpo si

---

<sup>59</sup>Sebanz e Rutgers: Azione congiunta

incontrano. In condizioni adeguate, la mente può fare tutto questo in una frazione di secondo, senza difficoltà.

F.

Prove di rappresentazione congiunta del compito sono state trovate anche nello studio della coordinazione mediata verbalmente<sup>60</sup>. L'analisi dei gesti durante il discorso suggerisce che i gesti sono regolati nello spazio, *in base alla posizione dell'interlocutore*.

G.

Il fatto che chi ha perso il senso del tatto possa non riuscire a identificare la presentazione congiunta di un compito è indicativo del ruolo della percezione sensoriale nella rappresentazione del compito.

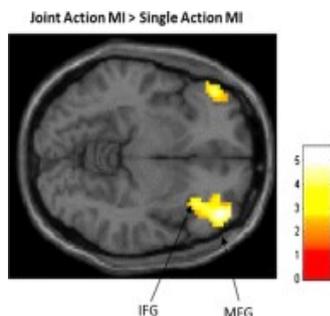
H.

Da bambini, a partire da un anno di età, sviluppiamo una fiducia selettiva nelle proposte di soluzione degli altri e imitiamo un modello solo se lo riteniamo il *più ragionevole*<sup>61</sup>. Cosa intendiamo per più ragionevole? Dipende dall'età, dallo status sociale, dalla capacità fisica e dall'orientamento cognitivo. La *percezione dell'azione* da parte della persona determina anche l'intensità con cui si attivano i circuiti del campo premotorio. Il tasso è più alto quando l'osservatore è un esperto dei processi<sup>62</sup>.

I.

Senza gesti, possiamo essere sullo stesso "campo" se ci affidiamo a una mappatura motoria delle azioni. Il compito può essere chiaro per tutti e può essere risolto senza confusione se le soluzioni individuali non li ostacolano. *Fix'action* è il nome dato al tipo di situazione in cui

SEQ Figura \\*  
ARABICA 17.



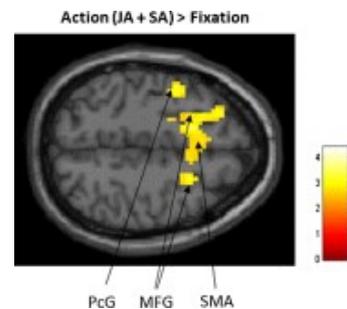
si esegue la propria soluzione contro la rappresentazione motoria degli altri.

*L'assenza di azione* è lo schema in cui

un partecipante attende passivamente che gli altri diano istruzioni per risolvere il compito, sopprimendo il denominatore comune che nasce naturalmente dalla propria rappresentazione motoria. Nell'*azione singola*, si ipotizza che si sia costretti a pianificare un'azione singola

(solitaria) e a dirigere i partner non agenti<sup>63</sup>.

SEQ Figura \\*  
ARABICA 16. Figura



<sup>60</sup> Cooperazione nella mente: L'immaginazione motoria di azioni congiunte e singole è rappresentata in aree cerebrali diverse Wriessneggerac, D.Steyrlac, K.Koschutnigbc, G.R.Müller-Putzac 2016

<sup>61</sup> Wriessneggerac et. al 2016

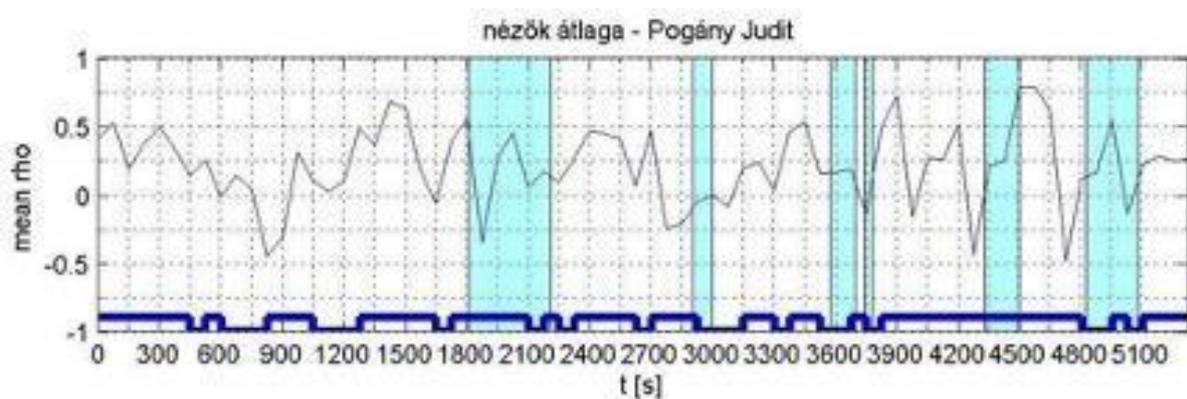
<sup>62</sup> Wriessneggerac et. al 2016

<sup>63</sup> Wriessneggerac et. al 2016

## AZIONE QUOTIDIANA IN SCENA (COME PROVA DI RAPPRESENTAZIONE MOTORIA)

Lo studio delle condizioni di JA richiama l'attenzione sulla necessità di rispettare le realtà corporee nel lavoro dell'attore. La maggior parte di uno spettacolo è costituita da azioni. Come spettatori non ci limitiamo a visualizzare, ma aderiamo a<sup>64</sup>. Lo spettacolo viene proiettato sulla nostra rappresentazione motoria e confrontato con la nostra esperienza. Il sistema MNS abbina automaticamente l'esperienza del nostro repertorio quando osserviamo un'azione.

Se l'azione in scena è confusa o marcata, si genera un'interferenza tra la rappresentazione motoria dello spettatore e la realtà dello spettacolo in scena. Se un attore prende una valigia quando si allontana e



questa è vuota, il pubblico perde la sua adesione.

65

Nell'esempio sopra riportato, nella pièce monodrammatica di Judit Pogány, precise azioni fisiche realistiche sono messe a confronto con una serie di esperienze individuali, creando una forte coerenza tra il battito cardiaco dello spettatore e quello dell'interprete tra i 4200 e i 4500 s.

## RISORSE INTERPERSONALI

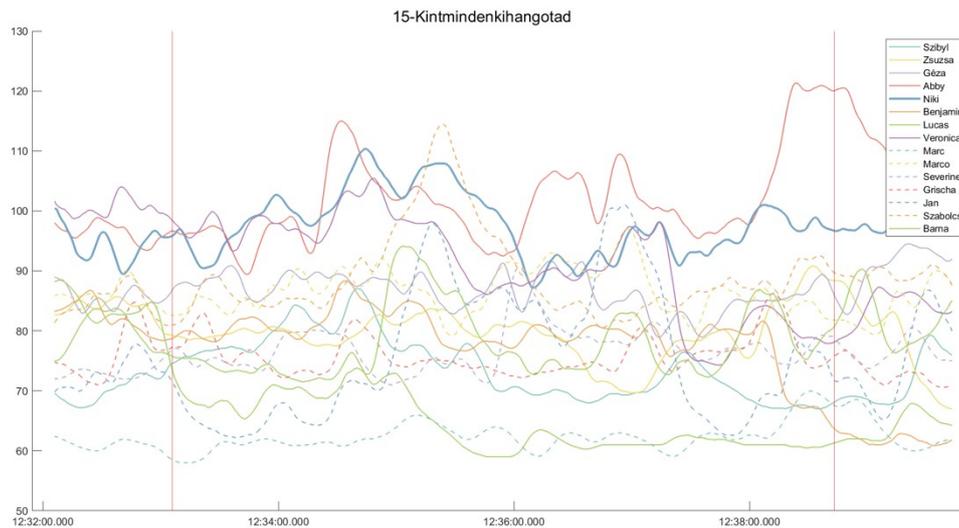
La capacità di *introiettare un obiettivo comune*, come pietra angolare della cooperazione di gruppo, consente agli individui di *fare affidamento sulla capacità di agire degli altri* quando pianificano le proprie azioni. La rappresentazione collettiva dell'azione è modellata non solo da ciò che l'individuo è in grado di fare, ma anche da ciò che i membri del gruppo potrebbero essere in grado di fare. Quando coltiviamo il nostro ambiente come membri di un gruppo, non è una questione privata, ma una funzione della gestione delle risorse del gruppo. Le capacità del singolo nel raggiungere gli obiettivi comuni, sono una realtà accessibile a tutti i membri del gruppo. Il feedback sulle azioni degli altri è

<sup>64</sup>Vedere l'adesione nei capitoli seguenti

<sup>65</sup>Il grafico è opera di Dorottya Bencze

utile per la pianificazione futura quanto il feedback sulle *proprie azioni*. L'osservazione dell'errore di un altro suscita rabbia, frustrazione e confusione, simili a quelle che si provano quando l'individuo stesso commette l'errore<sup>66</sup>. L'identità del gruppo, come estensione del nostro senso di sé, trascende l'individuo. Si parla di azione congiunta quando "il risultato combinato delle azioni proprie e altrui è più importante del risultato delle azioni individuali"<sup>67</sup>.

La possibilità di risolvere congiuntamente i compiti è disponibile per natura. Vi affidate a queste strutture quando non state spostando un tavolo da una stanza all'altra, ma un sistema molto più



**SFO Figura \\* ARABICO 19** *Figura di partecipanti che eseguono un compito complesso?* Un esempio particolare di rappresentazione dell'obiettivo comune è l'improvvisazione aperta a più partecipanti, in cui l'*obiettivo comune* degli attori è che il breve spettacolo vada in una buona direzione; questa "buona direzione" può essere descritta dai criteri di un sistema snello, un processo continuo, stabile, flessibile e fluente, qualcosa di vivo<sup>68</sup>. Il compito è simile alla ricerca in cui l'obiettivo comune era l'armonia tonale nell'improvvisazione musicale<sup>69</sup>.

La ricerca ha dimostrato che quando a un gruppo veniva presentato un compito specifico per un membro, anche gli altri membri del gruppo attivavano una rappresentazione di quell'azione, semplicemente perché conoscevano il compito degli altri. Tuttavia, l'attivazione *non si è trasformata in un'azione perché è stata soppressa*; non era il loro compito<sup>70</sup>.

La JA si basa sul repertorio del gruppo (la tribù), quindi chi trova la risorsa e chi sconfigge la minaccia è irrilevante per la sopravvivenza. Dal punto di vista dell'improvvisazione, è irrilevante chi

<sup>66</sup>Comprendere l'azione congiunta: Current theoretical and empirical approaches, Editorial, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

<sup>67</sup>Sebanz&Rutgers: Azione congiunta

<sup>68</sup>Flessibili, adattivi, coerenti, energici e stabili az áramlatba lendülő rendszer tulajdonságai

<sup>69</sup>Emergenza tonale: Un modello di coordinamento tonale basato su agenti, D. Setzler, L. Goldstone 2022

<sup>70</sup>Wriessneggerac mf

dà lo slancio che promuove il sistema. JA mostra la società utopica e mette in luce i ben noti ostacoli che frenano la JA nella vita reale: la mancanza di volontà, la resistenza alla flessibilità, il clima di paura e di giudizio, la prevalenza dell'individualismo.

### *20. Figura Improvvisazione aperta con tre attori*

Nella creazione di gruppi, il "copyright" è una zona d'ombra. Chi ha il riconoscimento? La ricerca ha rivelato che nelle interazioni in cui più partecipanti potevano essere promotori di un'azione, uno sperimentatore poteva facilmente influenzare gli altri ad attribuirsi l'azione che non sarebbero mai stati in grado di eseguire da soli. Un'alta percentuale di partecipanti ha creduto di aver compiuto azioni che in realtà erano state eseguite da una persona esterna coinvolta nel disegno sperimentale.<sup>71</sup> L'opposto è stato osservato anche quando i partecipanti hanno attribuito a un'altra persona l'azione eseguita da loro stessi<sup>72</sup>.

L'osservazione dei fenomeni teatrali può aiutare a esplorare ulteriormente il complesso fenomeno della JA. Ad esempio, nel processo di prova del teatro si può osservare direttamente che se non c'è un obiettivo comune, le rappresentazioni dell'azione rimangono individuali. In presenza di un obiettivo comune, l'output comune non è solo mentale, ma anche molto spesso (se non sempre) corporeo, sotto forma di sincronicità psicofisiologica.

### *21. Figura Improvvisazione vocale aperta a più partecipanti*

L'intelligenza di gruppo è un vecchio dato empirico. Quando la folla in un mercato indovinava il peso vivo di un animale, la media indovinava il peso esatto dell'animale<sup>73</sup>. Esistono molte forme di forze mentali e fisiche più potenti dell'individuo, ma una delle più evidenti è il gruppo, che non è un mistico essere a mille teste, ma una risorsa, un sostegno, una coordinata di riferimento e un potere primario sopra di noi. Sta a noi decidere se fidarci delle capacità e delle percezioni accurate della realtà degli altri o se confondere la rappresentazione comune del compito con pregiudizi negativi o positivi, con le nostre idee e con i giochi interpersonali.

## **CIÒ CHE LA SCIENZA NON CAPISCE DELL'AZIONE CONGIUNTA**

Ma cosa succede tra due individui? Come si arriva così rapidamente a un denominatore comune? Esiste una sincronizzazione tra la psicofisiologia dei partecipanti? Introiettiamo il movimento del compagno nel nostro piano d'azione, anche se non abbiamo visto direttamente il movimento, ma ne conosciamo solo il risultato<sup>74</sup>!

La rappresentazione motoria permette agli individui di anticipare la successiva mossa dell'altro. Tuttavia, non è ancora chiaro come si passi dal copiare le azioni degli altri, al compiere il gesto

---

<sup>71</sup>Comprendere l'azione congiunta, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

<sup>72</sup>Comprendere l'azione congiunta, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

<sup>73</sup>Galton, F. (1907). Vox populi. Nature, 75, 450-451

<sup>74</sup>Comprendere l'azione congiunta, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

complementare più appropriato al momento giusto. Ovviamente, tutto questo non può essere spiegato semplicemente con la condivisione di rappresentazioni di un obiettivo comune nel cervello di tutti"<sup>75</sup> .

La divisione dei compiti assegnati a un obiettivo comune si manifesta nello spazio interpersonale. Come? Nelle nostre improvvisazioni, la sincronizzazione era un momento comune: guardare insieme e/o fare un respiro collettivo.

CHART - Momento di sincronizzazione prima o durante l'improvvisazione

Sebbene la scienza veda la simultaneità dell'attivazione cerebrale e la sincronizzazione del respiro e del battito cardiaco, dove e come vengono *condivise le informazioni complesse*? È come se coloro che si impegnano in un'azione comune di successo si sincronizzassero non l'uno con l'altro, ma con un punto, un asse o un campo esterno in uno spazio condiviso.

La ricerca sull'interazione morfogenetica o sul campo magnetico<sup>76</sup> divide nettamente la comunità scientifica, e rappresenta una sfida per il ricercatore cartesiano anche solo avvicinarsi a questi concetti. Se effettivamente informazioni complesse, immagini, pensieri e ricordi sono condivisi e fluiscono nel campo interpersonale, qual è la sostanza mediatrice?<sup>77</sup> Quale dei nostri organi invierebbe i segnali e quale dei nostri sensi li riceverebbe?

## REALE, ANALOGICO O SIMBOLICO

Perché l'impatto fisiologico di un omicidio dietro una porta, o di una vasca da bagno dietro un sipario, è più forte a teatro? Come e perché ci colpisce la corrispondenza simbolica o metaforica della mappatura teatrale della realtà? A teatro, di solito, abbiamo paura della recitazione analogica, della gestione dello spazio, degli oggetti e del tempo che contraddicono la realtà, temiamo di rompere l'adesione del pubblico. In effetti, in un caso vedo la realtà e in un altro devo *interpretare* ciò che sta accadendo.

In una performance gli uomini hanno fatto l'amore in forma *poetica*<sup>78</sup> . Gli attori non si sono nemmeno toccati, eppure tutti sono stati colpiti perché tutto è avvenuto "analogicamente". Per noi spettatori, la poesia è stata positiva; non abbiamo dovuto vedere che l'atto *non stava accadendo*. Alla fine della tragedia greca, i corpi venivano presentati tra le colonne delle tirimate (le porte dipinte del palazzo appese sul retro del palcoscenico antico); anche se l'omicidio non veniva mai compiuto, era sufficiente per il pubblico vedere il risultato. Il pubblico poteva immaginare esattamente cosa fosse successo dietro le porte chiuse. Il processo di adesione si interrompe se ciò che accade

---

<sup>75</sup>Sebanz&Rutgers come sopra

<sup>76</sup>Bert Hellinger: L'ordine dell'amore

<sup>77</sup>Bert Hellinger - citazione da recuperare

<sup>78</sup>Bódó e Nagy nel Baál di Schilling

Robert H. Hopcke A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung (1999) Shambhala London p. 29

immediatamente davanti a me è facilmente interpretabile come non-credibile. La situazione è simile con il verismo, la rappresentazione esagerata della realtà: annulla l'immaginazione.

Quando i poeti cercano di riferirsi all'immaginazione, spesso associano un'immagine fluttuante, come quella di una farfalla. Ma secondo la sua funzione, l'immaginazione è una funzione concreta e automatica di feedback e feed-forward per la sopravvivenza.<sup>79</sup> Riassume e completa le informazioni in arrivo, scrutando costantemente e con attenzione il mondo che ci circonda, tenendo traccia di ciò che è importante per il nostro benessere o per la nostra sopravvivenza<sup>80</sup> L'immaginazione, che si è evoluta per supportare la riproduzione sicura e il gruppo della specie, diventa una farfalla o un'aeroplano quando si distacca dai fattori reali che hanno un'influenza diretta.

Mentre il reale si muove, il simbolo analogico viene creato e l'intuizione è l'agente. Il creatore e il lettore adoperano ugualmente la parte destra del cervello. Ma qual è il ruolo del pensiero, della cognizione, della parte sinistra?

La distinzione tra reale e analogico, o tra contestuale e astratto, è illustrata dal diverso uso dei simboli dei due emisferi cerebrali. Un simbolo di tipo destro, come una rosa, è il punto focale di una rete infinita di connotazioni che si diramano attraverso le esperienze personali di vita fisica, mentale e culturale. Il potere di un simbolo è direttamente proporzionale alla potenza della molteplicità di significati che trasmette, che devono rimanere latenti per mantenere il loro potere. È come una barzelletta, la cui spiegazione ne distrugge il senso<sup>81</sup>.

Il tipo di simbolo sinistro esclude l'ambiguità; il suo potere risiede nell'uso, così come il semaforo rosso è una mappatura 1:1 del comando di stop al colore rosso. Questo tipo di operazione simbolica è il regno della parte sinistra, mentre il primo è il regno dell'emisfero destro<sup>82</sup>.

Nel teatro, l'uso di simboli (sia nell'emisfero destro che in quello sinistro) come mezzo di condensazione solleva il palcoscenico dalla rappresentazione dettagliata della realtà e traspone l'immaginazione del destinatario in uno spazio estetico anziché in quello della realtà. Inoltre, l'uso di gesti simbolici o analogici rivela la convenzione che ciò che vediamo insieme non è la realtà ma un artefatto creato dall'uomo.

Jung ha notato che nulla ci penetra così profondamente come il simbolo, l'analogia e la metafora; essi rendono gli eventi della vita più comprensibili, generalizzabili e significativi.<sup>83</sup> Di conseguenza, l'incontro con i simboli ci dà un senso di appartenenza, di "noi", che non è altro che il "transpiratorio",

---

<sup>79</sup>Joel Pearson: L'immaginazione umana: la neuroscienza cognitiva dell'immaginazione mentale visiva *Scuola di Psicologia, Università del New South Wales, Sydney, Australia.*

<sup>80</sup>Stephen W. Porges: La teoria polivagale: contributi filogenetici al comportamento sociale, Brain-Body Center, Istituto Psichiatrico, Dipartimento di Psichiatria, Università dell'Illinois a Chicago.

<sup>81</sup>Il maestro e il suo emissario 51. Yale university press new haven e Londra 2009 Iain Mac Gilchrist

<sup>82</sup>Gilchrist: Il Maestro...

<sup>83</sup>Robert H. Hopcke A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung (1999) Shambhala London p. 29

9° dominio di integrazione<sup>84</sup>.

Per l'introduzione del simbolo, non è necessario che lo spettatore percepisca una storia come una realtà fittizia e i personaggi che la compongono come un "noi condiviso", ma come agenti di composizione in un'opera d'arte. Ciò che viene qui descritto si riferisce principalmente alle forme teatrali classiche che danno vita alle narrazioni e lavorano con l'interpretazione teatrale della realtà. Anche se il teatro mondiale è sempre più svincolato dalla rappresentazione della realtà, i simboli e le analogie sono ancora alimentati dalla realtà. Quando la realtà viene rimossa, si affievoliscono e perdono la loro vitalità. Così è per i personaggi in scena; la domanda "Chi sei?" vale anche per i personaggi di uno spettacolo costruito interamente con elementi astratti. Se la vita reale non sostiene il personaggio, analogamente ai simboli, inizia a perdere vitalità.

Una qualità dell'essere, che è caratteristica del solo teatro, è quando l'attore mantiene una distanza dinamica dal ruolo. Penso che sia naturale e necessario mantenere questa distanza tra la cornice teatrale e l'esperienza totale che, interrompendo l'aderenza alla realtà del personaggio, permette la simbolizzazione e l'intuizione del suo significato archetipico (vedi breviario di Grotowski).

Forse questo include la nostra esperienza che, in qualsiasi contesto abbiamo avviato un gruppo di teatro partecipativo, le improvvisazioni hanno sempre dato riflesso allo stile teatrale dei partecipanti. Nessuno ha improvvisato al primo approccio con realismo cinematografico, "minimalismo" o onestà semplicistica. Lo stile del gioco teatrale in prima approssimazione è distanziato, una caricatura stereotipata, che offre uno sguardo alla verità essenziale sull'archetipo nella società.

## COGNIZIONE FISICA

Dalla specificità funzionale del sistema ideomotorio deriva che la mente - e il sistema nervoso, come sua estensione - riconosce le informazioni e i segnali non testuali prima del contenuto, in base al testo e al significato.

Il funzionamento emotivo comporta cambiamenti fisici (viscerali e muscolari). In tutti gli esseri umani, dalla Papuasias all'Islanda, la stessa combinazione di muscoli facciali si contrae quando si provano le sette emozioni: interesse, meraviglia, felicità, tristezza, paura, disgusto e rabbia. Il meccanismo funziona anche al contrario: il dottor Ekman ha dimostrato nei suoi esperimenti che l'assunzione di smorfie emotive risveglia le implicazioni viscerali dell'emozione corrispondente. Le espressioni facciali registrate consapevolmente evocano la risposta galvanica riflessa della pelle dell'emozione<sup>85</sup>. La vasta scoperta di Ekman rende probabile che un attore con un'intensa presenza fisica faciliti il processo cognitivo nello spettatore ed evochi le emozioni più di un attore con un lavoro corporeo meno conciso. La comprensione del funzionamento cognitivo è essenziale per capire la

---

<sup>84</sup>"Integrazione transpirituale" vedi breviario Siegel

<sup>85</sup>Paul Ekman: Emozioni rivelate - Times Books, 2003

totalità del processo teatrale.

### **RICONOSCERE, REALIZZARE, CAMBIARE**

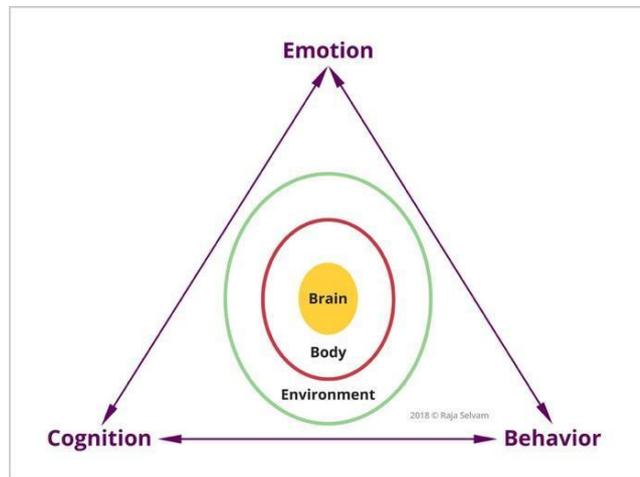
Secondo la teoria "cognitiva" più diffusa, il sistema nervoso e le aree cerebrali inferiori rispondono prima agli stimoli provenienti dal mondo esterno e quindi dalla profondità del corpo. Le aree cerebrali superiori apprendono ciò che sta accadendo solo dalla reazione del corpo. Come in un incidente, "qualcuno" ha già tirato la ruota prima che ci rendessimo conto di essere nei guai. Nel nostro repertorio memorizziamo diverse risposte comportamentali già pronte. Le acquisiamo nella prima fase della vita; alla fine

dell'adolescenza, i *modelli di coping* diventano fissi, permettendoci di affrontare la vita in modo automatico, senza dover trovare una nuova risposta a ogni singola sfida. La situazione è controversa. I nostri comportamenti di risposta fissi, spesso non forniscono una risposta ottimale, ma ci limitiamo a ripetere qualcosa che ci ha aiutato una volta. Pertanto, spesso accade che le nostre risposte automatiche non siano adeguate alla sfida specifica della vita; non risolvono affatto la situazione, ma si attivano di continuo.

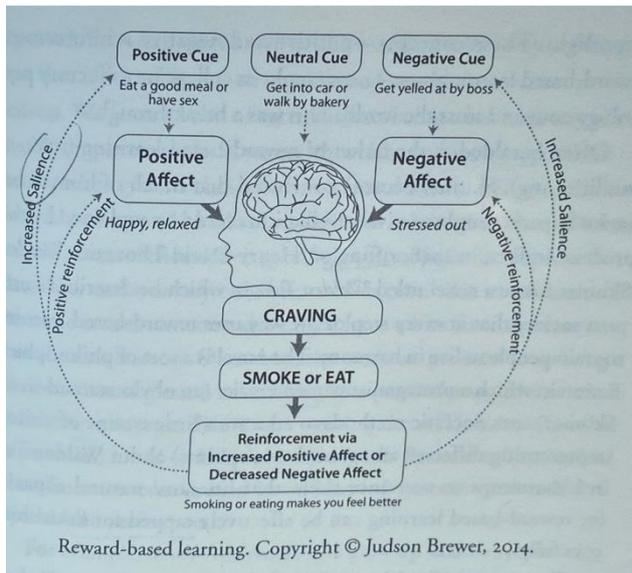
Reagire a nuove situazioni, sempre con nuove risposte, è faticoso. Vivere attraverso una catena di risposte "autopilotate" è più in linea con la *tendenza a consumare meno energia*, mentre il comando di *vivere qui-e-ora*, in una costante presenza consapevole, non può essere facilmente sostenuto.

### **DIPENDENZA COMPORTAMENTALE**

È stata la natura stessa a renderci inclini a comportamenti di dipendenza, in tempi pre-coscienti. Come parte del regno animale, avevamo un grande bisogno di "eseguire" i modelli di comportamento in modo sicuro e affidabile.



**Embodied Cognition:** Cognition, emotion and behavior are all embodied and embedded in the brain, body, as well as the environment. They affect each other but emotion is primary, as emotion is a stronger mediator of cognition and behavior.



Gli esseri umani sono programmabili nel loro comportamento. Da qui il trionfo del consumismo in tutti gli aspetti della nostra vita. L'identificazione del sistema di apprendimento basato sulla ricompensa<sup>86</sup>, ha giustificato scientificamente la commercializzazione di tutti gli oggetti e i beni ritenuti necessari per fornire comportamenti e abitudini confortanti.

Skinner, il padre dell'apprendimento basato sulla ricompensa, intuì l'importanza storica

della sua teoria, il *comportamentismo*, e come tanti grandi idealisti, cercò di convincere il mondo delle vertiginose prospettive dell'*ingegneria comportamentale* dal suono sinistro Skinner sognò una piccola comunità, l'unità di base di un'umanità più felice, in cui i membri sarebbero cresciuti secondo le direttive degli ingegneri comportamentali. La programmazione del comportamento è facilmente gestibile, prevedibile in condizioni di stimoli normali. L'aspetto negativo dell'apprendimento basato sulla ricompensa è semplicemente che in età precoce impariamo tutto, il che innesca il cosiddetto "sistema dopaminergico" nel nostro cervello. Così, in situazioni conflittuali (conflittuali, traumatiche o di privazione), quando la codificazione data dal buon senso viene fatta deragliare, si apprendono anche comportamenti polemici, difensivi o aggressivi. Ci aggrappiamo a queste reazioni controproducenti come alle nostre dipendenze, poiché desideriamo eseguirle ed essere ricompensati da una scarica di dopamina dopo averlo fatto. Questa è la dipendenza comportamentale. Gli scienziati di oggi, a differenza di Skinner, si preoccupano più di come liberarsi dalla giostra dei comportamenti di dipendenza ricompensati dalla dopamina che di come facilitarne di nuovi.<sup>87</sup>

Jon Kabat-Zinn, il creatore della Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)<sup>88</sup>, e il suo discepolo Judson Brewer, dimostrano con numerosi risultati impressionanti, che il metodo più efficace per rompere le dipendenze e riprogrammare i comportamenti dannosi è la meditazione mindfulness. Fenomeno unico per gli esseri umani, in quanto una delle nostre caratteristiche più importanti, l'integrazione mindful, ci fornisce la capacità di riconoscere e modificare gli schemi.

Nel suo libro fondamentale, *The Craving Mind*<sup>89</sup>, Brewer dimostra che la liberazione dalla costrizione dei nostri comportamenti meccanici può essere ottenuta solo attraverso l'insight,

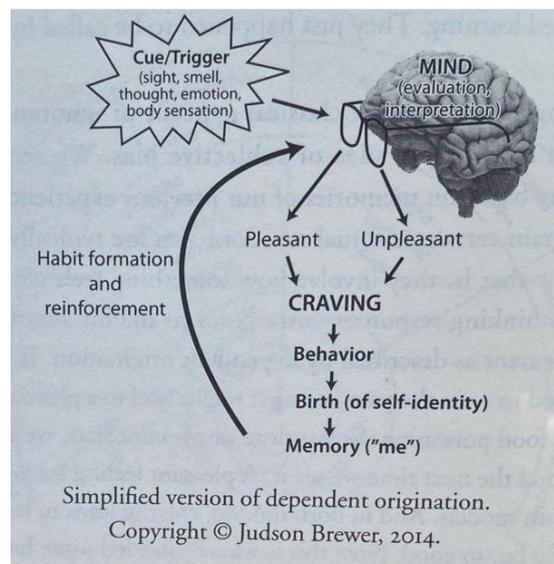
<sup>86</sup> Morris, Smith: I contributi di B.F. Skinner all'analisi del comportamento applicata, *The Behavior Analyst* 2005, 28, 99-131 No.2

<sup>87</sup> Birraio: La mente vogliosa

<sup>88</sup> Kabat-Zinn: La catastrofe completa del vivere - Bantam Dell, 1990

<sup>89</sup> Brewer come sopra

l'autoconsapevolezza e la consapevolezza. Brewer paragona la dipendenza comportamentale all'importante nozione della tradizione buddista di "origine dipendente", che non va confusa (anche se suggerisce un legame) con il peccato originale. L'insegnamento chiave del Buddha è che l'unico modo per uscire dalla nostra situazione senza speranza è ammettere che è senza speranza. Ed ecco il primo passo di tutte le terapie dei 12 passi, in cui si ammette ai membri del gruppo dei Narcotici/Alcoolisti/Giocatori Anonimi ecc. - estranei, anch'essi autoproclamatisi tossicodipendenti - che la propria vita è *fuori controllo* e che si ha bisogno di un aiuto esterno per affrontare la propria dipendenza.



La redenzione esterna della società futura da parte degli ingegneri del comportamento non è possibile. *Dalla dipendenza originaria, dal destino di tutti, solo la conoscenza di sé, acquisita attraverso il lavoro interiore praticato in gruppo, promette la via d'uscita.* Anche se non saremo mai completamente liberi dalle nostre dipendenze, è possibile controllarle imparando a conoscerle dai coetanei e a sviluppare nuovi comportamenti attraverso varie pratiche. Il teatro è un mezzo, un veicolo, un catalizzatore, un percorso, un processo e una “comunità” attraverso la quale si può ottenere un apprendimento pratico che porta a nuovi comportamenti.

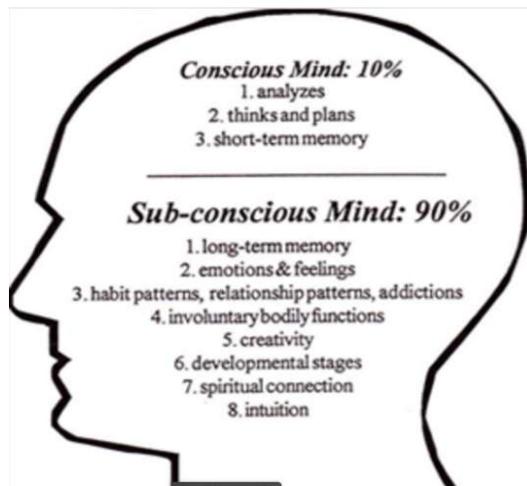
## TEATRO E COGNIZIONE

I ricordi espliciti (divulgati o rivelati) sono quelli da cui abbiamo già tratto un significato e fanno parte della nostra storia personale. I ricordi impliciti (inesplorati) sono per lo più quelle costellazioni non elaborate alle quali possiamo associare sentimenti contrastanti. Gli eventi di vita memorizzati in profondità sono altrettanto potenti, forse anche di più, nell'influenzare il nostro comportamento e le nostre emozioni rispetto a quelli consci. La pratica teatrale, con particolare riguardo agli esercizi di improvvisazione, non verbali e immaginativi, attinge alla memoria inesplorata, scoprendo i contenuti impliciti che spesso complicano la nostra vita quotidiana<sup>90</sup>. Il teatro fa questo lavoro, soprattutto quando è abbinato a esercizi cognitivi aggiuntivi necessari per l'esplorazione della memoria. Questo meccanismo è alla base dell'effetto dello psicodramma di Moreno, della drammaterapia e di tutte le altre tecniche simili. Ricordo, poi rivivo nel gioco; la struttura terapeutica aiuta a riformulare e quindi

*SEQ Figura \\* ARABICA 25.  
Figura La soglia della coscienza*

a cambiare il mio rapporto con esso. Ciò che devo affrontare in base alle mie esigenze terapeutiche non

<sup>90</sup>Moreno da recuperare



sono necessariamente i ricordi in sé, ma la ricorrenza di sentimenti difficili, la riproposizione di conflitti o di disturbi comportamentali. Nel processo si forma un nuovo legame sinaptico. Grazie al fenomeno della *neuroplasticità*<sup>91</sup>, però, gli schemi cognitivi possono essere riprogrammati con nuovi apprendimenti, sovrascritti da nuove connessioni sinaptiche. Il fenomeno della neuroplasticità, conosciuto in relazione alla sostituzione funzionale di aree cerebrali danneggiate, è efficace anche in questo modo quotidiano. Come fenomeno di crescita e formazione

continua del cervello, la neuroplasticità ci fornisce la capacità di formare nuove connessioni sinaptiche fino all'ultimo istante della vita umana. Così, il comportamento implicito trasferito al dominio esplicito può essere collegato alle regioni prefrontali, consentendone il riconoscimento. È importante notare che questo riconoscimento è significativamente rafforzato da tutti i rinforzi verbali e dalla narrazione, formando così una *narrazione coerente*.<sup>9293</sup>

La drammaterapia, come altri strumenti, viene ricercata quando le persone sono già in difficoltà. Tuttavia, ognuno di noi ha dei traumi infantili: ammassi di memoria implicita che causano problemi. La pratica teatrale partecipativa offre un'opportunità di sviluppo interiore, in particolare per le persone che non hanno ancora capito che dietro le difficoltà della loro vita quotidiana si nascondono reazioni implicite del passato, che possono essere risolte attraverso la loro rivelazione.

## IL TRAUMA FISICO E LA SUA RISOLUZIONE ATTRAVERSO IL TEATRO

La superstar della psicologia da tabloid è il PTSD, o disturbo da stress post-traumatico. L'effetto terapeutico dei giochi teatrali descritto sopra affronta problemi psicologici lievi e ugualmente familiari a tutti. Il PTSD, tuttavia, è un disturbo psicologico legato a un trauma fisico e di solito causa problemi più gravi di una leggera ansia provocata da un fattore scatenante indesiderato. Che si tratti di una bomba che esplose accanto a voi o della maniera indegna in cui il vostro patrigno patrigno si prende cura di voi, la perdita di integrità, di controllo, è la stessa; sia che il risultato sia una ferita fisica reale o qualcosa di non visibile. Un singolo episodio di abuso può portare a problemi che durano tutta la vita, se non viene esplorato. Anche la sana immagine che abbiamo del nostro sé (il nostro valore, il nostro posto o il nostro diritto di esistere) viene danneggiata quando subiamo un abuso. Pertanto,

<sup>91</sup> Siegel: Sviluppare la mente

<sup>92</sup> vedi capitolo III.

<sup>93</sup> vedi capitolo III.

l'accettazione consapevole, l'amore e la tenerezza nei confronti del sé sono strumenti terapeutici importanti quanto la narrazione delle nostre lamentele<sup>94</sup>.

In diverse forme terapeutiche, la guarigione del trauma fisico, a livello di ferite cognitive e somatiche della memoria, può iniziare contemporaneamente<sup>95</sup>. L'introduzione degli strumenti dell'Integrated Dance and Movement Therapy arricchisce la formazione teatrale con una dimensione completa, ad esempio di integrazione somatica<sup>96</sup>. L>IDMT, come il teatro, è una cultura potente, che cerca il suo giusto posto tra i metodi (che possono essere un'applicazione più diffusa) che portano alla salute fisica e mentale. La mia esperienza personale è che, quando stavo cercando di rimettermi in sesto dopo un notevole periodo di depressione, gli esercizi dell>IDMT mi hanno aiutato ad affrontare i miei problemi somatici con un'efficacia senza pari. A differenza degli esercizi teatrali, l>IDMT porta l'attenzione su dimensioni dell'esperienza che sono difficili da descrivere a parole. Condizionati dai miei traumi, i miei problemi comportamentali e somatici sono attivati dalle relazioni sociali nella vita di tutti i giorni: l'autobus affollato, il tavolo della famiglia, gli uffici o la classe/sala prove. Per me questi sono tutti stimoli fondamentali che innescano comportamenti da uomo traumatizzato. Ecco perché l'approccio dell>IDMT è unico: fornisce attenzione terapeutica mantenendo l'utente come agente chiave in un ambiente sociale relazionale, in un gruppo. Nella sicurezza di una cornice terapeutica, il funzionamento "traumatizzato", innescato dalla costante esperienza di comunità tra pari, può essere tranquillamente elevato dal dominio implicito a quello esplicito. Le condizioni di base del contesto terapeutico: la ferma attenzione fornita da una doppia leadership, la sicurezza della connessione in un ambiente amichevole e rilassante, sono i prerequisiti della guarigione. È interessante notare che noi partner di RIOTE3, nel costruire il nostro training di teatro partecipativo, abbiamo tenuto pienamente conto dei requisiti *dello spazio sicuro*, sia che si tratti di consapevolezza scientifica, di saggezza antica o di scelta istintiva.

## TRASFERIMENTO DEL CONTROLLO

Prestiamo attenzione: diamo qualcosa o riceviamo qualcosa. Il termine inglese *pay attention* indica la natura tangibile, quasi materiale, dell'attenzione. Qualcosa in me scompare, "passa" da me, e io divento ciò a cui presto attenzione. Questo *qualcosa*, che "passa" dagli attori al pubblico, è la vista, il suono, il movimento, le emozioni suscitate dalle immagini viste e non viste. All'altro capo del bastone, cento attori su cento sarebbero d'accordo sul fatto che l'attenzione dello spettatore è percepibile, ma attraverso quali sensi? Confermerebbero anche l'affermazione che il teatro ha a che fare con la

---

<sup>94</sup>Levine & Kline: Il trauma attraverso gli occhi di un bambino - North Atlantic Books

<sup>95</sup>Merényi Vedi sopra

<sup>96</sup>Lipka Péter: Alkalmazott színházi módszerek gyermekvédelmi, zárt intézetekben Magyarországon, LOTA-PSZITE 2017

suggerimento di massa. Ma come funziona?

Ci sono molte altre aree della ricerca sull'ipnosi in cui possiamo imparare molto sul teatro. Il termine inglese "adhesion" o "adherence" cattura un fenomeno che non è noto solo nell'industria cinematografica. L'aderenza misura la profondità dell'esperienza ipnotica.

### 26. Figura Processo di aderenza

Il trasferimento della volontà fa parte del fenomeno ipnotico; il controllo psichico del comportamento<sup>97</sup> viene commissionato dal soggetto all'ipnotista nella fase di induzione introduttiva in cui il soggetto diventa "controllabile". Questo permette alle suggestioni, i cosiddetti comandi c, di funzionare. Questi, a loro volta, aumentano in modo auto-rinforzante il grado di controllo commissionato, rendendo così l'ipnosi una *relazione dinamica*. Esplorata come fenomeno, l'ipnosi è un processo bidirezionale, non fatto da qualcuno con qualcuno, ma che avviene tra due. In questa stretta *relazione*, si sviluppa il fenomeno della *sincronicità dell'interazione (IS)*<sup>98</sup>. L'IS si riferisce al comportamento armonioso e alla psicofisiologia dei partecipanti. Può trattarsi: i) del movimento simultaneo degli arti; di una posizione corporea altrettanto alterata; ii) di cambiamenti sincronizzati del sistema nervoso autonomo, come i processi viscerali, la respirazione o i ritmi cardiaci interconnessi; oppure iii) delle corrispondenze di valenza/arousal caratterizzate dall'attività elettrodermica (galvanizzazione della pelle), iv) dell'aumento del livello di cortisolo, v) di un segno di connessione cerebrale, dell'intensificarsi del TOM e della condivisione diretta di contenuti mentali e sentimenti, come pure della condivisione di ricordi e altre informazioni complesse. L'importanza dell'IS non può essere sopravvalutata; è fondamentale per la nostra vita sociale, nelle relazioni madre-figlio, fratelli o amici. Rafforza i legami fornendo fiducia e accettazione reciproca e permette la condivisione di esperienze intime che altrimenti renderebbero vulnerabili gli estranei.

### 27. Figura Fenomeno dell'aderenza nel lavoro di coppia

La mia esperienza è che in ogni forma di teatro si può osservare l'IS. Sono convinto che nel training teatrale partecipativo l'IS produca l'effetto terapeutico, tuttavia l'interazione personale sfaccettata sottostante è in attesa dell'approvazione della ricerca, possiamo vedere che c'è un notevole grado di sincronia nei training teatrali.

Éva Bányai e altri hanno descritto per la prima volta che

Piuttosto che limitare la nostra attenzione di ricerca concentrandoci sull'ipnotista o sul soggetto ipnotizzato, dovremmo considerare la possibilità che l'ipnosi sia un evento che si svolge nell'ambito di una relazione speciale tra ipnotista e soggetto, che dovremmo studiare in sé<sup>99</sup>.

---

<sup>97</sup> vedi la descrizione del controllo nel capitolo Qui e ora

<sup>98</sup> La natura interattiva dell'ipnosi: Prove di ricerca per un modello socio-psicobiologico Éva I. Bányai Dipartimento di Psicologia Sperimentale, Università Eötvös Loránd, Budapest, Ungheria

<sup>99</sup> Biró Eszter, Magyar Hospice Alapítvány - Bányai Éva, ELTE Affektív Pszichológiai Intézet Központ: Interakciós szinkronitás hipnózisban. Megbízható-e az egészséges megítélés?

Essi affermano che è necessario un approccio più olistico per seguire il processo dell'ipnosi al di là di un'analisi di sezione; un approccio in cui la sincronicità interattiva può essere seguita e osservata con mezzi empirici, come l'analisi di una registrazione video. Questo approccio olistico alla ricerca è possibile anche in teatro. Il *soggetto* inferiore e l'*ipnotizzatore* superiore, *una differenza di status che si può sentire tra nel discorso comune*, così come si ritiene che il prerequisito per il successo dell'ipnosi sia la perdita della volontà, o la sottomissione dell'ipnotizzato. Allo stesso modo, nel pensiero comune del teatro, si ritiene che il pubblico sia un partecipante passivo alla rappresentazione dell'attore e che l'attore sia il burattino del regista.

Questa dinamica è fragile: per me, idealmente, le relazioni tra attore e spettatore; attore e attore; regista e attore sono tutti *eventi* in un "quadro relazionale". Secondo Grotowski, il teatro-evento è un'*interazione* che si svolge non nell'attore, né nello spettatore, ma nello spazio interpersonale tra i due.

Nel teatro classico, la cornice stessa dello spettacolo è lo stimolo chiave che crea la situazione ipnotica: la designazione dello spazio come palcoscenico e la concentrazione degli attori sono tutti comandi. Il silenzio è suggestivo; non c'è bisogno di parlare perché la connessione è già stabilita. Cioè, avete prestato attenzione. Quando iniziano le interazioni, le risate o l'immobilità del pubblico rafforzano il processo. Chi rilascia il controllo? Nell'analogia primaria l'attore è l'ipnotizzatore e lo spettatore è il soggetto. Nella nostra ricerca, abbiamo spesso notato che l'osservatore o colui che ha il controllo è in sintonia con il battito cardiaco della persona osservata o controllata.

### *28. Figura Sincronia nella relazione diadica leader-follower*

È l'ipnotista che per primo si sintonizza con l'ipnotizzato, e non viceversa. Allo stesso modo, ritengo che sia fondamentale che l'attore si apra al pubblico e ai colleghi attori per avviare il processo interattivo.

Anche gli attori conoscono il fenomeno del controllo. Spesso è questo che impedisce loro di varcare la soglia degli stati alterati di coscienza. Alcuni attori non sono in grado di dare spazio alle proprie emozioni, alle fantasie e agli impulsi interiori, né di rimanere aperti a quelli provenienti dai loro partner. Alcuni grandi attori hanno difficoltà a liberarsi nell'improvvisazione o in qualsiasi situazione sconosciuta; altri rifiutano visceralmente i consigli diretti del partner, del regista o del produttore. In tutti questi casi, interni o esterni, il controllo è la causa delle loro difficoltà.

### *29. Figura Esercizio diadico con livello di sincronia inferiore*

L'ipnosi inizia con un processo di induzione rilassante durante il quale il giudizio critico viene sospeso. Ciò consente di separare gli elementi del comportamento. Che cosa sia questa separazione e come funzioni è oggetto di molte ipotesi e definizioni<sup>100</sup>. Il cambiamento essenziale avviene in qualche punto della coscienza: il mondo esterno viene rimosso, il corpo scompare e i processi mentali

---

<sup>100</sup>Varga et al 1999 Ipnostisti fenomenologia\_HYPNOS

si intensificano. Si sviluppa uno *stato di coscienza guidato, alterato*, in cui la parola "guidato" si riferisce alla fiducia in un leader che tiene sempre l'altro capo del filo.

Anche se ci sono molte coincidenze, i fenomeni di aderenza teatrale e ipnotica non dovrebbero essere etichettati, e ulteriori ricerche dovrebbero aiutare a definire meglio le corrispondenze e le differenze. L'*aderenza* è oggetto di un gruppo di ricerca francese che sta mappando la psicofisiologia dell'esperienza teatrale utilizzando grandi apparecchiature<sup>101</sup>.

### STATO DI COSCIENZA ALTERATO

Nel processo introduttivo il pubblico viene distratto dagli stimoli corporei e sociali in arrivo, per consentire solo agli eventi drammatici, alla trama o, secondo le parole di Aristotele, alla "disposizione degli eventi" di entrare nella sua coscienza. Questo spostamento, o meglio caduta di coscienza, è stato riconosciuto da tempo nell'arte. Coleridge propose per primo il termine "*sospensione volontaria dell'incredulità*" per distinguere lo stato di coscienza ricettivo da quello ordinario.

Metz-Lutz et al. hanno trovato prove psicofisiologiche che il teatro, come l'ipnosi, induce sottili e temporanei cambiamenti nel funzionamento della coscienza. Lo spettatore, in questo stato, è più incline a empatizzare con le esperienze fisiche ed emotive del personaggio del palcoscenico, distinguendole dagli attori *osservati*. Il cambio di prospettiva permette allo spettatore di trascendere la realtà fisica e di "aderire" alla storia.

I progettisti di questo esperimento hanno ignorato diversi aspetti importanti dell'evento teatrale, come l'esperienza fisica diretta, mettendo invece i soggetti nella macchina fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) a guardare, attraverso un circuito chiuso, l'attore nella stanza accanto che recita un monologo di Racine. La visione del teatro dei ricercatori è classica: "La complessa relazione sociale tra l'attore e lo spettatore si forma di solito attraverso la *quarta parete invisibile*"<sup>102</sup>. Di conseguenza, non sono interessati all'interazione con lo spettatore, né ai processi che avvengono all'interno dell'attore.

Nonostante gli ostacoli, l'adesione alla storia, sia a livello psicofisiologico che nel funzionamento delle strutture cerebrali, viene rilevata con successo nei seguenti modi:

- Ψ una diminuzione della frequenza cardiaca (HR);
- Ψ una riduzione della variabilità dinamica (HRV);

---

<sup>101</sup>Marie-Noëlle Metz-Lutz: Quali cambiamenti fisiologici e tracce cerebrali ci dicono dell'adesione alla fiction durante la visione del teatro? 1 Laboratoire d'Imagerie et Neurosciences Cognitives, FRE 3289 Centre National de la Recherche Scientifique, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, 2 Équipe de Recherches Théâtrales et Cinématographiques, Université Paris Ouest Nanterre La Défense, Paris, France\*, Yannick Bressan, Nathalie Heider e Hélène Otzenberger, 1

<sup>102</sup>Marie-Noëlle Metz-Lutz: Quali cambiamenti fisiologici e tracce cerebrali... come sopra

- Ψ aumento della funzione nei lobi prefrontali (PC) dell'area cerebrale BA47 sinistra e nel solco temporale superiore posteriore;
- Ψ attivazione dell'IFG ventrale sinistro e del pSTS sinistro;
- Ψ l'inattività delle strutture della linea mediana, in particolare del praecuneus.

Qualche parola sulle aree cerebrali sopra menzionate. Le regioni prefrontali (PC) sono attive nell'elaborazione narrativa, come la decifrazione di credenze, sentimenti e intenzioni. L'IFG ventrale, collega le informazioni testuali con le conoscenze memorizzate del mondo reale. L'IFG sinistro, insieme ai lobi prefrontali mediali e temporoparietali, è coinvolto nella formazione della prospettiva in prima persona singolare. Le aree IFG e vIFG sono particolarmente importanti per le rappresentazioni mentali e si sovrappongono ad altre strutture centrali per il funzionamento cognitivo, come la distinzione tra sé e l'altro e il dialogo sociale.

Le strutture della linea mediana sospesa, tra cui l'area del praecuneus, selezionano i messaggi "incentrati sull'io" da una marea di stimoli, soprattutto dal comportamento degli altri. È la consapevolezza del "ME": "lo faccio", "mi succede" e "sono io". È coerente con ciò che ero/sarò?". Di conseguenza, la sospensione dell'attività del praecuneus è stata a lungo considerata una proprietà dello stato ipnotico, caratterizzato da un rallentamento del metabolismo e da una temporanea assenza di coscienza<sup>103</sup>. La bassa intensità o la rilassatezza del praecuneus, dovuta alla ridotta modalità di contatto sociale, è supportata anche da altre ricerche<sup>104</sup>. Nella tranquillità della sala (la macchina fMRI), non c'è nulla da temere da parte di nessuno: "siamo tutti rivolti nella stessa direzione, posso rilassarmi e non sarò avvicinato". L'ipnosi si basa su un analogo senso di sicurezza. Infatti, da un altro punto di vista, sappiamo che il livello di attività del praecuneus, responsabile del 35% del consumo totale di glucosio corticale, è direttamente proporzionale al livello di coscienza<sup>105</sup>.

Quest'area cerebrale è la più importante di una rete cerebrale più ampia e di grande interesse scientifico. Forse avete già notato nella vostra esperienza che esiste un confine netto tra lo stato di coscienza dell'azione e lo stato di pensiero dell'azione. Durante quest'ultimo, perdiamo il senso del tempo e ogni connessione con il momento presente; ci concentriamo solo su noi stessi, sui nostri pensieri e sulle nostre associazioni. Tra le nozioni chiave indispensabili per lo sviluppo di un nuovo *realismo mentale* nella recitazione, la più importante è la DMN presentata di seguito.

### **MODALITÀ PREDEFINITA RETE**

La struttura cerebrale, nota anche come rete funzionale di base o a riposo<sup>106</sup>, è attiva quando non guardiamo il mondo esterno e gran parte del nostro cervello è a riposo da sveglia. Tuttavia, questo

<sup>103</sup>Faymonville et al., 2006

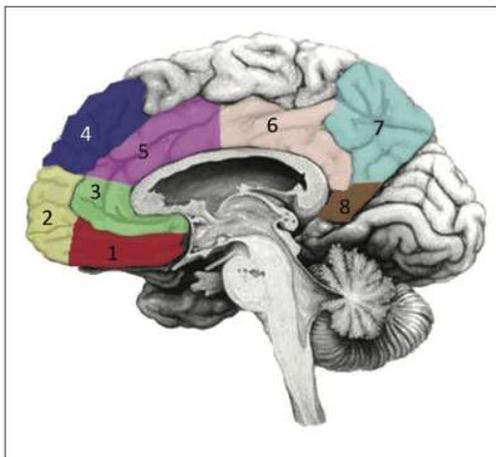
<sup>104</sup>Il ruolo del precuneo nella prospettiva di terza persona non presidiata delle interazioni sociali, Petrini et al, 2014

<sup>105</sup>Gyulaházi, Varga: A tudat és az agy alapműködési hálózatának kapcsolata, Ideggyogy Sz 2014,67 (1-2)

<sup>106</sup>Raichle et al. 2001

stato non si misura solo su un lungo periodo di tempo, in minuti, ma può essere molto breve, persino un momento. La ricaduta nel sogno a occhi aperti, il vagabondaggio interiore o il seguire le associazioni fanno parte di questo stato. Le scuole di meditazione considerano la DMN come appartenente al mondo dei pensieri, da concepire come tale. Questo rigore può ignorare la funzione della DMN.

Forse è una questione di proporzioni. Spesso lascio che la DMN venga consapevolmente in primo piano e mi piace permettere al mio cervello di lavorare sui dettagli dei compiti, da solo. In questo processo, è proprio questo "da solo" che è meraviglioso e rassicurante per me. È meraviglioso come, in uno stato di quiete, emerga una soluzione su cui ho riflettuto a lungo. La DMN, al confine tra conscio e inconscio, lavora costantemente alla soluzione di compiti esterni; confrontando il passato e il futuro di una persona con la situazione attuale, genera idee e domande, sia che vengano poste o meno.



**1. ábra.** A self network (Northoff nyomán). 1. orbitomedialis prefrontális kéreg, 2. ventromedialis prefrontális kéreg, 3. prae-, subgenualis anterior cingularis kéreg, 4. dorsomedialis prefrontális kéreg, 5. supragenualis anterior cingularis kéreg, 6. posterior cingularis kéreg, 7. praecuneus, 8. retrosplenialis kéreg

Il *praecuneus*, che è sospeso durante l'aderenza, è un attore attivo di primo piano nella DMN. Secondo i ricercatori, la sede della coscienza sarebbe la linea mediana, o rete del "sé", che si estende dal lobo frontale mediale al praecuneus<sup>107</sup>. Quando ci troviamo di fronte a compiti che esulano dalla sfera di interesse dell'io o che richiedono la nostra piena attenzione, il funzionamento della DMN si riduce notevolmente. Eseguiamo il compito con un ridotto senso di autoconsapevolezza. Nello stato di veglia e di riposo, la rete "estrinseca", che monitora l'ambiente esterno e interno, è in correlazione

controfase (lavora alternativamente) con la rete "intrinseca" del sé. Dopo l'esecuzione del compito esterno, la DMN si attiva nuovamente per elaborare e integrare la conoscenza generata dagli eventi. La DMN e la rete della memoria hanno una grande sovrapposizione: "sono abituato a farlo in questo modo?"; oppure "sono una persona che fa questo tipo di cose in quel modo?". Questi sono i processi coscienti di preparazione delle decisioni, di ricordo e di pianificazione. La DMN è lo spazio operativo della coscienza: "La coscienza non esiste in realtà; il sé è l'oggetto della coscienza"<sup>108</sup>.

Esistono due concezioni teoriche della coscienza: una propone (come nel modello di Siegel) un'integrazione verticale dall'alto verso il basso, a partire dalla corteccia prefrontale, mentre l'altra propone l'emergere della coscienza come risultato della somma di diverse aree cerebrali inferiori. La coscienza è in effetti qualcosa di più di quanto abbiamo appreso finora sulla DMN. In effetti, le nove

<sup>107</sup> Gyulaházi & Varga 2014

<sup>108</sup> Gyulaházi & Varga 2014

aree di integrazione richiamano le funzioni della coscienza se riassunte: "Siamo in grado, secondo i criteri di un appropriato funzionamento della coscienza, di: 1) ascoltare; 2) assorbire gli stimoli esterni e interni, rilevare i cambiamenti e adattarsi ad essi; 3) richiamare e utilizzare i ricordi immagazzinati nella memoria; 4) rappresentare il tempo, lo spazio e il sé; 5) produrre e utilizzare simboli linguistici; 6) sentire; 7) organizzare le nostre azioni secondo le nostre intenzioni e la nostra volontà, per guidare il nostro comportamento in modo integrato, controllato e coerente; 8) mostrare intenzionalità e flessibilità nel portare avanti un determinato piano in condizioni mutevoli; 9) indicare la metacognizione (conoscenza e controllo di sé e dei processi cognitivi)"<sup>109</sup>.

Si possono indicare tre sottosistemi dello stesso sistema: 1) so cosa sono e cosa faccio; 2) so cosa sto diventando con quello che faccio; 3) so cosa dovrei essere, cosa voglio essere e cosa dovrei fare a questo scopo. Cosciente, coscienzioso e coscienza; nelle nuove lingue latine, i due termini sono, almeno formalmente, appena distinguibili.

Google Scholar ha trovato un solo articolo di psicologia per il termine di ricerca "coscienza" che, sebbene scientifico, esamina questo fenomeno come costruito morale nell'etica medica<sup>110</sup>. Non ho trovato un solo articolo che esamini la coscienza come struttura cerebrale o funzione mentale.

Quando mi sento a disagio, il flusso del sistema si ferma, si confonde. La mia coscienza, che non è la mia coscienza come l'ho conosciuta, mi fornisce una visione. Un flusso di consapevolezza raggiunge la coscienza, permettendomi di vedere subito la mia posizione. La consapevolezza si risveglia nella mia coscienza. Ma non è ancora il pieno funzionamento della coscienza. A volte la coscienza si manifesta nel mio corpo, molto al di sotto del livello di coscienza, a livello di comportamento, come un malessere o un cambiamento mentale inaspettato. La mia coscienza è un campo all'interno di un altro campo: valuta, classifica e inquadra ciò che la mia coscienza sta facendo senza fermarsi. E la vostra? Come la vivete? Perché questo fenomeno universale non è ancora stato studiato?

## **PENSIERO CRITICO**

Perché questo è il fulcro di tutta la mia ricerca sul teatro? La valutazione, nel senso integrale del termine, incarna ciò che si considera prezioso. Cosa mi piace delle prove o della formazione? In parte dipende dalle mie preferenze e dai miei gusti individuali, ma spesso le mie preferenze trascendono il livello individuale. Secondo quanto so della DMN, che è la coscienza di sé, nei momenti in cui il mio apprezzamento trascende il livello individuale, emergono reazioni simultanee a livello comunitario, nasce una coscienza commune, degli esecutori e del pubblico.

Da ricercare e continuare...(...)

---

<sup>109</sup> Gyulaházi&Varga 2014

<sup>110</sup> Sulmasy, 2008

## NARRAZIONE

La funzione dello *stato di coscienza leggermente alterato* nell'esperienza teatrale è quella di separare gli elementi della realtà quotidiana dalla narrazione: 1) il costante input involontario fornito dal DMN, dalle sensazioni viscerali e corporee e dai vissuti emotivi; e 2) gli stimoli esterni, collaterali, che non appartengono alla storia, come le tecnologie teatrali visibili, gli odori o la presenza fisica dei compagni di scena.

L'attore non vive un'esperienza simile? Un attore deve confrontarsi con gli stessi elementi che minacciano la credibilità della narrazione. L'interprete è disturbato, oltre che da tutti i fattori di disturbo esterni, dalle proprie associazioni e messaggi di sé e dal profumo del costume. L'attore deve restringere la sua attenzione a un'altra realtà: alla narrazione e al personaggio della storia o, nel caso del teatro non narrativo, alla riproduzione completa del movimento o al flusso costante dell'improvvisazione.

### 31. *Figura - Stato di coscienza alterato nella recitazione*

Quando il pubblico assiste alla performance, accetta la situazione presentata come reale, il mondo immaginato così com'è<sup>111</sup>. Circondati da una macchina dal ronzio futuristico, sdraiati da soli, attaccati a un minuscolo schermo, l'esperienza teatrale avviene comunque.

L'aderenza alla narrazione non è, ovviamente, l'unico elemento dell'effetto teatrale. Anche altri elementi possono essere un catalizzatore per il coinvolgimento: le qualità dinamico-estetiche del movimento; la persona dell'attore (la sua fisicità, capacità o reputazione); la valutazione degli altri membri del pubblico; le immagini; o la musica e la poesia del testo. Gli spettacoli che mirano a rivelare un realismo (un lavoro esteticamente rispettoso della realtà) presentano inconsapevolmente due realtà allo stesso tempo: una è l'effettiva realtà fisica dello spettacolo, le sue tecnologie sceniche, i suoi errori accidentali non intenzionali, o le sue "civiltà", come si dice nel teatro ungherese. L'altra è la realtà narrativa che lo spettacolo presenta.

Ricordate? Grotowski, primo nella storia del teatro, pone la realtà dello spettacolo al centro dell'evento teatrale. Tuttavia non propone l'esilio della *realtà* narrativa dalla creazione teatrale. Egli afferma anche che gli elementi narrativi della vita reale forniscono da soli il potere al contenuto in modo che lo spettatore e l'attore possano esercitare l'autoconsapevolezza. Il teatro offre l'opportunità di aggiungere nuovi elementi al nostro repertorio di comportamenti ed esperienze, senza dover subire le conseguenze delle crisi della vita reale.

Il fenomeno dell'adesione è un'arma a doppio taglio: senza di essa non c'è teatro. Ma, come riconosceva Brecht, un'adesione troppo perfetta "ipnotizza" lo spettatore e indebolisce le sue funzioni

---

<sup>111</sup> Metz-Lutz: Quali cambiamenti fisiologici e quali tracce cerebrali...

cognitive durante la rappresentazione. Lo spettatore cerca automaticamente e istintivamente la narrazione nella performance. Spostandoci verso lo stato di "sincronizzazione intenzionale", ci stacciamo quasi automaticamente dalle informazioni che arrivano attraverso il percorso sensomotorio per aderire agli eventi proposti in modo possibilmente ininterrotto. Conosciamo l'impulso che associa immediatamente ogni comportamento alla storia emergente dai giochi di ruolo dei bambini<sup>112</sup>. La sospensione dell'incredulità è quindi anche una pulsione che vuole sostenersi e quindi per sua natura cerca un "sostentamento"; si nutre di narrazione. Sul tram cerco subito di capire la situazione di una persona o di analizzare un gruppo di persone: chi è in una relazione; qual è il suo posto; dove sta andando; chi è la persona centrale; o qual è la storia della sua vita? Questa ricerca della narrazione, pur indicando il concetto di Nono senso, è l'elemento costitutivo anche della ricezione teatrale.

Gli spettacoli privi di una narrazione sono di difficile interpretazione, ed è forse per questo che sono così avvincenti quando riescono. Mancando di una trama, devono mantenere l'attenzione dello spettatore attraverso ritmi, emozioni, azioni e frammenti di narrazione. In generi come il circo contemporaneo, il tempo di rappresentazione ideale è di un'ora, mentre una storia forte può superare le 6-8 ore di rappresentazione. Difficoltà analoghe incontrano gli spettacoli che cercano di fare appello solo all'intelletto o ai sensi. È inutile avere un'intuizione brillante o una composizione sensoriale perfetta se l'esperienza riguarda solo uno dei domini di ricezione. Quando lo spettatore è costretto a "rigenerare" l'impatto emotivo, a immaginare uno scenario o a ricucire la storia frammentata, si stanca presto dello sforzo. Perché, sì, anche come spettatori non ci piace sforzarci; cerchiamo che sia la narrazione a fare il lavoro per noi.

L'adesione a una narrazione porta a un'integrazione benefica che coinvolge entrambi gli emisferi del cervello<sup>113</sup>. Più una persona è sana, più spesso, più a lungo e più aree del cervello può integrare. La relazione tra narrazione e integrazione contribuisce ad ampliare la nostra comprensione della fenomenologia teatrale: dall'adesione ci si sveglia con un'esperienza teatrale.

## **SUPER TEMPO REALE - IL TEATRO TOTALE**

Ho osservato che la massima esperienza attoriale, paradossalmente, si verifica spesso al di fuori della narrazione, a livello del tempo scenico presente. Credo che sia possibile disgiungersi dalla storia anche in senso positivo. L'attore che "passa" ad azioni simboliche da azioni aderenti alla narrazione, nel momento dell'unione, della disconnessione, si pone di fronte al pubblico come un essere ammirevole, per poi immergersi nuovamente, insieme al suo pubblico, nella narrazione condivisa. Allo stesso modo, il pubblico può essere momentaneamente sollevato dall'adesione attraverso una coreografia

---

<sup>112</sup> Rowe, Salo, Rubin: Le esperienze teatrali migliorano il gioco di finzione e la cooperazione tra bambini in età prescolare *American Journal of Play*, volume 10, numero 2

<sup>113</sup> Daniel Siegel: *The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* - The Guilford Press 2012 NY 364. oldal

cesellata, un'azione fisica dall'esito incerto (un atto circense rischioso) o un'improvvisazione. Questi "terzi tipi" di esperienza si intersecano con il principio dell'"unica realtà" di Grotowski. C'è una differenza di sistema di valori tra vivere la narrazione e uscirne? Nel contesto del vivere dentro la narrazione, l'azione non ha lo scopo di *rappresentare*, cioè di far sì che l'attore imiti di essere qualcun altro, vivendo l'intenzione del personaggio secondo una realtà *immaginata*<sup>114</sup>. Credo che uno dei più importanti tipi di esperienza di picco nel teatro riguardi l'evoluzione dei momenti di super presente che rompono la narrazione. Il termine "teatro totale", coniato da Wagner e Craig<sup>115</sup>, è usato nel nostro gergo professionale per descrivere una visione estetica che cerca di sintetizzare i generi teatrali. La riflessione sul *teatro come genere*, a partire da Artaud, è una parte imprescindibile degli esperimenti di teatro totale della seconda metà del XX secolo. Ma non è una novità: rivolgersi direttamente al pubblico e mantenere la relazione evocata lungo tutto lo spettacolo è una professionalità fondamentale di ogni fertile cultura teatrale fin dal Rinascimento; la tradizione elisabettiano-giacobina o della Commedia dell'Arte era assolutamente interconnessa con il pubblico. L'improvvisazione, l'enunciazione o l'incorporazione organica delle reazioni del pubblico allo spettacolo sembra essere qualcosa di più della semplice condivisione di una battuta: rende vivo il tempo presente del teatro.

### 32. Figura Super momento presente alla fine dell'improvvisazione

Ci rivolgiamo alla psicofisiologia per cercare un supporto alla comprensione del fenomeno teatrale. Il teatro, nello spettatore, innesca una serie di reazioni viscerali in tempo reale che sono in relazione con i processi che avvengono negli attori.

#### COME FUNZIONA IL CUORE NEGLI STATI ALTERATI DI COSCIENZA

Un risultato della ricerca di Metz-Lutz è particolarmente rilevante per i nostri esperimenti. Per quanto riguarda i dati sulla variabilità della frequenza cardiaca (HRV)<sup>116</sup>, noi stessi abbiamo sperimentato una simile "delusione" dopo le nostre prime misurazioni: Ci aspettavamo che i dati ECG fossero fisiologicamente correlati a "sensazioni estetiche" sotto forma di HRV dinamica<sup>117</sup>. Al contrario, nel contesto dell'aderenza è stata riscontrata una riduzione significativa dell'HRV dinamico! Durante gli eventi teatrali abbiamo anche osservato una contrazione iniziale dell'HRV con l'adesione, ma abbiamo riscontrato che questa non costituiva un ostacolo ai cambiamenti successivi. A partire da questo intervallo ristretto possono verificarsi ampiezze gravi della frequenza cardiaca.

### 33. Figura Caratteristica del calo dell'HR del pubblico

---

<sup>114</sup> Marie-Noëlle Metz-Lutz: Quali cambiamenti fisiologici e quali tracce cerebrali...

<sup>115</sup> Peter Brook: Lo spazio vuoto

<sup>116</sup> vedi sotto

<sup>117</sup> Marie-Noëlle Metz-Lutz: Quali cambiamenti fisiologici e quali tracce cerebrali...

Tracciando l'HRV, possiamo riconoscere i momenti di aderenza. Che cos'è l'HRV e in che cosa consiste la frequenza cardiaca?

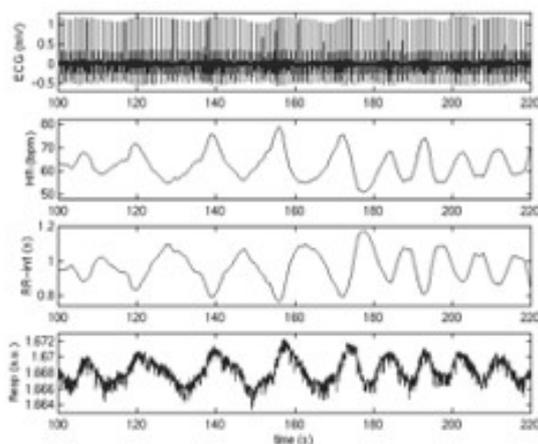
## DEFINIZIONI DI HR, HRV E BASI FISIOLOGICHE

La frequenza cardiaca, il processo più semplice da misurare, può essere utilizzata per visualizzare i cambiamenti simpatici e parasimpatici che accompagnano le sfide emotive e comportamentali.

Sympathos: simpatia. Parasympathos: respingere la simpatia. La simpatia in questo caso non è verso un'altra persona, ma un impegno nei confronti di problemi o eventi che si presentano nell'ambiente interno ed esterno.

Il periodo cardiaco, o frequenza cardiaca (FC), oscilla tra variabilità e regolarità, con lo stress come coefficiente principale. Lo stress, nel linguaggio della psicofisiologia, è l'attivazione del ramo simpatico del sistema nervoso autonomo (ANS), una conseguenza naturale dell'impegno nei confronti dei problemi. Lo stress viene rilasciato dal ramo parasimpatico dell'ANS, più propriamente detto "radicato", come se il sistema nervoso fosse radicato nel corpo, tenendolo sotto controllo.

Sotto stress, il cuore lavora con un ritmo regolare e serrato, per così dire, in modo affidabile. Quando lo stress si attenua e il cuore si rilassa, il tempo tra i battiti successivi diventa irregolare: può superare gli intervalli di un secondo.



La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la variabilità nel tempo della lunghezza relativa dei periodi HR tra loro. L'FC, la durata del periodo cardiaco, corrisponde alla contrazione del ventricolo. È misurata dalla distanza (R-R) dei picchi d'onda successivi più alti ("R") ed è espressa in battiti al minuto (bpm). L'HRV è la variabilità relativa delle distanze R-R. Il cuore è "semovente": può funzionare da solo per un certo tempo, ed è per questo che è possibile il trapianto di cuore! Un cuore prelevato dal torace può avere una frequenza

molto elevata, pari a 150-240 bpm: si tratta del cosiddetto ritmo sinusale o autoritmo. Questa intensità drammatica è regolata dal nervo vago, che ha origine nei centri autonomici inferiori del midollo spinale e dalle regioni cerebrali superiori per rallentare il battito cardiaco a un terzo della sua frequenza normale a riposo. Ognuno di noi ha un proprio carattere ritmico; c'è chi ha una frequenza elevata a riposo (80-90 bpm) e chi una frequenza bassa (60-70) nel bel mezzo di una catastrofe naturale. Quando il corpo ha bisogno di attivarsi per risolvere i problemi, la stimolazione simpatica del nodo senoatriale aumenta la frequenza, accelerando il battito cardiaco.

L'accelerazione rafforza la nostra risposta fisica, preparandoci a *combattere o a fuggire*. Altre volte, invece, reagiamo a eventi scioccanti o pericolosi "congelandoci". I pericoli fisici della nostra vita odierna sono stati sostituiti per lo più da quelli psicologici (qualcuno non mi ha detto "ciao"), tuttavia la risposta fisica alle sfide ambientali rimane di un'intensità evolutiva: il cuore pompa grandi quantità di sangue al cervello e ai muscoli, la respirazione accelera (soprattutto la velocità di espirazione), l'inspirazione si approfondisce e vengono rilasciati ormoni (adrenalina, noradrenalina, efedrina ed epinefrina). L'aumento dell'apporto di ossigeno modifica il metabolismo cellulare, i livelli di zucchero nel sangue aumentano, i palmi delle mani sudano e persino i capelli si rizzano.

Sia che si combatta, si fugga o ci si blocchi per la paura, lo stress ha un impatto sul nostro corpo. Poiché è essenziale che la nostra energia venga ripristinata dopo lo stress, il ramo parasimpatico del corpo, che cerca l'equilibrio, smorza l'eccesso di alta frequenza attraverso il "freno del nervo vago". Spesso questo non avviene facilmente; anche se lo stato di allerta viene raggiunto rapidamente, ci vuole molto più tempo per rallentare. Se l'attivazione simpatica è persistente, l'organismo rimane in stato di allerta, incapace di alleviare lo stress fisiologico, mentale ed emotivo; sussiste uno stato di stress cronico. Una delle caratteristiche dello stress di lunga durata è un basso valore permanente di HRV. Questo è associato a una scarsa reattività, come una bicicletta che non riesce più ad accelerare per raggiungere una marcia superiore.

Google Scholar elenca 16.400 articoli su stress e malattie rare; 17.500 sulla relazione tra stress e malattie respiratorie; 21.000 sull'impatto dello stress sulla salute; 56.000 su stress e malattie cardiache; 290.000 su stress e diabete e 483.000 sulla relazione causale tra stress e cancro.

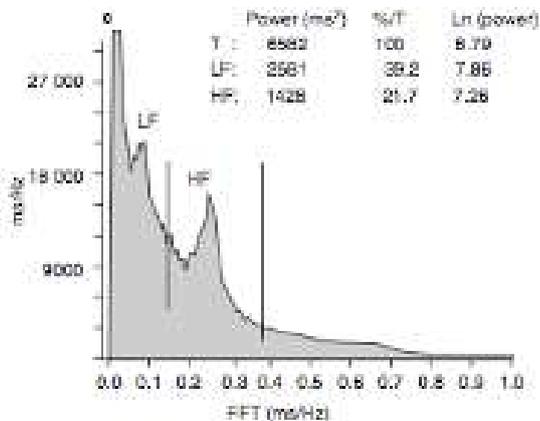
L'HRV è quindi un indicatore della capacità di rigenerazione dell'organismo. Misurandola in modo oggettivo con il biofeedback, lo stress ostinato può essere ridotto in modo significativo. In RIOTE3, abbiamo anche utilizzato tecnologie di feedback HR e HRV altamente efficaci per aiutare a identificare i comportamenti e le abitudini che inducono stress e sostenere un'attenzione consapevole per eliminarli.

Poiché nell'ambiente teatrale professionale lo stress è visto quasi come uno strumento di lavoro, non c'è da stupirsi che a questo livello il processo creativo non porti gli stessi benefici di cui godono i partecipanti non professionisti. Lo stress cronico e non trattato può ridurre la durata della vita di questi teatranti professionisti, a causa sia dello stress che dei comportamenti e delle dipendenze, utili a ridurre lo stress. Quando a un partecipante senior del RIOTE, con 60 anni di esperienza teatrale alle spalle, è stato spiegato in che tipo di ricerca fossimo coinvolti, ha commentato: "Vuole dimostrare (e ha fatto un cenno a me che ero accanto a lui) che il teatro fa bene alla salute... Che dire, meraviglioso, ma credo che fare teatro sia dannoso".

Con questa opinione non sarebbe il solo nel pantheon dei grandi autori di teatro. Perché il teatro professionale a volte è così dannoso per la nostra salute? Cosa manca a noi professionisti per

viverlo bene? Lo stress è inevitabile, ma come distinguere tra stress necessario e non necessario e come gestirne le conseguenze con consapevolezza?

Una chiave per ridurre lo stress è garantire un ambiente sicuro come quello dell'IDMT o dell'ipnosi, in modo che la sincronia dell'interazione possa prosperare. Riuscite a immaginare un ipnotizzatore che fa continuamente commenti ironici all'ipnotizzato, o un terapeuta del movimento che lancia oggetti ai partecipanti se non fanno quello che gli viene chiesto? Concedere all'altro il diritto di avere delle difficoltà e prestare un'attenzione speciale e tenera alle nostre rispettive sfide è la condizione primaria di un'efficace gestione dello stress dentro e fuori dal palcoscenico. Nel lavoro teatrale spesso ci sincronizziamo e non ce ne rendiamo conto, anzi cerchiamo di distaccarci dai colleghi, mentre tutti gli effetti positivi dei fenomeni di sincronicità sono a nostra disposizione.



## ONDE PARALLELE

Le variazioni della funzione cardiaca possono essere suddivise in variazioni periodiche: componenti d'onda ad alta frequenza (HF), a bassa frequenza (LF) e a frequenza molto bassa (VLF). Le onde HF brevi (da 0,14 a 0,6 Hz<sup>118</sup>), della durata di 2,5-7 secondi, sono associate alle inspirazioni, quando il cuore pompa il sangue più intensamente. La funzione fisiologica delle onde LF più lunghe (0,04-0,15 Hz) di 7-25 secondi non è ancora stata definita con precisione dalla scienza. È certo, però, che un aumento del rapporto HF/LF indica un incremento del ramo simpatico del sistema nervoso autonomo apparentemente dovuto all'aumento della frequenza respiratoria. L'aumento della LF è sempre presente. I periodi iniziano con un'attivazione simpatica, le inspirazioni diventano più brevi e il cuore accelera. Poi, al culmine del periodo, la funzione parasimpatica si "risveglia", si verifica un riequilibrio vagale e le inspirazioni tornano a essere più profonde. La VLF è un'onda gigante osservata nel contesto del ritmo circadiano della giornata.

L'ondulazione LF è un processo periodico in cui compare la sincronia interpersonale. Questo fenomeno è stato riconosciuto da tempo: Bányai<sup>119</sup> ha riscontrato una media di quattro sincronizzazioni LF al minuto durante l'ipnosi. L'attenzione dell'ipnotista è focalizzata sul soggetto; pertanto, nella dimensione dell'onda LF, apparirebbe la sincronia.

<sup>118</sup> La durata totale di un'onda è il tempo del periodo, il cui reciproco è la frequenza (Hz), che è una frazione di secondo del periodo totale dell'onda.

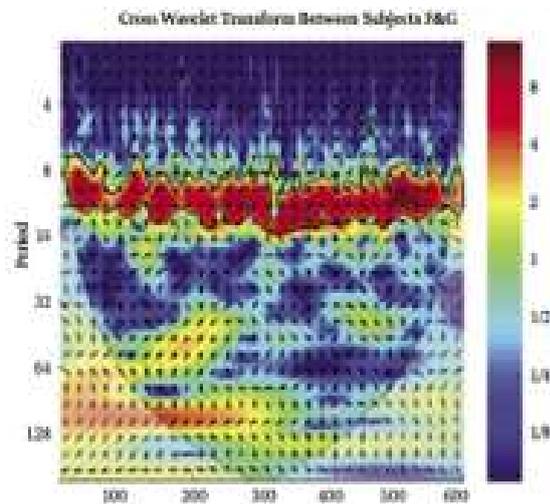
<sup>119</sup> Biró, Bányai: Interakció és Szinkronitás Hipnózisban...

Il fenomeno chiamato coerenza di fase si verifica quando la frequenza cardiaca cambia in tutti i soggetti nello stesso momento. Lo abbiamo visto in numerose occasioni, quando le frequenze cardiache si allineano in situazioni di formazione teatrale, prove e performance, sia durante esercizi diadici (a coppie), che di gruppo. I grafici che seguono illustrano situazioni di allenamento in cui abbiamo cercato di catturare i cambiamenti che si verificano con l'aderenza.

### 36. Figura Variazioni convergenti dell'HR

### 37. Figura Variazioni opposte di HR

Negli ultimi decenni, l'Heart Math Institute ha compiuto progressi ampiamente discussi nel dimostrare la relazione tra una HRV efficacemente regolata e una psicofisiologia sana. Nel loro vocabolario, l'HRV coerente si riferisce a uno stato ordinato in cui il corpo funziona in modo ottimale. Il bellissimo diagramma di coerenza di fase<sup>120</sup> qui mostrato è un brevetto intellettuale dell'Heart Math Institute<sup>121</sup> che raffigura l'"esercizio di coerenza" di due sperimentatori.



La trasformazione cross-wavelet è una rappresentazione grafica di un processo matematico, con le onde suddivise in gamme di frequenza HF, LF e VLF sull'asse verticale e il tempo sull'asse orizzontale. I colori rappresentano la correlazione tra l'attività di due individui che utilizzano mezzi autogeni per dirigere reciprocamente la loro attenzione verso il partner da una vicinanza fisica diretta. Le aree blu nella figura sono intervalli e periodi non correlati; il giallo indica una coerenza moderata, mentre il rosso indica una coerenza

intensa. Nell'intervallo LF rosso sopra riportato, si è riscontrato un alto grado di coordinazione per lunghi periodi di tempo, mentre si è riscontrato un grado significativo di coordinazione anche nell'intervallo VLF.

## COERENZA

I ritmi cardiaci di due persone possono entrare in coerenza di fase per una serie di motivi. Fisicamente si muovono nello stesso modo (ad esempio, una coppia di ballerini); i loro schemi motori renderanno simili i loro battiti cardiaci. Provano emozioni simili quando sono esposti a uno stimolo esterno (ad esempio, in un teatro), dove lo schema degli effetti diretti causa la somiglianza. Stanno svolgendo la

<sup>120</sup> Steven M. Morris, PhD: Achieving collective coherence: group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronisation - Alternative Therapies, Jul/Aug 2010, VOL. 16, NO. 4, 62-72

<sup>121</sup> <http://heartmath.co.uk/heartmath-for-me/>

stessa attività cognitiva (ad esempio, viene loro assegnato lo stesso compito di matematica alla stessa ora) e il rapporto concentrazione-stress è lo stesso. L'intuizione si sincronizza durante un'attività creativa. La sincronicità si verifica anche attraverso il rispecchiamento spontaneo. Oppure, come nel caso dell'esercizio della matematica del cuore, si verifica una sincronicità avviata consapevolmente. La nostra attenzione più completa e non giudicante è rivolta all'altro, come nell'illustrazione precedente in cui i partecipanti volevano essere in sincronia l'uno con l'altro. Raramente i tipi di sincronizzazione si verificano in modo puro, e la concordanza di emozioni o di schemi motori può anche causare un tipo di coerenza di fase che colpisce i partecipanti in modo coerente, ma solo nello stesso momento per motivi non correlati.

Come campo di ricerca, la sincronia fisiologica (PS) comprende qualsiasi interdipendenza o associazione osservata tra la fisiologia di due o più persone. La sincronia fisiologica è tipicamente definita come un'interdipendenza o un'associazione tra i segnali fisiologici di due o più persone. La sincronia, in quanto fenomeno, è un costrutto non specifico del settore perché la sua identificazione dipende, tra l'altro, dalla procedura utilizzata per verificarla. Si possono applicare criteri più generali, come la frequenza degli elementi o la coincidenza temporale. Ad esempio, l'analisi della coerenza valuta i modelli ciclici nel criterio della frequenza<sup>122</sup>, mentre l'analisi delle serie temporali bivariate affronta le relazioni lineari nel criterio del tempo.<sup>123</sup>

Poiché le diverse analisi della sincronia affrontano diverse componenti dei dati, i risultati possono differire in modo sostanziale. È quindi importante che le analisi di PS corrispondano alla domanda di ricerca e alla metodologia, perché approcci diversi possono alterare le interpretazioni e le implicazioni dei risultati degli studi. Per rilevare l'emergere della sincronia, sei parametri chiave definiscono la PS: magnitudo, segno, direzione, ritardo, tempo e eccitazione.<sup>124</sup>

### *39. Figura Coerenza di fase, seguendo la visione mentale*

Nel caso della sincronizzazione con l'HR, non disponiamo ancora di modelli per distinguere se i soggetti si sono sintonizzati attraverso il movimento, il parlato o elementi del comportamento, cioè mediatori; se la sincronizzazione si è verificata a causa di un contenuto mentale condiviso; o se l'attività ha giustificato la coerenza di fase. Possiamo giudicare dagli schemi delle nostre misurazioni più recenti se qualcosa è avvenuto prima, dopo o in parallelo con la stessa intensità o più piccola, nella stessa direzione fasica o in quella opposta.

La nostra ricerca, presentata sopra, individua un terzo tipo di esperienza teatrale sul piano delle variabili psicofisiologiche individuate. Ci siamo proposti di indagare uno spettacolo con una struttura chiara e una drammaturgia forte, dove la forza del racconto è accattivante anche per chi

---

<sup>122</sup> Henning et al., 2001

<sup>123</sup> Levenson & Gottman, 1983

<sup>124</sup> Palumbo et al. 2017

conosce la storia.

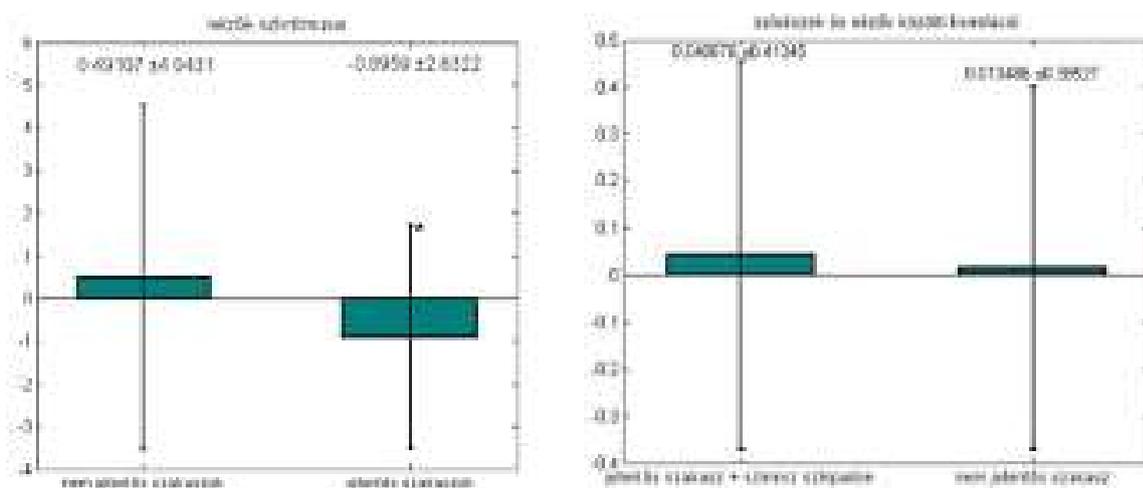
## VISTA DAL PONTE

L'opera di Arthur Miller è uno dei vertici del realismo americano. La produzione, diretta da Pál Mácsai, ha dispiegato pienamente i processi psicologici in un modo che si è concentrato solo sui punti nodali della storia, riducendo al minimo gli elementi realistici. Questo stile di recitazione sedentario ha favorito le misurazioni perché ha garantito che i cambiamenti nei dati HR rilevati con i sensori POLAR non fossero dovuti ai movimenti degli attori, ma ai loro cambiamenti emotivi interiori.

Il campione è stato integrato da un questionario in cui si chiedeva agli spettatori di evidenziare i momenti dello spettacolo che suscitavano l'esperienza teatrale più forte. Esaminando i passaggi considerati ricchi di esperienza, è emerso un quadro in cui gli spettatori segnavano quasi invariabilmente le parti in cui una scena terminava e il palcoscenico era in transizione, con decorazioni o canti, fuori dalla narrazione, come se il modo di arrivare alla fine delle scene non fosse considerato efficace dal pubblico. Anche se *The View* è uno spettacolo recitato con grande autenticità e meticolosità, è lecito supporre che abbia portato gli spettatori in uno stato di adesione e li abbia tenuti lì abbastanza a lungo. La cosa più sorprendente è che, al culmine della storia, quando il ritmo e la messa in scena dello spettacolo erano al massimo dell'intensità, non un solo dettaglio è stato sottolineato dal pubblico. La nostra ipotesi è che, oltre la soglia di coinvolgimento con la narrazione, il pubblico non abbia apprezzato cognitivamente l'esperienza teatrale. È come se in uno stato di alterazione della coscienza il funzionamento cognitivo fosse ridotto o quasi eliminato. Pertanto, quando hanno cercato di ricordare le impressioni dello spettacolo, sono stati in grado di identificare solo i punti che chiudevano un'unità narrativa o ne preparavano un'altra.

Partendo da questi presupposti, abbiamo pensato di cercare momenti significativi di coinvolgimento nei minuti che precedono le parti evidenziate. Nella prima figura allegata, abbiamo esaminato le parti che precedono gli episodi evidenziati. Abbiamo scoperto che durante le scene importanti della storia, la frequenza cardiaca degli spettatori calava in modo significativo, indicando un coinvolgimento e un impatto emotivo rilevanti.

Abbiamo anche scoperto che durante queste scene la correlazione tra attori e spettatori è aumentata in modo significativo.



40. Figura "Una vista dal ponte": cambiamenti nella coerenza tra spettatori e attori e una diminuzione della frequenza cardiaca, indicativa del coinvolgimento degli spettatori, nelle fasi più significative dello svolgimento della storia <sup>125</sup>

La coerenza tra pubblico e attori potrebbe quasi essere data per scontata, ma non lo è affatto. Le conclusioni del genetista Wilson, giustamente poco entusiasmanti, sono confermate da uno studio ispano-scandinavo. Confrontando gli studi sopra e sotto si può cogliere al meglio il ruolo della sincronizzazione intenzionale nel teatro.

### CONNESSIONE VISCERALE

I partecipanti a un rituale di camminata nel fuoco sono stati studiati<sup>126</sup> con la tecnologia POLAR-team, utilizzata anche da noi. I ricercatori cercavano la sincronicità tra i camminatori del fuoco e gli spettatori della cerimonia. Gli spettatori con un rapporto personale (amici o parenti) con i camminatori del fuoco erano altamente correlati, mentre con i membri sconosciuti non avevano alcun rapporto o avevano una contro-correlazione. L'esperienza condivisa di una cerimonia non è stata sufficiente ad allineare i partecipanti con gli spettatori, anche se questo sarebbe stato atteso da tutti. Il calpestare a piedi nudi le braci è un evento potente, ma innesca l'adesione? Sebbene gli spettatori sapessero che i camminatori del fuoco calpestavano le braci, non lo sentivano? La condivisione motoria (che sappiamo essere automatica) non ha fornito un attaccamento personale sufficiente ad avere un impatto a livello viscerale?

La contro-correlazione, che è anche un fenomeno di sincronicità, può verificarsi quando il battito cardiaco, i cambiamenti comportamentali o la respirazione delle persone collegate appaiono costantemente *in fasi opposte*. Forse questo accade quando ci asteniamo dal vivere un'esperienza negativa o blocchiamo la trasmissione di emozioni o altre avversioni? <sup>127</sup>

L'amore per i propri simili non è scontato per la nostra specie. Noi teniamo in considerazione i membri della tribù e tutti gli altri devono essere mangiati! Ecco perché l'esperienza di adesione a teatro è così speciale: la disponibilità a respirare insieme a un estraneo è il fondamento dell'atteggiamento speciale dello spettatore, la sincronia intenzionale.

Durante l'evoluzione si sviluppano anche le basi neurali dell'interconnessione intenzionale.

I ritmi cardiaci dei camminatori del fuoco durante il rituale erano molto più coerenti rispetto ai

---

<sup>125</sup> Il grafico è opera di Dorottya Bencze

<sup>126</sup> Eccitazione sincronizzata tra esecutori e relativi spettatori in un rituale di camminata sul fuoco. Ivana Konvalinka et al., 2009

<sup>127</sup> Brosschota, Thayerb: La risposta della frequenza cardiaca è più lunga dopo emozioni negative che dopo emozioni positive International Journal of Psychophysiology 2003

loro schemi a riposo.

## TEORIA POLIVAGALE

Si potrebbe dire che i nervi vago sono le corde dell'anima, il fascio nervoso superveloce che collega il cervello direttamente al cuore e smorza il "ritmo proprio" del cuore. Dal punto di vista della seguente teoria, il teatro può anche essere definito un'interazione polivagale di gruppo.

I nervi vago - perché sono due - si sono evoluti da due aree diverse del tronco encefalico, in momenti diversi dell'evoluzione, svolgendo ruoli diversi nella regolazione del comportamento.

**a)** Il vecchio nervo vago dorsale, non mielinizzato, che controlla il sistema respiratorio, regola i processi simpatici rapidi quando non c'è possibilità di evitare un evento dannoso, aiutando a trovare il comportamento di sopravvivenza. Produce reattività.<sup>128</sup>

**b)** Il nuovo vago ventrale mielinizzato, attraverso il nodo del seno, controlla il cuore, regola i muscoli facciali, il sistema uditivo e tutti i gesti con cui interagiamo con gli altri. Come hanno dimostrato le ricerche del dottor Stephen Porges, il nuovo fascio vago ha un'enorme importanza nei processi sociali ed empatici. Il risultato è un effetto parasimpatico, con le persone che diventano reciprocamente rilassate, attente, sensibili e ricettive.

Oltre a controllare i meccanismi di comunicazione sociale, il sistema "filogenetico" svolge anche un ruolo nella regolazione degli organi interni. Il concetto di ordine filogenetico evidenzia il principio dell'evoluzione continua. La via neurale di più recente evoluzione risponde per prima, *secondo la gerarchia dell'apprendimento*. Nel corso della nostra evoluzione, le fibre nervose del vago si organizzano per controllare in modo più perfetto il comportamento, per coinvolgere in modo più esteso le aree viscerali (metabolismo). È come se la coscienza si radicasse sempre di più nel corpo. Poiché l'evoluzione è continua, si applica sempre l'apprendimento più recente.

Porges spiega che il sistema nervoso autonomo dei mammiferi si è evoluto in due rami per mantenere la specie, sia per aiutare gli individui a sopravvivere sia per garantire le loro relazioni sociali.<sup>129</sup> I due sistemi danno luogo a tre distinti comportamenti filogeneticamente organizzati nelle interazioni sociali: a) la comunicazione (espressioni facciali, vocalizzi e attenzione silenziosa: "ascoltarsi" a vicenda); b) la reattività (comportamento di lotta o fuga); e c) l'immobilità da congelamento ("fare il morto").

Quando consideriamo l'ambiente sicuro, applichiamo il "freno vagale", promuovendo così il comportamento sociale. Quando il freno vagale si allenta, lascia il posto alle modalità di

---

<sup>128</sup> Dr. Stephen Porges: "Perché un approccio orientato al corpo è la chiave?". Webinar, 2014

<sup>129</sup> Stephen W. Porges: La teoria polivagale: contributi filogenetici al comportamento sociale Centro Cervello-Corpo, Istituto Psichiatrico, Dipartimento di Psichiatria, Università dell'Illinois a Chicago

funzionamento e di comportamento simpatiche di sopravvivenza, ostacolando così un'interazione sociale fluida.

Quando si fa meditazione, con una certa esagerazione si rafforza il tono vagale. La stimolazione consapevole del nervo vago aiuta a passare a un comportamento calmo e rilassante, integrando il funzionamento viscerale. Lo stimolo del vago è l'unico aiuto applicabile consapevolmente per adattarsi più rapidamente, per connettersi o disconnettersi da oggetti e persone.

130

Il legame sociale si indebolisce quando un individuo percepisce il proprio ambiente come pericoloso. Non appena il senso di sicurezza viene meno, il freno si allenta e il battito cardiaco inizia ad accelerare. Quando le aree cerebrali superiori e inferiori non sono connesse, i processi che regolano il comportamento sono disabilitati; una persona può comportarsi letteralmente senza cervello, trascinata dalla paura e dalle reazioni.

La calma può essere esercitata rafforzando il sistema frenante che collega il tronco encefalico alla corteccia superiore. Il freno vago è diverse centinaia di volte più veloce dell'attivazione simpatica: l'effetto parasimpatico avviene in pochi millisecondi, mentre quello simpatico in 3-4 secondi (un panico gelido che si insinua lentamente). Il vago può rallentare tra i due battiti consecutivi del cuore.

Il sorriso, gli occhi aperti, i tratti del viso rilassati, il tono calmo e naturale della voce: tutto questo fa parte dell'attivazione del vago ventrale. Il nostro impegno nella comunicazione sociale con i freni tirati si traduce in una relazione rilassata, in una sincronia interazionale, in un attaccamento sicuro, in un comportamento reattivo e in una comunicazione non violenta e cooperativa.

Gli esercizi basati sul linguaggio sviluppano il controllo attivo della parte superiore del cervello sui muscoli dell'orecchio medio, riconosciuti come la porta d'accesso all'interazione sociale<sup>131</sup>. Uno strumento fondamentale del training artistico terapeutico è la discussione di coppia dopo il lavoro in coppia. L'ascolto del partner può svolgere un ruolo importante nell'apprendimento dell'applicazione del freno vago.

Il funzionamento ideale del nuovo organo vago richiede: 1) attenzione uditiva per percepire se l'ambiente è sicuro; e 2) stimoli acustici all'interno della banda di frequenza dei suoni umani, principalmente il parlato, che possono abituare il sottosistema di interazione sociale dell'orecchio medio. Quando rimaniamo in silenzio per un po' e poi ci rivolgiamo l'un l'altro a bassa voce, stiamo allenando in un modo molto semplice la nostra connessione sociale e la comunicazione rilassata. Il significato teatrale e l'aspetto multiplo dell'effetto-vagus non saranno mai abbastanza apprezzati.

---

<sup>130</sup> Stephen W. Porges: La teoria polivagale

<sup>131</sup> Stephen W. Porges: La teoria polivagale

## EMOZIONI A TEATRO I.

L'attore raggiunge il cuore, respirando attraverso le corde del vago. Quando suscita un'emozione, influenza questo processo: ordina brevi espirazioni insieme a lunghe inspirazioni, accelerando il battito cardiaco e allentando il controllo del nodo senoatriale. Spesso si sente dire che sul palcoscenico, per ottenere l'emozione richiesta da un ruolo, l'attore respira con estrema forza e ansima per accelerare il cuore; si dice che l'attore "gorgheggia". Alcuni di noi riescono spontaneamente ad avere un'enterocezione diretta del nervo vago, diventando così in grado di moderare e modulare direttamente le proprie emozioni. La variabilità della FC è generata dai cambiamenti di ritmo della respirazione; se, quando possibile, rallentiamo immediatamente con una lunga espirazione, possiamo facilmente accelerare di nuovo, come in bicicletta quando si passa a una marcia inferiore.

### *41. Figura Curva FC variabile. L'attore rallenta la frequenza cardiaca con lunghe espirazioni.*

Chi vuole, per gioco, sperimentare fisiologicamente uno stato emotivo estremo dovrebbe cercare la psicofisiologia del rilassamento piuttosto che quella dell'intensificazione. Una tendenza coerente con la nostra esperienza di vita: in caso di grande angoscia, cerchiamo di resistere all'insorgere del pianto con lunghe inspirazioni. Quando si stimolano i cluster vagali per risvegliare l'emozione desiderata a livello viscerale, oltre alla respirazione è di fondamentale importanza il contemporaneo lavoro cosciente dei muscoli facciali.

Gesti e smorfie controllati da un'organizzazione comportamentale polivagale frenata e rilasciata sono anche lo strumento base dell'effetto teatrale<sup>132</sup>. Nel processo evolutivo, per controllare il contatto e l'interazione sociale attraverso il vago mielinizzato ventrale, le aree cerebrali superiori e il tronco encefalico si sono integrati (si potrebbe dire fusi) con i muscoli del viso e della testa ed esercitano un controllo diretto sui gesti della mano. Anche gli organi uditivi sono direttamente collegati al freno vago.

Spesso sentiamo dire dagli spettatori che sono infastiditi quando gli attori "gridano" molto. È un'osservazione valida, dato che la voce media tiene aperta la porta della connessione nell'orecchio medio. La voce arrabbiata la chiude. Nella maggior parte dei casi il pubblico siede con i freni vagali accesi nella serenità dell'oscurità. Non avere paura di avere paura è un bene. Presumo che il problema dello spettatore non siano le urla, ma il fatto di essere spinto fuori dall'aderenza e di provare paura.

A volte sono in disaccordo con la tradizione teatrale "morbida" che emerge in questo caso, che mantiene ad esempio l'aderenza a un valore medio ideale costante. Le regolarità di aderenza e di vagabondaggio sono istintivamente avvertite dai creatori teatrali responsabili degli incassi al botteghino. Per secoli hanno costruito i loro codici teatrali non scritti. I sistemi logici delle culture teatrali antropologicamente evolute sono stati costruiti a partire dall'esperienza naturale: come far

---

<sup>132</sup> Paul Ekman: Emozioni rivelate

aderire il pubblico. La vera scissione tra i generi si è verificata nel XIX secolo, quando è sorto il cosiddetto genere leggero, con le sue regole del gioco orientate esclusivamente all'effetto, e la forza del contenuto è stata separata dalla convenienza dello stile. Ma qual è il problema del piacevole teatro di valore medio, piccolo borghese? Nessun problema.

L'armamentario della commedia tradizionale è pieno di modelli meccanici, ripetizioni, ritmo e standard energetici. È come se ci fossero dei pulsanti di stimolo che innescano la risata con una semplice pressione. Questo può avvenire in modo "vivo", ma anche con un ritmo morto. È facile distinguere tra la provocazione professionale della risata e l'umorismo dal vivo.

Un'esperienza quotidiana per chi fa teatro è la risata che arriva in stretta sincronia con l'azione come prova innegabile del flusso. Questa irresistibile risata organica è molto più difficile da suscitare in modo affidabile di quella meccanizzata. La risata sorprendente "genera energia" immediatamente, l'attore la "assorbe" o la "consuma" e la restituisce al pubblico sotto forma di impulsi vivi. Il cerchio della risata inizia, i polmoni si riempiono, il respiro si sincronizza, la postura cambia; l'intero meccanismo "psicomeccanico" funziona. E poi accade qualcosa che non è affatto meccanico: il momento si dilata e l'ordine della performance viene sconvolto sotto i nostri occhi. Gli attori vengono messi in fuga dall'approvazione del pubblico e noi ci incontriamo nel flusso o nell'integrazione per un momento al di là della narrazione. Poi la "casa-flusso" del palcoscenico cambia, la sincronizzazione si allenta, la dinamo si ferma e le reazioni separate tornano.

Conosciamo tutte le soluzioni tradizionali: gli elementi d'impatto che possono essere utilizzati per catturare il pubblico e tenerlo impegnato. Quando critico il genere leggero, definisco "leggero" ogni lavoro che cerca di ipnotizzare gli spettatori offrendo loro dettagli consumabili, invece della totalità dell'esistenza, per qualsiasi scopo importante e sacro. Ha notato che solo il teatro che cerca la totalità può avere un successo indiviso? Se l'artista cerca di vivere la sua vita con consapevolezza, anche i suoi obiettivi e i suoi "messaggi" sul palco parleranno dal mondo della veglia. I valori personali e l'autenticità di chi fa teatro sono impressionanti, sia che si tratti di un'audace arte commerciale che di una fragile arte soggettiva. Le leggi non scritte del teatro sono una pietra filosofale per coloro che lottano per essere svegli nella vita reale.

Perché è sbagliato essere protetti dalle esperienze dolorose?

## **EMOZIONI NEL TEATRO II.**

La ricerca francese<sup>133</sup> misura il coinvolgimento emotivo degli spettatori durante gli spettacoli di danza e teatro, fuori contesto, mediati da video, come destinatari solitari, sottoponendoli al test Skin-Conductance response (SCR). Una componente dell'attivazione simpatica, o eccitazione, fa sudare i

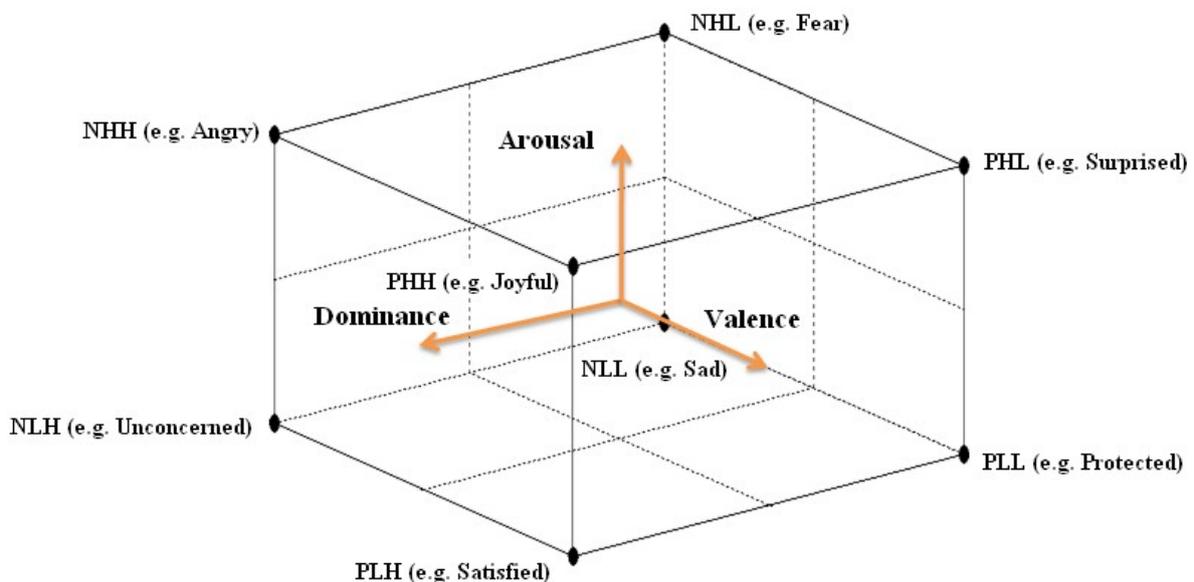
---

<sup>133</sup> Arti dello spettacolo 7-12 maggio 2011 - Vancouver, BC, Canada 1845, Exploring Audience Responses to Performing Arts: Amore, odio, eccitazione e coinvolgimento: Celine Latulipe, Erin A. Carroll, Danielle Lottridge

palmi delle mani in modo che possano condurre meglio l'elettricità. La SCR è uno strumento estremamente accurato per dedurre l'impatto dell'eccitazione di uno spettatore, o stato di eccitazione. L'eccitazione è una delle tre dimensioni dell'emozione, una sorta di livello di carica emotiva.

Le emozioni sono spesso associate a un'unica direzione, positiva o negativa, anche se possono essere pensate in diverse dimensioni. Lang ha suggerito che le emozioni dovrebbero essere misurate su due dimensioni, una scala di *valenza* e l'altra di *eccitazione*<sup>134</sup>. La valenza è una scala di valutazione positiva-negativa, dall'accettazione al rifiuto, con marcatori di HRV, respirazione e rilassamento muscolare. La scala dell'*arousal* va dall'eccitazione intensa all'indifferenza, con marcatori di SCR e variabili che indicano l'attivazione simpatica.

Nell'ultimo decennio, il modello utilizzato per misurare le emozioni in modo dinamico è stato integrato da una terza dimensione, la *dominanza*, che si riferisce all'impulso di dominare o possedere non solo nelle relazioni interpersonali ma anche in quelle interne.



42. Figura Il modello tridimensionale delle emozioni

Latulip et al. ha registrato le variazioni di SCR del pubblico, le ha racchiusi in un'immagine grafica e copiate insieme al feedback del pubblico sul video della performance, e poi hanno chiesto ai registi e ai coreografi una valutazione qualitativa, usando strumenti digitali di "auto-registrazione" (joystick) per misurare i livelli di coinvolgimento.

Due gruppi hanno utilizzato i joystick. Il primo gruppo ha segnato su una scala "Mi piace/dispiace" (like/dislike), che fornisce una dimensione più ampia di informazioni rispetto alla scala dell'eccitazione, poiché entrambe le estremità della scala L/D possono implicare eccitazione. Il

<sup>134</sup> Annie Lang, Kulijinder Dhillon & Qingwen Dong Gli effetti dell'eccitazione e della valenza emotiva sulla capacità cognitiva e sulla memoria degli spettatori televisivi Journal of Broadcasting 1993

secondo gruppo ha usato lo strumento sulla scala Emotivamente importante/Emotivamente poco importante, dando un feedback sull'emozione suscitata, che va da nessuna a forte.

La definizione di coinvolgimento del pubblico che adottiamo influenzerà la scelta della tecnologia che misura il coinvolgimento"<sup>135</sup>. Hanno identificato il coinvolgimento (aderenza) con *l'interesse*; è stato associato a un valore positivo sulle scale. I dati hanno mostrato una significativa correlazione incrociata con la SCR. Di conseguenza, l'SCR del pubblico è stato un precursore perfettamente sensibile del feedback soggettivo sull'artista in entrambe le scale, portando Latulipe et al. a concludere che questi due diversi strumenti hanno rivelato la stessa relazione di coinvolgimento in questa situazione sperimentale. Quindi, *ci piace ciò che è emotivamente importante e troviamo poco importante ciò che non ci piace?*

Il rapporto tra scienza e arte è ostacolato dal fatto che le conclusioni della scienza, una volta scritte, sembrano banali all'artista. E le conclusioni dell'artista sembrano inconsistenti allo scienziato. La domanda preliminare dei ricercatori è stata: Cosa viene evocato quando i creatori vedono le risposte psicofisiologiche del pubblico come dati? Secondo le interviste successive, i creatori hanno percepito educatamente il feedback oggettivo come una sorta di curiosità e non hanno pensato di poter ottenere risposte a domande professionali fondamentali. A mio avviso, questo risultato suggerisce che le componenti del coinvolgimento sono molto più numerose dell'interesse.

I teatranti ci chiedono regolarmente, con toni culturali e morali: perché abbiamo bisogno di raccogliere dati biometrici sul lavoro degli attori e sul coinvolgimento del pubblico?

## TEATRO DI MISURA

Qui galleggia un'immagine utopica negativa: un diagramma su una lavagna digitale per le prove, su cui i risultati della performance serale sono analizzati da un software sviluppato a questo scopo. L'artista Nihalovich paga una multa di 300 rubli per essersi rifiutato di mettersi in relazione con il suo partner dopo ripetute richieste.

Quando cercavamo partner teatrali per la nostra ricerca, molti erano reticenti; alcuni definivano le misure strumentali inutili, altri una stranezza. Qualcuno ha detto apertamente che non voleva che gli altri conoscessero i suoi pensieri sul palcoscenico, davanti a un pubblico di migliaia di persone.

La domanda rimane: il teatro sarà davvero migliore se saccheggiamo i suoi segreti per dimostrare ciò che saggi professionisti pragmatici conoscono e utilizzano da due millenni e mezzo? Se possiamo misurare l'impatto di uno spettacolo nel dominio emotivo (come ora possiamo affermare), come possiamo misurare l'impatto di spettacoli che offrono principalmente un'esperienza per il

---

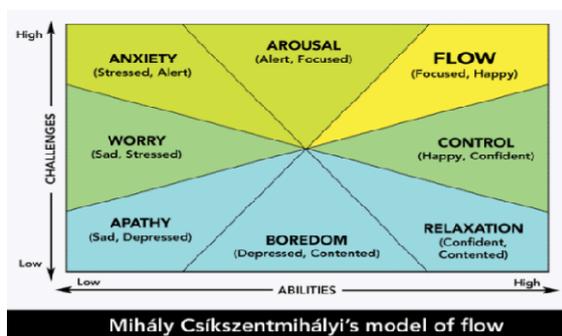
<sup>135</sup> Latulipe et al: Amore, odio, eccitazione e coinvolgimento

dominio "mentale"?

Possiamo essere d'accordo sul fatto che le performance artaudiane<sup>136</sup> che mirano ad *allontanare* lo spettatore *dal comfort* siano un successo se troviamo principalmente la sincronicità nel regno della contro-correlazione?! Ci auguriamo innanzitutto che la nostra ricerca nel campo della psicofisiologia possa ispirare molte altre ricerche e contribuire a un aumento generale della qualità degli spettacoli e di altri eventi teatrali. I nostri risultati possono aiutare ad avvicinarsi a una più consapevole massimizzazione delle possibilità quando si crea uno spettacolo o si partecipa a una formazione. Potremmo rimuovere alcune zavorre - questioni a lungo dibattute - e salire di livello per discutere le nuove domande di un nuovo teatro.

Viviamo la vita nei teatri sperando che *la grazia* arrivi quel giorno. Sia come partecipanti che come spettatori, siamo spinti dalla ricerca della grazia nei teatri. La parola "grazia" nei salotti teatrali ha un'aura cinica, come se non fosse in nostro potere farla accadere. C'è infatti qualcosa che non è in nostro potere: è lo sconfinamento, che ci è familiare dalla ricerca di Grotowski e dei suoi compagni. Eventi rari, ma non per questo sconosciuti. Il divertimento, lo svago e la frivolezza possono essere anche graziosi. È grazioso anche entrare in sintonia con i nostri simili. Nel dizionario della psicologia, la parola "grazia" può essere equiparata all'esperienza di picco del flusso di integrazione.

Daniel Siegel e la scuola di Neurobiologia Interpersonale concordano sul fatto che le condizioni interne per l'*integrazione* possono essere prodotte dalla pratica consapevole. Uno degli obiettivi di questo libro è esplorare e dimostrare i modi in cui il partecipante, la persona di teatro, nel suo lavoro quotidiano, può entrare nel flusso dell'integrazione e spostare questa probabilità dal regno dell'*accidentale* a quello del *consapevolmente raggiungibile*. Prima di affrontare il flusso dell'integrazione, è fondamentale introdurre un altro fenomeno di flusso con un'ampia sovrapposizione.



## IL FLUSSO DI ATTENZIONE

<sup>136</sup> Il profeta del teatro del XX secolo, creatore del Teatro della Crudeltà

Il flusso dell'esperienza perfetta<sup>137</sup> sale a un livello percepibile quando le nostre capacità e la difficoltà del compito che ci attende sono mantenute in uno stretto equilibrio all'interno di un intervallo di tolleranza intorno alla media. La noia sul lato destro del grafico, l'ansia su quello sinistro, rallentano il partecipante; mentre il flusso, questo stato di coscienza piacevolmente alterato derivante dall'intensità dell'attenzione e dalla continuità dell'azione, avanza nel mezzo.

Il flusso è un fenomeno di soglia: l'attenzione sostenuta e ad alta intensità dell'attore cambia improvvisamente la percezione dell'azione e la qualità del processo in una direzione positiva.

L'esperienza è perfetta e le difficoltà diminuiscono; il senso di realizzazione del progresso continuo aumenta l'armonia dei movimenti e la grandezza intrinseca dell'attività. Il flusso è anche quello che provo quando nuoto o cucino, mentre la controparte mentale ed emotiva delle esperienze può essere assente; anzi, persino la mia mente può essere scissa. È sufficiente muoversi in armonia con l'attenzione per ottenere il gratificante feedback "è tutto merito della mia attenzione!". Niente di più facile, niente di più difficile, il cervello si bagna di ormoni come ricompensa.

Esistono esperienze di flusso complesse e potenti, spirituali e fisico-mentali. La teoria di Csíkszentmihályi è stata sviluppata attraverso numerose interviste a scalatori, atleti e artisti (soprattutto musicisti), che hanno tutti riferito un cambiamento di coscienza durante le sfide. Il flusso si riflette nell'osservatore come un'impressione piacevole e "viva".

Il flusso, sia per gli attori che per i partecipanti e gli spettatori, è un fattore motivante quando si assiste a eventi teatrali. Facendo eco al punto di Victor Turner, anch'io ho avuto modo di constatare, in occasione di eventi teatrali *in comunità segregate*, che l'attrazione fondamentale del teatro è la necessità di partecipare, o almeno di riflettere, sull'esperienza del flusso. Nelle società precedenti alla rivoluzione industriale, il rituale poteva sempre avere una qualità di flusso per le comunità totali. Nelle società post-industriali, quando il rituale ha lasciato il posto all'individualismo e al razionalismo, l'esperienza del flusso è stata relegata nei generi di svago dell'arte, dello sport, dei giochi, dei passatempi, eccetera<sup>138</sup>. Ho avuto modo di constatare molte volte che quando gli individui hanno incontrato il teatro per la prima volta nella loro vita, al momento giusto, con il ritmo giusto, si è immediatamente sviluppato il bisogno di "sincronizzazione intenzionale". Indipendentemente dall'età, erano desiderosi di ripetere la loro prima esperienza teatrale. Ho anche assistito spesso alla reazione opposta quando l'insegnante ammazza i ragazzi con una disciplina forzata, nel rumore caotico di una matinée già illusoriamente persa.

La formazione al teatro partecipativo ha un fascino particolare. Alcune persone sono diffidenti, ma i giochi iniziali portano il flusso alla maggior parte dei partecipanti. Gli esercizi ludici sono efficaci

---

<sup>137</sup> Csíkszentmihályi Mihály: *Flow, a tökéletes élmény pszichológiája*, Flow, la psicologia dell'esperienza perfetta, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997

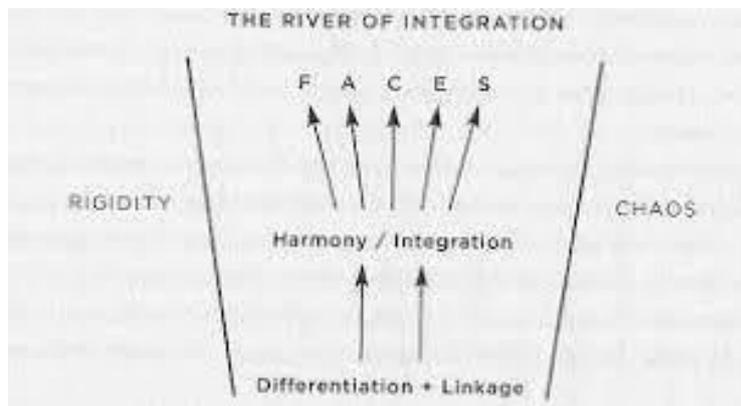
<sup>138</sup> Victor Turner (1982) *From Ritual to Theatre (Dal rituale al teatro)*, Performing Arts Journal Publications, NYC.

per allentare il controllo del comportamento e delle emozioni. Le norme della comunità sono fortemente depotenzianti e, durante la formazione, mentre il comportamento *liminare*<sup>139</sup> diventa la norma, le regole del gioco forniscono ancora un quadro chiaro e democraticamente malleabile. Il training di teatro partecipativo è costruito sulla premessa ottimale del flusso, in costante evoluzione tra caos e ordine, noia e stress.

## IL FIUME DELL'INTEGRAZIONE

Il Flusso di Integrazione è un *evento* che riguarda una parte più ampia della mente. La mente umana, in quanto sistema dinamico, non lineare e complesso, fluisce verso una complessità sempre maggiore. Maggiore complessità significa coinvolgere più aree cerebrali di quelle che possono essere coinvolte nell'evento di flusso. Le nove aree sono: integrazione della coscienza; integrazione bilaterale; integrazione verticale; integrazione della memoria; integrazione narrativa; integrazione degli stati; integrazione interpersonale; integrazione temporale; integrazione transpirituale.

Il flusso si riferisce al movimento del sistema quando ha la qualità dell'armonia e occupa il centro della sua corrente, o il suo alveo. L'acronimo "FACES"<sup>140</sup> si riferisce alle qualità di base del flusso (flessibile, adattivo, coerente, energetico, stabile). Le due sponde del flusso sono due qualità



opposte, come le descrive il dottor Siegel: pareti rocciose e paludi, o rigidità e caos. Quando il sistema perde la sua qualità di armonia, la corrente rallenta o smette di muoversi. Viviamo la maggior parte della nostra vita al di fuori della corrente, su una sponda del fiume, in

stati caotici o rigidi.

Spero che possiate percepire la differenza tra il flusso dell'esperienza perfetta e il flusso dell'integrazione. Sebbene ci siano molte sovrapposizioni nei loro movimenti e nelle loro qualità, sono quasi opposti in ciò che precede la loro comparsa. Mentre il primo è il risultato di un'attenzione focalizzata, il secondo è il risultato di una sorta di rilassamento, di un'espansione della coscienza.

Come nella vita di tutti i giorni, anche nel teatro, sia per gli individui che per le comunità, il flusso di integrazione è il livello più alto di esperienza possibile. A questo punto, secondo i criteri del sistema dinamico, non una sola particella della mente o del corpo del partecipante è subordinata a

<sup>139</sup> Turner per recuperare

<sup>140</sup> La mente in via di sviluppo - Come le relazioni e il cervello interagiscono per formare chi siamo - Guilford Press 2012 NY

qualsiasi altro evento; i suoi sentimenti, pensieri e movimenti hanno la qualità dell'armonia. È immerso nell'evento in almeno tre modi integrati simultaneamente: cognitivo (cosciente), interpersonale (interpersonale) e somatico (corporeo). Questo è ciò che vale per i partecipanti agli eventi teatrali; una volta che questo accade, è sufficiente per far emergere il benessere. È vero per tutti? I giovani che vivono in città mi dicono che non amano il teatro, anzi lo evitano. Sono a disagio con gli spettacoli a cui li portano i genitori, spesso non riesco a difendere il teatro, anch'io provo spesso un senso di disagio per l'artificio, sono solo abituato...

## MANCANZA DI FLUSSO NELL'EVENTO TEATRALE

### 45. Figura: Attori stressati con HRV ridotta

Le esperienze di picco sono rare, e il teatro, in assenza di flusso o di corrente, può avere un effetto placebo. Lo spettatore va a teatro con l'ovvio obiettivo di vivere un'esperienza di picco; è suo diritto generare un'esperienza secondo le sue aspettative. Il teatro senza integrazione evoca anche dalla mente degli spettatori le proprie esperienze legate al soggetto; può garantire un'integrazione *soggettiva*. Verranno esaminati due fenomeni:

#### 1) Il flusso o l'equivalente di flusso che si crea nell'osservatore

Se l'impatto è inferiore a quello atteso, la mente, alla ricerca dell'esperienza perfetta, colma la lacuna "per sé" attraverso meccanismi mediati cognitivamente, nello stesso modo in cui i partecipanti agli esperimenti con placebo alcolico che non hanno bevuto alcolici hanno creduto di averlo fatto e si sono sentiti sotto la medesima influenza<sup>141</sup>.

Vengono evocate esperienze emotive memorizzate sotto l'influenza della narrazione. Sebbene l'evento in scena non abbia le proprietà di un flusso o di un'integrazione, lo spettatore lo percepisce come vissuto e visto. Questa esperienza "privata", ottenuta attraverso la proiezione, non è sincrona con l'esperienza degli altri spettatori.

#### 2) Il flusso illusorio

Un'esperienza equivalente è creata anche dalla "padronanza delle forme" dell'artista: la regolarità, le belle scenografie e i costumi, i movimenti disciplinati e organizzati, il comportamento ordinato dei personaggi. Il pubblico è affascinato dall'ordine, ma questo può essere mantenuto solo tagliando spietatamente i germogli selvatici della *vita* perché, secondo le leggi del flusso innescato dall'evento di integrazione, il sistema si evolverebbe, ridefinendo il quadro stabilito. La scienza dei sistemi conferma anche il fatto empirico che la struttura rigida è incapace di integrarsi<sup>142</sup>, così come il gioco vario e

---

<sup>141</sup> Cziboly-Bárdos (2003): Placebohatás: az elvárások gyógyító ereje - Effetto Placebo: il potere curativo delle aspettative <http://www.matud.iif.hu/03jul/003.html>

<sup>142</sup> Siegel: Mindsight ... come sopra

decorato individualmente, senza un obiettivo comune, porta il sistema verso il caos.

Come per l'ordine, la continuità ha un forte impatto. Se l'aderenza non è ostacolata da momenti dissonanti, il corso dello spettacolo può mantenere un senso di continuità. Queste esperienze di ordine e continuità sono flussi di lavoro che possono essere bloccati dal minimo errore formale. Un professionista del teatro conosce questa legge e non interrompe mai inutilmente la continuità dell'azione in scena. Questa vecchia regola ribadisce la precedente constatazione che lo spettatore reagisce consapevolmente solo alle interruzioni nel momento culminante della rappresentazione!

L'aspettativa dell'attore nei confronti di uno spettacolo nasce da un bisogno interiore simile a quello dello spettatore: egli stesso *vuole aderire ed essere aderito allo* stesso tempo. La fonte della sua ansia è: quanta parte del compito sarà in grado di portare al flusso e quanta al flusso? Il suo grado di soddisfazione sarà la proporzione di successo del flusso o dell'integrazione degli eventi. Se il flusso di integrazione non si verifica, l'attore può generare un'esperienza per se stesso attraverso le stesse aspettative inconse e implicite dello spettatore. Anche in questo caso, spesso si osserva un flusso di lavoro dovuto all'ordine o alla continuità: l'attore completa con precisione una serie di compiti, racconta e canta il suo ruolo in modo impeccabile. A quel punto sente di aver ottenuto tutto, anche se non ha ancora realizzato la cosa più importante, la sua vera vocazione: integrarsi davanti al pubblico. Come ci si sentirebbe o come apparirebbe se si fosse veramente integrati? Cosa dovrete fare a questo scopo?

Spesso noi registi crediamo, insieme a intere compagnie, di avercela fatta, di aver raggiunto quell'integrazione; inconsciamente ci inganniamo tra di noi, con noi stessi e anche con il pubblico. Le aspettative elevate dimostrano la nostra fiducia preistorica nell'evento teatrale come fonte naturale di esperienze positive e integrative.

### III. ESPERIENZA IN PRIMA PERSONA

#### SCIENZA E SOGGETTIVITÀ

Il risultato del *decennio del cervello*<sup>143</sup> è che la scienza non è più così rigida nel rifiuto della soggettività come lo era nei decenni precedenti. Nel XX secolo la psicologia si è trasformata da scienza soggettiva a scienza oggettiva. Questo ha portato a progressi senza precedenti, grazie soprattutto alle tecniche di imaging che hanno rivoluzionato la ricerca sul cervello, ma anche a molti altri settori come i sensori *lightware* per misurare l'ANS, l'analisi ormonale o tutte le misure digitali per analizzare ogni singolo movimento della vita.

Eppure i grandi fenomeni fondamentali, quindi le esperienze di punta del teatro rimangono, per loro stessa natura, quasi non misurabili. "Misterioso", "magico", "incantevole"... sono le parole che usiamo per descrivere i capolavori che entusiasmano il pubblico artistico ma spesso anche un'intera società. Rimangono numerose domande senza risposta, come lo sviluppo personale, il percorso del talento o il rapporto tra la società e l'artista. Esempi e confutazioni, teorie e leggende, saggezza popolare e metodi scientifici, biografie e autobiografie: tutto vortica qui intorno.

Il mio *racconto coerente* (vedi sotto), sarà probabilmente altrettanto sentimentale di quello di qualsiasi artista che, alla fine della sua vita (dove spero di non essere io), si automedica o per qualche altro scopo sacro o egoistico, dedica il suo tempo prezioso a tale spesa. E perché raccontare tutto questo in un libro che dimostra che non è affatto necessario essere un artista per arricchire la propria vita attraverso l'arte?! Proprio quando ero sul punto di tralasciare i testi che seguono dal libro, mi sono improvvisamente reso conto che non potevo illuminare alcune importanti regolarità teatrali e concetti psicologici senza il mio esempio, che hanno senso solo con l'esperienza soggettiva.

Nelle sottosezioni che seguono cercherò quindi, con il minimo sentimentalismo possibile - credo che oggi siamo consapevoli che le emozioni sono integrative - di dare un senso al mio processo di sviluppo professionale nel contesto dei miei cambiamenti personali.

---

<sup>143</sup> è il nome dato dagli storici della scienza agli anni '90, in riferimento ai numerosi risultati della ricerca prodotti in questo periodo.

## NARRAZIONE COERENTE

Una narrazione coerente<sup>144</sup> può essere importante per lo sviluppo del cervello. Questa tecnica di mentalizzazione dimostra che è possibile superare certi modelli di comportamento se si è in grado di scrivere e raccontare le proprie storie a una persona fidata, in modo credibile. Le storie dei vostri modelli di comportamento, che possono rendere difficili le giornate, sono radicate nel tessuto della vostra vita. La CN è del tutto pratica e ricorda la condivisione di una storia di vita scritta nella terapia dei 12 passi. Si scrive una storia di vita e la si condivide ripetutamente con un amico, fino a quando entrambi sentono che è stata cristallizzata una storia coerente e logica. Il significato che si crea forma un nuovo schema cerebrale, una nuova connessione sinaptica. La *neuroplasticità*<sup>145</sup> permette alle aree prefrontali di svolgere funzioni di regolazione riconoscendo i modelli di comportamento (rabbioso, pauroso/ansioso, indifferente) delle regioni inferiori e di gestirli con una nuova connettività.

Il cervello è un organo auto-rigenerante, capace di formare nuovi legami fino alla morte. Il dottor Siegel descrive un caso<sup>146</sup> in cui un uomo di 92 anni dà un senso e recupera le relazioni ossessive con i suoi cari. Suggerisce che la stesura di una CN è più efficace se fatta con una conoscenza dei sintomi rilevanti del cervello e della mente. Osservando i processi viscerali e mentali, lo scrittore può comprendere meglio il contesto, la *realtà oggettiva* di ciò che è accaduto.

Non parlerò delle relazioni familiari del bambino e del primo adolescente Balázs, né della sua carriera scolastica (non era molto brillante!). Non userò nemmeno l'espedito della narrazione coerente e credibile. Ma evidenzierò alcuni dettagli a beneficio del nostro argomento: l'approfondimento del rapporto tra psicologia e teatro.

## CN I. - PROCESSO DI MATURAZIONE REGOLATO GENETICAMENTE

Spesso mi chiedono perché mi sono allontanato dal "mettere in scena spettacoli decenti in teatri decenti". È un dato di fatto che nell'ultimo decennio e mezzo mi sono allontanato dalla sfera professionale e ho coltivato il mio teatro in un campo in cui mi capita meno spesso di incontrare vecchi colleghi. La mia procrastinazione è dovuta in parte al sano funzionamento del mio sistema immunitario psicologico (PIS)<sup>147</sup> e in parte al mio istinto di ricerca che mi

---

<sup>144</sup> Siegel: Mindsight ... come sopra

<sup>145</sup> Siegel: Sviluppare la mente vedi sopra

<sup>146</sup> Siegel: Mindsight, 102-120

<sup>147</sup> Il PIS (Oláh, 2005) ottimizza e rafforza i processi di interazione nel rapporto tra persona e ambiente che servono a bilanciarli. Attila Oláh, Henriett Nagy, Kinga G. Tóth: Aspettativa di vita e competenza psicologica immunitaria in diverse

spinge a trovarmi in situazioni in cui potrei occuparmi esclusivamente di un pubblico non professionista e del teatro come attività puramente autotelica<sup>148</sup>.

Subito dopo il diploma, sono entrato all'UFTA<sup>149</sup> (o, nel suo nome ungherese, la SZFE), specializzandomi in regia. Ero immaturo nel senso più strettamente scientifico del termine. Le ricerche dimostrano che le vie neurali che collegano le aree frontali alle aree cerebrali inferiori completano il loro sviluppo solo dopo i 25 anni. Fino a quel momento, le connessioni sono ancora malleabili, ma quando le cellule nervose si rivestono di una sostanza chiamata mielina<sup>150</sup>, la forza delle connessioni e la potenza dei percorsi si moltiplicano, completando così la prima fase cruciale dello sviluppo della personalità.

All'età di 19 anni, come attore, portavo già con me le tracce traumatiche di un'esperienza in cui facevamo teatro per adulti in una compagnia di adolescenti guidata da un regista adulto. Mi sono iscritto all'UFTA con la determinazione rivoluzionaria di non voler "dirigere con terrore". Per me significava solo che volevo imporre la mia volontà agli attori "gentilmente", mentre la parola "regista" aveva un significato essenzialmente legato al potere. Il sovrano giusto ed equo, che deve sapere e spiegare tutto, ma che in cambio ha diritto a uno status privilegiato per la sua responsabilità e possiede il successo della produzione. All'esame di ammissione ho sopraffatto gli attori a voce alta e con gentilezza. La commissione ha potuto concludere che avevo (come hanno detto in seguito) "interpretato bene il ruolo del regista". Questa frase fa luce sulle loro aspettative, in linea con lo status quo dell'epoca, dove "il totalitarismo politico trovava la sua auto-rappresentazione nella tirannia del regista teatrale e viceversa: l'istituzione teatrale dell'età moderna, che guardava all'establishment dittatoriale come modello per se stessa"<sup>151</sup>.

Durante il primo anno, ho scoperto che non riuscivo a capire come 'dirigere' al di là del ruolo ben consolidato e fornito dalle istituzioni. In mezzo alle alte aspettative professionali e teoriche, cercavo di dimostrare ai compagni di classe "maturi come la mielina", di cinque-dieci anni più grandi di me, che avevo un posto legittimo, mentre io stesso non ci credevo. Mentre loro, d'accordo con il mio maestro, Gábor Székely, con sincere intenzioni educative e utilizzando una varietà di metodi punitivi e premianti, cercavano di affrontare la mia immaturità: "Dovresti crescere, Balázs!".

---

culture - RAM Verlag - ETC - Empirical Text and Culture Research 4, 2010, 102-108

<sup>148</sup> Csíkszentmihályi 1967 - Le attività autoteliche sono quelle che risvegliano il flusso quando stiamo creando ordine dal caos.

<sup>149</sup> Università di Arti Cinematografiche e Teatrali, Budapest, Ungheria

<sup>150</sup> Un periodo critico per la maturazione e la mielinizzazione degli oligodendrociti dipendenti dall'esperienza sociale - Manabu Makinodan, Kenneth M. Rosen, Susumu Ito, Gabriel Corfas - SCIENCE VOL 337 1357-60 SETTEMBRE 2012

<sup>151</sup> András Visky La fine del Main stream, note sull'identità post-teatrale in "A cosa serve il teatro?"

Mi sono trovato in una situazione bipolare: al momento del ricovero mi sentivo un genio, poi per anni mi sono sentito un "nessuno". Ho sviluppato un episodio depressivo.

Un ricercatore evidenzia ora come la paura sia la prima contro-condizione per la creatività e l'apprendimento<sup>152</sup>. Quando si ha paura, le aree limbiche inferiori del cervello dominano e i lobi corticali semplicemente si spengono, incapaci di superare razionalmente la paura o la rabbia, di funzionare in modo coordinato e quindi di pensare in modo complesso. A parte la curiosità di Eszter Novák, ho ricevuto pochi riscontri sul fatto di essere nel posto giusto all'UFTA.

Per questo motivo ritengo molto importante che gli insegnanti - non solo dell'UFTA, ma di tutti i livelli del sistema educativo - abbiano una conoscenza approfondita della salute mentale, in modo da poter riconoscere e aiutare a risolvere le paure degli studenti. Se fossi stato assicurato sul fatto che ero nel posto giusto e che ci si aspettava che facessi ciò che ci si aspetta da un adolescente, forse sarei stato in grado di dare un senso a ciò che mi stava accadendo e non mi sarei identificata così tanto con la mia paralisi. Come se la parola *talento* fosse diventata sinonimo di diritto alla vita nelle aule dell'UFTA.

#### L'ALLEGATO PROTETTO

Il coping, per definizione, è uno sforzo consapevole o istintivo per risolvere problemi personali e interpersonali, per gestire consapevolmente lo stress e il conflitto. Il coping più efficace, una personalità forte e sicura, che potrebbe essere il risultato di un attaccamento sicuro, potrebbe essere sviluppato nella prima infanzia. Poiché è la cosa più rara che si possa ottenere, la buona notizia è che può essere ripristinata in età adulta con la terapia e come risultato del lavoro interiore. Siegel descrive casi in cui una sola relazione di attaccamento sicuro è stata sufficiente a ripristinare la salute mentale, fornendo un senso di diritto alla vita a persone con disturbi mentali<sup>153</sup>.

Gli attori erano molto più vicini a me, sia per età che per sociometria. Il Balázs liberato si presentava nella loro compagnia. Alcune delle esperienze positive della recitazione si sono riversate in classe, e al secondo anno ho avuto alcuni esami che si sono rivelati più seri. È stato il legame che mi ha aiutato.

A metà del secondo anno ero quasi certo di essere stato abbandonato. Mi ha salvato una scena che Zoli Schneider, io e altri abbiamo creato insieme. Anche Zoli non era contento

---

<sup>152</sup> Baas et al., 2008.

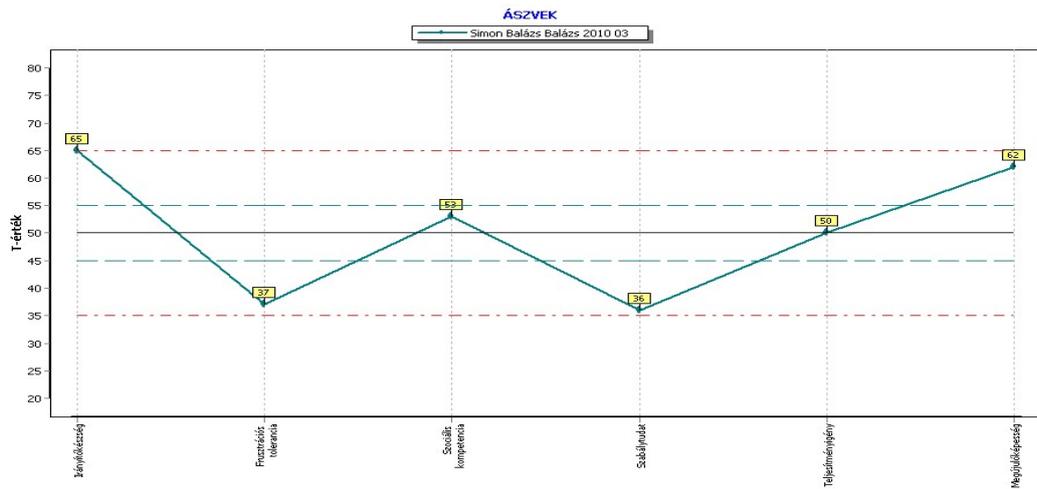
<sup>153</sup> Siegel: Mindsight 166-190o.

di essere uno studente di recitazione; preferiva fabbricare con il legno. Stavamo provando una delle scene degli "amanti" di *Sogno di una notte di mezza estate* e abbiamo pensato di fare una piscina. Quello che seguì fu davvero da sogno: passammo tutto il giorno a sguazzare nella nostra piscina al quinto piano; il custode convocò un comitato giornaliero per la gestione dei casi su quello che pensava fosse un pavimento sconnesso (non perdeva!), mentre entrambi eccellevamo nel nostro lavoro *senza essere notati* e i nostri compagni si libravano con noi. Peter Brook vide l'esame e mi offrì un lavoro e un apprendistato. In presenza di Brook potevo riconoscere un modo di provare meno legato al potere e mi ero assicurato sui miei approcci istintivi. Brook era leggero, disciplinato e profondo. Riusciva a chiudere e ad aprire le porte in modo tale che si poteva percepire il potere creativo delle decisioni in tempo reale. Con loro il teatro è sempre stato un'esperienza di gruppo, che preferivo, piuttosto che la solitudine dei maestri post-sovietici.

#### **IMMAGINI ESTREME DI SÉ**

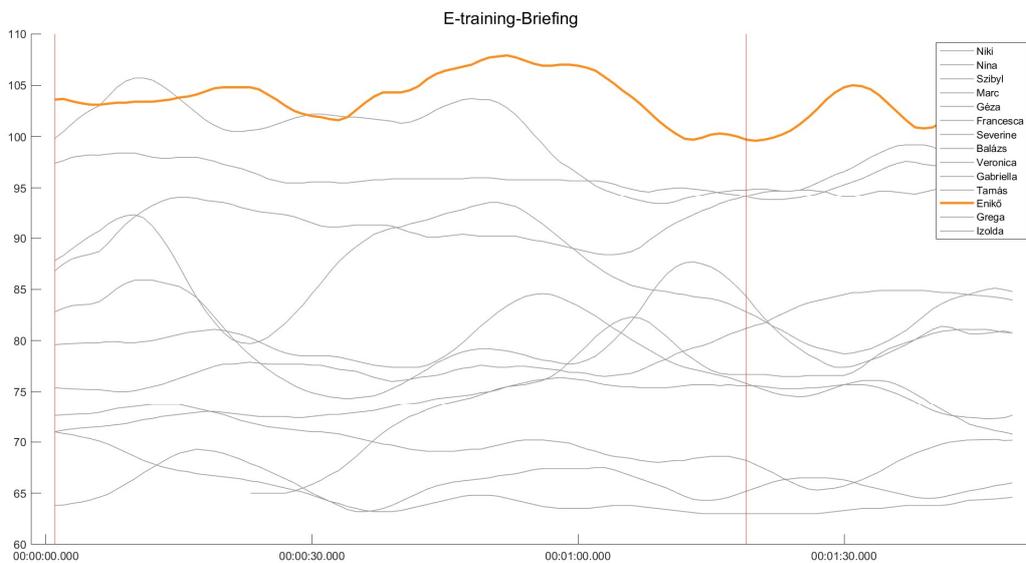
La valutazione di Brooks ha stravolto il mio status all'UFTA. Non solo mi sono salvato dall'"orrore dell'abbandono", ma ho potuto sentirmi di nuovo un genio. L'esperienza ha gettato sempre più profondamente le basi per la tendenza bipolare che si è sviluppata pienamente verso i trent'anni. Lo stato di "tutto funziona per me" è alterato dal crollo senza gradi. Un messia teatrale del nostro tempo o un ruffiano senza talento?

Avrei potuto guarire, o non sarei stato colpito dal problema, se qualcuno mi avesse aiutato a riconoscere in tempo perché non avrei dovuto *identificarmi* con il modo in cui gli altri, nella mia immaginazione o nella realtà, mi giudicano. Avrei dovuto conoscere la mia struttura di personalità, con tutti i suoi punti di forza e di debolezza, fin dall'inizio. Avrei dovuto sapere cosa significano la bassa *tolleranza alla frustrazione* e il valore del *rispetto delle regole*, e che avrei potuto cambiarli facilmente. E avrei dovuto fidarmi dei miei alti valori di rinnovamento e gestione.



46. *Figura Il mio profilo di personalità in base al questionario sulle competenze organizzative e di leadership generali*

Molti registi soffrono di stati bipolari di autostima. Per questo trovo tipica la mia storia. La fatica di fare il regista nel sistema teatrale ungherese, visceralmente autocratico, ci riserva fattori di stress simili, che lasciano tracce nelle nostre personalità, per quanto siamo diversi in ogni altro aspetto. Ciò che generalmente manca nell'UFTA e nelle case professionali, almeno in quelle in cui ho lavorato nei 12 anni di attività nel sistema di repertorio ungherese, è un approccio oggettivo ai fenomeni mentali nella vita del teatro. Mi riferisco al sistema ungherese, non perchè i problemi gerarchici e di fiducia in se stessi, i comportamenti



paranoici o gli stili di vita autodistruttivi siano solo disfunzioni del "modello di carriera registica" ungherese. La psicoterapia regolare o la supervisione di gruppo dovrebbero essere un "requisito di salute professionale" anche per i manager e i registi. Il mito del gigante mangia-uomini o del regista redentore ci tiene tutti prigionieri e costringe tutti noi che lavoriamo nei diversi ruoli dell'industria dello spettacolo, soprattutto i registi, a una costante gerarchizzazione di sé e del pubblico. Sebbene una sana autostima sia molto importante per il regista, la sensibilità, il senso poetico, psicologico o drammatico e l'immaginazione sono "virtù registiche" più importanti della fiducia in se stessi.

Ora continuerò a raccontare la mia storia personale - in un modo che intendo mantenere coerente come narrazione - ma dalla prospettiva di un altro concetto.

## **CN II. DATEGLI UN NOME E ADDOMESTICATELO!**

Ciò che possiamo nominare è gestibile. Fin dall'inizio della mia vita cosciente, ricordo alcune sensazioni specifiche che solo ora comprendo.

È sempre stata la ricerca del "benessere", più delle amicizie, della sicurezza finanziaria, delle ambizioni linguistico-teatrali, più ancora del successo, il motore inconscio della mia esistenza teatrale! Una tristezza inquieta e dolorosa, una sensazione di vuoto interiore. Probabilmente è familiare a tutte le persone di teatro, questo desiderio tormentoso che appare quando il teatro *non va bene*. La sensazione di benessere è quella dell'armonia, il risultato dell'integrazione di un sistema dinamico e non lineare che si eleva al di sopra del livello del "mare interiore" quando i sottosistemi sono in equilibrio. In altre parole, il sistema multivariato chiamato uomo sperimenta la sensazione di WB quando, nel flusso dell'integrazione, la sua mente e il suo cervello si unificano per brevi periodi di tempo, diventando un tutt'uno nella complessità, per poi inevitabilmente scomporsi nuovamente in sottosistemi (tronco encefalico, strutture limbiche e prefrontali). Nei modelli delle aree cerebrali coinvolte, non esistono due integrazioni uguali, ma percepiamo qualcosa di identico, un cambiamento qualitativo: una qualità superiore.

Abbiamo bisogno di questo carburante dell'essere, se ne siamo carenti, allora nulla sarà più sacro. Ho spesso la sensazione che nella maggior parte degli ambiti della vita, anche dietro a comportamenti distruttivi, sia latente la stessa voglia - fame - di qualità. Ho cercato istituzioni nuove e abbandonate; ho assunto conflitti; ho inventato o abbandonato forme di spettacolo; ho creato e abbandonato comunità per ottenere questa droga difficile da ottenere: la qualità.

Il desiderio di benessere nasce dall'infanzia e da prima. Ognuno di noi conosce il benessere fin dalla più tenera età e rimane capace di percepirlo. La natura ci abitua a una meravigliosa qualità di equilibrio e la sua mancanza ci perseguita per tutta la vita.

Dalla mia prima esperienza di concorsi prescolastici di poesia-recital, l'unica cosa che poteva alleviare il mio senso di mancanza era l'esperienza della qualità. Come regista, sono un uomo malato quando mi manca la "vera qualità" e mi sento meglio quando la storia è accurata, quando l'immagine è dinamica, quando l'emozione è autentica, quando il ritmo è vivo o quando la musica è forte.

Questa è un'importante rivelazione dell'esperienza personale di Peter Brook: "Viviamo grazie a un senso intuitivo della qualità, e la maggior parte dei nostri atteggiamenti e delle nostre decisioni sono guidati da esso. La vera qualità ha una realtà oggettiva ed è governata da leggi precise; tutti i fenomeni salgono e scendono, livello per livello, secondo una scala naturale di valori"<sup>154</sup>.

---

<sup>154</sup> Peter Brook: La dimensione segreta, estratto da Needleman/Baker "Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and

Brook si riferisce alla visione di Gurdijeff, che descrive l'universo in una gerarchia di ottave, dalle vibrazioni delle creature a più alta frequenza all'esistenza delle rocce a più bassa frequenza. Tra MI e FA e SOL e DO, la vibrazione si ferma. In questi cosiddetti intervalli le onde possono essere mosse solo da un impulso esterno. Ogni suono è anche il DO di un'ottava successiva.

L'esperienza che ho fatto da bambino sul fatto che la percezione della qualità, come gli altri sensi, può essere allenata, affinata - o addirittura spenta se non allenata - è ora confermata dalla ricerca scientifica.<sup>155</sup> I risultati sperimentali sul supporto neuroplastico dell'autosviluppo consapevole aiutano a dissipare il mistero che circonda la nozione gerarchica di *talento* da un punto di vista scientifico.

L'esistenza di abilità fisiche può essere un criterio di soglia nella musica o nelle arti visive, ma il teatro è diverso, dove le possibilità del creatore sono determinate dalla sua consapevolezza, dalla forza di sé e dalla capacità di azione. Ancora una volta, risuona il ritornello di Stanislavskij e Grotowsky del primo capitolo: il modo per progredire come attore è lavorare su me stesso.

Gurdijeff dice: "Per essere un vero attore, bisogna essere un vero uomo. Un vero uomo può essere un attore e un vero attore può essere un vero uomo. Tutti dovrebbero cercare di essere un vero attore. È un obiettivo molto alto. Tutte le religioni, tutte le conoscenze mirano ad essere un vero attore. Ma in questo momento tutti sono solo attori"<sup>156</sup>.

#### **APPARTENERE A UN GRUPPO**

Molto prima di prendere coscienza del mio attuale interesse in questa direzione, ho avuto una rivelazione tardo-adolescenziale in base alla quale ho posto un'"invenzione" metodologica al centro del mio lavoro teatrale, rendendo il lavoro collaborativo un requisito per i miei colleghi. Le mie prime esperienze di benessere teatrale sono state, una dopo l'altra, un'esperienza creativa condivisa da più persone. Scene che si muovevano miracolosamente da sole, idee che nascevano dal nulla e definivano interi spettacoli: risate enormi e condivise, uguaglianza e assenza di regole. È così che ho sperimentato la gioia della creazione. Non nego il ruolo e il tempo delle decisioni personali e responsabili nella creazione, mentre al centro delle prove per me esiste solo la democrazia. Nell'ipnosi c'è una distinzione tra stile maschile

---

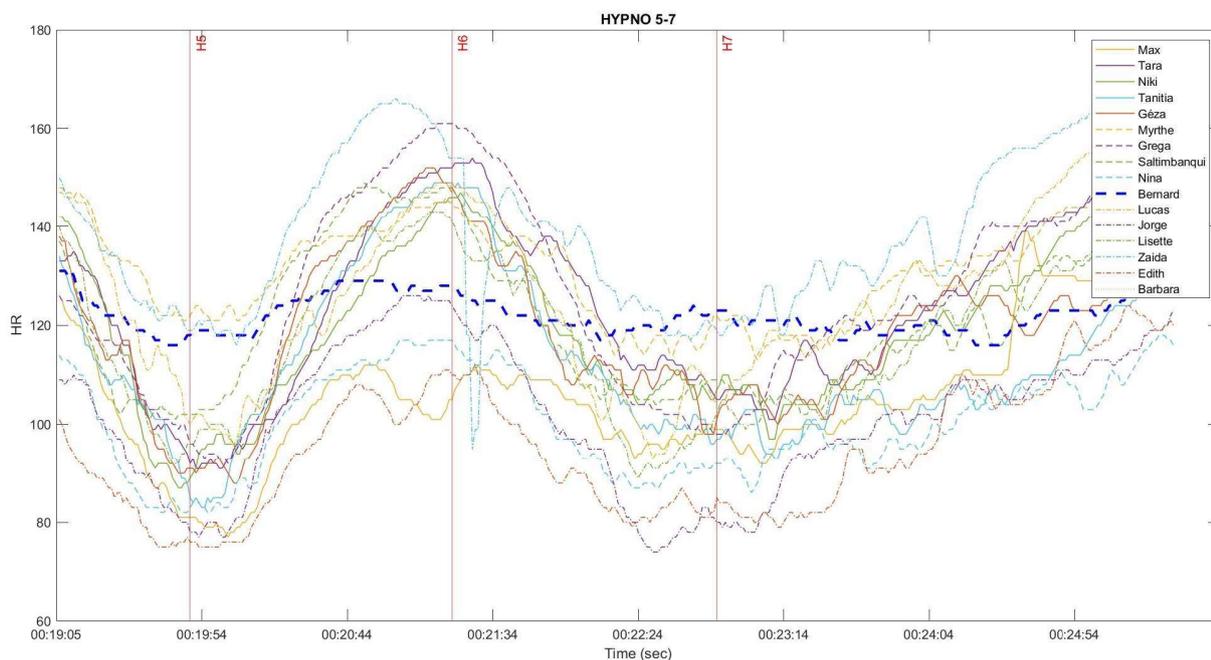
His Teaching" The Continuum International NY. 1998

<sup>155</sup> Il ruolo della pratica deliberata nell'acquisizione di prestazioni esperte K. Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe e Clemens Tesch-Romer *Psychologica Review* 1993, Vol. 100. N. 3, 363-4

<sup>156</sup> Gurdijeff Beszél tanítványainak, Gurdijeff parla ai suoi studenti - Püski 2010

e femminile. Se accettiamo l'ipotesi che il regista sia un ipnotizzatore, il mio modo è sempre stato quello femminile.

Ho cercato di ricostruire il comportamento creativo di successo e le dinamiche di gruppo sottostanti in un momento completamente diverso, in un altro periodo di prove, e questo ha portato a un'enorme perdita di tempo, che è uno dei maggiori problemi del teatro. Questa è la natura degli schemi di coping: i nostri cervelli, modellati dalle nostre esperienze, riattivano le strategie di successo immagazzinate nei solchi, che sia necessario o meno. Questo è stato il caso della spinta alla creazione collettiva e al ruolo paritario del regista nel gruppo.



Se non potessi essere amico degli attori, mi indebolirei. Non mi è mai piaciuto il ruolo del capo duro, preferivo interpretare il rivoluzionario che grida solo quando gli si dimostra che ha ragione, ma il regista che gioca con il potere per me non era una buona misura. In molte occasioni non sono riuscito ad applicare questo modo di lavorare democratico idealmente postulato. Da lontano poteva sembrare che le cose andassero bene. Lavoravo in buoni posti, con buoni incarichi; per la maggior parte avevo successo, ma nel profondo ero sempre più confuso.

Se gli attori in una particolare fase di prova non accoglievano la grande qualità dell'uguaglianza, li identificavo con i bulli dell'infanzia e la mia comunicazione con loro consisteva in risposte comportamentali fisse (offensive/difensive).

Quanto è reale il problema del bullismo e dell'eccesso di potere in teatro? Certamente è troppo diffuso<sup>157</sup>; - e ci sono molte cose che potrebbero essere trattate qui, ma non voglio entrare nei dettagli ora. I ruoli di bullo, vittima e osservatore inattivo sono svolti da ogni gruppo organizzato secondo linee gerarchiche, dall'ufficio del Primo Ministro alla sala prove<sup>158</sup>. Soprattutto quando, come in Ungheria, le molestie diventano la norma nella sfera pubblica, anche nelle scuole o nei teatri così sensibili alle dinamiche sociali.

Lavorando con le comunità rom, sono diventato molto sensibile a tutte le forme di molestie, individuandone i segnali e intervenendo contro di esse. Ultimamente ho avuto un'esperienza amara in un teatro di repertorio dove non avrei dovuto condurre crociate contro il bullismo invece di dirigere lo spettacolo. Ora sento che il rifiuto viscerale che ho incontrato era quasi naturale. In questi teatri, il lavoro del regista non può essere terapeutico, anche se è molto necessario. Semplicemente perché non è questo il nostro compito. C'è anche bisogno di indulgenza nei confronti dei colleghi che lavorano nei teatri istituzionali. Non devono essere ritenuti responsabili delle molte difficoltà che hanno plasmato la loro personalità, eppure cercano sempre di percorrere la strada della qualità, anche se ciò è raramente possibile proprio a causa della rigida relazione di potere della struttura.

A volte mi viene chiesto cosa sia stato all'inizio del nuovo millennio a mettermi contro la mia carriera nei teatri di repertorio. Se ho voglia di parlare, rispondo "ricerca di novità"<sup>159</sup>: Cerco sempre nuove strade; amo i teatri itineranti, i cinema saccheggianti, le case della cultura ammuffite, i silos dei razzi, le fortezze, le palestre, i prati, le tende, i parchi di divertimento e il feedback diretto di un pubblico non influenzato. Se non ho voglia di parlare, dico diplomaticamente: "Mi vergogno di non conoscere altro che il mondo del teatro".

In realtà, entrambe le cose sono vere, ma nessuna è del tutto coerente. Tra i 23 e i 34 anni è stata l'età della creazione costante: 11 anni oscuri e 40 spettacoli. La morte inaspettata di mio padre è stato lo shock che ha fatto sì che un fortissimo sentimento di assenza si riversasse oltre la soglia della mia coscienza.

È successo durante una Vision Quest<sup>160</sup>: Stavo annodando una lunga cannuccia per evitare di perdermi nell'incessante dialogo che si svolgeva nella mia mente; quando le due estremità della cannuccia si unirono, mi resi improvvisamente conto, con dolore, che ero circondato dalla ripetizione; ma che cosa fosse non ne avevo idea. Mi trovavo in uno stato di

---

<sup>157</sup> Stefanie Maiya Lehmann -Celeste Morris Affrontare (e risolvere) il problema delle molestie sessuali in teatro, in Southern Theatre, autunno 2018.

<sup>158</sup> A *zaklatás* - Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Harmat Budapest 2014.

<sup>159</sup> ...le condizioni di vita tipiche degli adolescenti...

<sup>160</sup> Rituale di iniziazione indiano per una settimana senza cibo, solo acqua, da soli nella natura selvaggia.

sottosviluppo fondamentale. In effetti, attraverso una stretta fessura, vidi una piccola realtà: mi mancava il controllo sulla mia vita interiore; mi mancava la conoscenza della realtà non solo esterna ma anche interna.

#### **APPARTENENZA A UNA COMUNITÀ**

Fin dall'infanzia sono stato accompagnato dalla pratica religiosa. Sono stato battezzato per mia volontà all'età di 10 anni. Durante gli anni della scuola elementare, la preghiera e l'immersione nella liturgia hanno significato molto per me tra le folli sfide della vita quotidiana. Poi è arrivata l'adolescenza, con i suoi peccati inconfessabili, e la ricerca religiosa si è fermata per una dozzina di quegli anni oscuri. Mio padre, grande appassionato di Castaneda e di Zen, mi ha lasciato molti libri e dopo la sua morte il mio rastrellamento istintivo è continuato. Le ampie analisi parallele di Mircea Eliade sulla religione, gli scritti di Jung e di Suzuki contribuirono ad ampliare la ricerca. Poi, su gentile sollecitazione di nientemeno che Peter Brook, arrivai ai Frammenti dell'insegnamento sconosciuto (alla ricerca del miracoloso)<sup>161</sup>. È stata la lettura più complessa e obiettiva dell'uomo e della sua possibile "evoluzione armoniosa" in cui mi sia mai imbattuto.

Ho percorso il cammino della conoscenza di sé da solo e solo nella mia testa: letture, testi, discussioni, idee - tutto nella mente. Ignoravo il messaggio di Ouspensky, secondo cui per progredire dovevo incontrare altri che mostrassero una consapevolezza più sviluppata, una presenza più forte. Nonostante mi riempissi di testi spirituali e controllassi l'orologio ogni giorno, l'illuminazione, non arrivò mai. Tutte le letture pesanti erano state vane, le mie capacità di attenzione e di coordinamento erano rimaste deboli e non sarei riuscito a rimanere fermo per 10 minuti nemmeno se avessi provato a meditare.

Infine, dopo un periodo di lavoro familiarmente frenetico, un altro fallimento-successo, ho deciso di unirmi a una comunità di insegnamento sconosciuta.

#### **LAVORARE SU ME STESSO**

Attraverso meditazioni regolari, esercizi di movimento<sup>162</sup>, incontri e l'appartenenza ad un gruppo, ho gradualmente acquisito la pratica di osservare i processi del mio mondo interiore.

---

<sup>161</sup> P. D. Ouspensky Egy ismeretlen tanítás töredékei, Alla ricerca del miracoloso - Püski - új ág, 1996

<sup>162</sup> Una forma speciale di lavoro interiore, che si potrebbe definire meditazione sul movimento, mostrata alla fine del film Meetings with Remarkable Men di Peter Brook. <https://www.gurdjieff.hu/mozgasgyakorlatok>

Ma il fatto che abbia iniziato a comprendere i meccanismi che avvenivano dentro e intorno a me, non significa che questi siano cambiati.

Ciò che accadeva all'interno del "gruppo" era molto più reale di quanto avessi mai sperimentato. Non c'è da stupirsi, quindi, che volessi implementare immediatamente questo senso di realtà nell'ambiente teatrale, cosa che di solito veniva accolta con un veemente rifiuto. Non ho ascoltato i miei anziani che mi avevano avvertito di non agitarmi per la "ricerca della verità"; ognuno ha il suo momento in cui ha bisogno di un lavoro interiore. La gente in teatro non capiva dove fosse finito il "Balázs di sempre". Per me era impossibile recuperare le vecchie abitudini teatrali/sociali e lavorare in un buon vecchio modo professionale. Dopo il rapido sviluppo interiore iniziale, la mia vita professionale cominciò a deteriorarsi. Man mano che la mia mente si espandeva, si espandeva anche la mia arroganza, che mi portava in situazioni sempre più disastrose: ad esempio, raggruppare regolarmente attori di temperamento opposto con lo scopo di rivelarsi. La crescente confusione si traduceva in produzioni più deboli. La mia segregazione nel mondo del teatro sembrava irreversibile.

Mia madre, che devo sempre ringraziare molto nelle situazioni di crisi, mi mandava regolarmente la punta di diamante della psicologia contemporanea, le opere rivoluzionarie di Ekman, Goleman, Siegel, Amen, Kabat Zinn: prendevano polvere sullo scaffale. Un giorno, superando il resto dei miei pregiudizi sulle scienze psicologiche, presi in mano il libro di Goleman sulle emozioni distruttive<sup>163</sup>. Mi ha colpito la voce scientifica e pratica della nuova psicologia.

Di nuovo, mi resi improvvisamente conto che ero e sarei rimasto nei guai, a meno che non fossi riuscito a comprendere meglio le dinamiche delle relazioni, dei gruppi - della società - nella pratica. Decisi di riprendere a studiare.

---

<sup>163</sup> Daniel Goleman: Destructive Emotions And How Can We Overcome them, Bantam Dell NYC 2004

## IV. L'ESPERIENZA DELLA COMUNITÀ

### IL CITTADINO ATTORE

Avevo 35 anni. Volevo acquisire la capacità, con strumenti scientificamente sicuri, di controllare delicatamente il lavoro creativo di gruppo, spesso apparentemente incontrollabile. Per rendere raggiungibili le esperienze di punta. Vedevo nella scienza la garanzia che, attraverso un approccio consapevole, la straordinaria vicinanza che si sviluppa nei processi creativi del teatro sarebbe diventata un motore di sviluppo sociale. Sebbene la mia fiducia nella scienza non sia diminuita, dopo quasi vent'anni posso constatare che la mia fiducia nel rivoluzionario cambio di paradigma della prospettiva era piuttosto un sintomo dell'età, uno stadio di sviluppo, e non una reale possibilità. Non ho più la mia fiducia, ma la mia speranza e il mio lavoro rimangono. Che la società dell'arte non sia solo un miraggio di riscatto, ma una reale opportunità di cambiamento di prospettiva sociale, è evidente dal fatto che è una visione di molti artisti, come i membri di gruppi teatrali appartenenti alla tradizione antropologica, tra cui le organizzazioni aderenti alla piattaforma RIOTE. Hippy? Se lo siamo, si tratta comunque di una realtà valida che, in quanto solido umanesimo, rimane in netto contrasto con le forze pragmatiche dell'organizzazione mondiale, interessate unicamente al profitto materiale. La consapevolezza che le forze fraterne positive che si concentrano in una microcomunità democratica non controlleranno mai il mondo non deve esimerci dallo sviluppare ulteriormente la fraternità come forma di esistenza interpersonale, poiché, anche se non possiamo eliminare il potere e il denaro, siamo obbligati a sfidare il suo potere monolitico.

Questa speranza e possibilità di progresso sociale, rappresentata dal teatro come comunità modello, è resa tangibile dai quindici anni della Street Theatre Creative Community. I conflitti di interesse sempre ripetuti rivelano una possibile prospettiva di microcomunità democratiche che si pongono come obiettivo la crescita spirituale dei membri e dei gruppi target. Tuttavia, esse hanno ancora bisogno di sopravvivere nel mondo materiale, cioè di vivere di denaro e di guadagnarsi da vivere.

Quando abbiamo fondato Spec.Street, siamo stati spinti dalla nostra inerzia civile, di fronte alle crescenti divisioni sociali, a trovare un modo diretto per raggiungere il pubblico combinando una forma e un luogo adeguati.

Nel 2005, Péter Halász cedette la direzione artistica del Teatro Comunale di Piazza Kálvária, noto come il centro geometrico del quartiere Harlem della capitale, a István Szalay

Szabó per la cifra simbolica di un fiorino (la moneta esisteva ancora). Nel suo programma Szalay intendeva rivolgersi alla popolazione rom del quartiere. Per questo mi chiamò come suo partner; avevo conoscenze locali grazie al mio precedente lavoro con Halász. Ho proposto un piano per una produzione teatrale popolare a tema comunitario e abbiamo iniziato a creare *Nesze! Nesze! Nesze! (Puff! Puff! Puff!)*, una produzione contemporanea basata su un testo sul "fenomeno" di László Vitéz (l'equivalente ungherese dello spettacolo di marionette "rissa" in stile Punch and Judy). La produzione, nata nella primavera del 2006, non è stata priva di meriti, nonostante un periodo di prove ostacolato dallo stato dell'edificio, dai regolari furti con scasso e dalla grave mancanza di fondi. Ma non è stato all'altezza delle aspettative; perlomeno, non è riuscito ad attirare a teatro il pubblico rom del quartiere.

#### **TENTATIVI DI FORMAZIONE DI COMUNITÀ CREATIVE I.**

Il progetto successivo è stato quello di utilizzare lo spazio antistante il teatro come punto di incontro tra il pubblico e il teatro. Sapendo dal mio precedente lavoro, *Soldat Pulcinella*, dell'impatto delle mezze maschere in stile Commedia dell'Arte, abbiamo invitato insegnanti italiani (Fuser, Perocco, Rota, Collavino, Branca) a fornire maschere e competenze e a recitare con noi. Il gruppo di attori, liberamente organizzato, si è lanciato nell'esplorazione del gioco in maschera con grande entusiasmo. La troupe mascherata è scesa in piazza e, con improvvisazioni ispirate a storie di cronaca nera contemporanea, ha organizzato un pubblico fisso di diverse centinaia di persone per dieci giorni consecutivi. Le maschere sono state accolte molto bene dal pubblico, che naturalmente non era solo di origine rom. La premessa era vera: non significavano nulla per loro dal punto di vista culturale, ma i preziosi pezzi di pelle accorciavano la distanza e aiutavano la narrazione, oltre a fornire un immediato impatto teatrale.

Non ci siamo fermati agli archetipi storici delle maschere. Ci siamo ispirati alla caratterizzazione medievale e al genere, avvicinandoci alle figure in modo del tutto "soggettivo". La Comunità Creativa Teatro di Strada, chiamata anche Spec.Street, ha tenuto decine di spettacoli in case popolari e carceri nell'autunno del 2007. Il lavoro è proseguito anche in inverno ed è stata fondata un'associazione in cui era già coinvolto il manager no-profit Barna Petrányi. La produzione *Matt*, presentata al Budapest Fringe, ha ottenuto il premio principale. Ma il lavoro con i membri del cast italiano divenne insostenibile a lungo termine.

La nostra seconda produzione, *Mustafa Come Home!* è stata realizzata con molte polemiche,

presso la base teatrale di Zsámbéki. Sebbene sia stata creata col sostegno del Programma delle Nazioni Unite per lo Sviluppo (UNDP) nella regione più povera dell'Ungheria, lo Cserehát, il "dolore di affrontare la realtà", nonostante le straordinarie esperienze, ha presto lacerato questa prima compagnia.

## SECONDA COMUNITÀ

Nella primavera del 2009 abbiamo iniziato a organizzare una nuova compagnia. Con l'obiettivo di approfondire il lavoro con le maschere, abbiamo chiesto all'attrice-regista Eleonora Fuser e al maestro costruttore di maschere Stefano Perocco, due personaggi noti nel mondo di COMDELLA, di occuparsi della creazione di uno spettacolo. La Fuser ha proposto di creare uno spettacolo intitolato *Eroi d'Ungheria*, che rappresentasse le figure controverse della storia ungherese. In un gruppo di lavoro di quasi cinquanta persone, splendide improvvisazioni hanno fatto risuonare energicamente il tema. Tuttavia, anche questa volta la presenza dei maestri si è rivelata molto limitata e lo spettacolo, creato con molti partecipanti di diversa estrazione professionale, non è diventato davvero coerente. Nessuno era in grado di accogliere e sostenere questo volume di lavoro esagerato, così diverso dal solito teatro indipendente. Tuttavia, fu messa insieme la seguente compagnia: Lívia Csúz; Eszter Kovács; Krisztián Simó; Balázs Sztítás; Gergő Tas; Péter Lipka.

Nell'inverno 2010 abbiamo organizzato un laboratorio di teatro di strada aperto, a lungo termine e in maschera con Peter Lipka. Egli ha condotto sessioni di danza a contatto, formazione psicodinamica e improvvisazione. Abbiamo esplorato insieme le possibilità di adattare il lavoro in maschera e il quadro della creazione comunitaria e, come effetto collaterale, i metodi del processo decisionale democratico di base. I cinque mesi di formazione sono sfociati in due spettacoli. *The Prince of No Man's Land* e *Johnny's Last Commission* sono stati spettacoli in maschera, improvvisati e co-creati, basati sul contatto diretto con il pubblico.

Nell'autunno 2010, *Prince of No Man's* ha vinto il premio per lo spettacolo di teatro di strada dell'anno al festival di Vidor. La compagnia, che si è consolidata qui, ha sviluppato i progetti *The Playground*, che ha girato 21 quartieri residenziali ungheresi, e *The Theatre for Everyone*, che si è concentrato sugli insediamenti a maggioranza rom nel nord dell'Ungheria. Quest'ultimo ha avuto le sue prime propaggini non performative: sessioni di sviluppo delle competenze e della comunità e campi di teatro per bambini. Peter ha collocato le maschere nello spazio psicodinamico; è stato allora che abbiamo scoperto che potevano avere un

significato terapeutico.

Nella primavera del 2011 è nata la struttura dell'evento che unisce le virtù del teatro forum e dell'improvvisazione in maschera, *You to Continue! È*, che è diventato il nostro spettacolo più rappresentato insieme a *Prince*.

Nell'autunno del 2011, il nostro programma di teatro applicato presso il carcere minorile di Tököl si è rivelato un'esperienza illuminante per la compagnia. La doppia identità è scomparsa; abbiamo abbandonato l'idea di essere un teatro di strada, che andava di festival in festival per guadagnare qualche soldo, per affrontare sfide sociali. Ci siamo resi conto che i due profili richiedono una formazione diversa. Ci siamo quindi allontanati consapevolmente dal mondo delle attrazioni di strada, che rimaneva comunque caro al mio cuore, e ci siamo concentrati esclusivamente sull'acquisizione di conoscenze per l'applicazione sociale del lavoro teatrale.

Nel 2011 siamo stati invitati dallo staff di un progetto di sviluppo comunitario nel nord dell'Ungheria, *Giving Wings to Pigs*<sup>164</sup>, a partecipare direttamente al lavoro di diagnosi nei villaggi. Il nostro lavoro si è quindi spostato ancora di più verso la costruzione di relazioni dopo lo spettacolo, dove il teatro è diventato uno strumento per lo sviluppo della comunità. Questo cambiamento di approccio si è diffuso nella compagnia: i membri che si vedevano piuttosto nei ruoli di teatro/circo se ne sono andati, mentre altri, attratti dal programma sociale, sono emersi.

Nel 2012, Theatre for Everyone e la sua presentazione al Sziget Festival, in collaborazione con la Roma Film Academy, hanno attirato l'interesse dell'ambasciatore statunitense. Pochi mesi dopo ci ha consegnato il Civil Citizenship Award, uno dei premi più prestigiosi della società civile ungherese.

Il 2013 è stato un anno di svolta: il nostro programma EXCEPT è stato sostenuto dall'EACEA; abbiamo ottenuto un finanziamento biennale TÁMOP e, nel 2015, con il sostegno della NCTA, abbiamo gestito 12 gruppi di arti performative nella contea di Borsod. Con circa 300 giovani, 30 insegnanti locali e volontari che lavoravano settimanalmente, siamo arrivati a non essere mai stati artisti di teatro, nel senso tradizionale del termine.

### **TERZA COMUNITÀ**

Nel 2014 è nata la terza compagnia. Abbiamo sviluppato un evento di teatro applicato per le vittime della prostituzione e per le persone a rischio, che, forse in modo più efficace, ha

---

<sup>164</sup> [http://www.ruralnet.hu/?page\\_id=247](http://www.ruralnet.hu/?page_id=247)

sintetizzato le nostre capacità di improvvisazione e la conoscenza del campo, nonché le pre-considerazioni terapeutiche dell'uso proiettivo delle maschere della commedia. La realtà del materiale d'intervista consegnato da Judit Bari è stata portata a una distanza gestibile dalle maschere, offrendo una sorta di cornice cognitiva alle prostitute minorenni partecipanti, consentendo loro di formulare le proprie esperienze in una narrazione coerente. Nel nostro lavoro siamo stati affiancati dalla psicologa Anna Aczél, che ci ha accompagnato come "supervisore" e "ispiratore" durante i due anni di lavoro regolare nelle istituzioni chiuse, in particolare nell'Educatore Femminile di Rákospalota e nell'Istituto di Affidamento di Esztergom. La prima opera teatrale di Judit Bari, *Il coro degli angeli svantaggiati*, è stata una continuazione organica di questo lavoro e la prima rappresentazione della Spec.Street, che è stata prodotta in modo classico, in un teatro costruito nel 2015.

I nostri due lavori con i giovani a rischio, lo spettacolo teatrale su di loro e il nostro gruppo teatrale, che era attivo da tre anni con gli studenti minorenni dell'Istituto di riabilitazione per tossicodipendenti e alcolisti Noszlop, ci hanno fatto meritare il Gran Premio della professione di protezione dell'infanzia, intitolato a György Ferenczy nel 2017.

Come seguito al nostro progetto EXCEPT, ogni anno organizziamo regolarmente un'Accademia estiva per giovani europei per lo scambio di pratiche artistiche socialmente sensibili.

Abbiamo creato un mini-festival negli insediamenti più poveri del nord-est dell'Ungheria, chiamato *Made in Gypsystan Festival*, per presentare il teatro multinazionale della gioia che nasce qui e gli spettacoli giovanili che nascono nei nostri campi regolari per i giovani rom.

#### QUARTA COMUNITÀ

Grazie al nostro teatro di strada, Géza Pintér ci ha invitato a far parte di RIOTE, piattaforma europea per l'educazione attraverso il teatro di strada. Ancora oggi, questa apertura teatrale - formazione al gioco, nuove conoscenze, un po' di libertà dal lavoro sociale - è molto apprezzata. Il risultato di questa modalità teatrale nostalgica è lo spettacolo *La conferenza degli uccelli*, che porta il tema molto sottile della ricerca spirituale al pubblico degli spazi liberi in ogni momento. Desideriamo consolidarci, ma i legami e gli orientamenti già consolidati, la rete di relazioni, la gravità dei programmi in cui siamo stati coinvolti finora, non ci permettono più di vivere un'identità completamente nuova: una vita "piccolo borghese" nel nostro spazio comunitario nel Fűszer & Csemege di Budapest.

Mentre il nostro rapporto più importante, che dura da quattordici anni, con le comunità rom dell'Ungheria orientale non ha mai ottenuto il sostegno normativo che sarebbe minimamente necessario per gestire i sistemi di gruppo che abbiamo già creato e costruito, stiamo soddisfacendo il bisogno risorgente degli abitanti dei villaggi della regione di Cserehát di vivere un'esperienza teatrale attraverso soluzioni spiritose e forme di progetto complicate. È questo il caso del *TeatRom Festival* che, tra l'altro, sta diventando un marchio come uno dei rari festival artistici rom in Europa.

## DEVIAZIONI

Per quattro o cinque anni, nell'ultimo decennio e mezzo, Spec.Street è stato forse quello che avevamo sognato di essere: un gruppo di artisti-insegnanti che funzionava anche come compagnia teatrale. Idealmente, la nostra pratica quotidiana era il teatro in tutte le sue forme: lavoro in istituzioni chiuse, gruppi di bambini nei villaggi, prove e spettacoli teatrali, formazione per la condivisione di competenze e il nostro gruppo di psicodramma. Scrivo al passato perché, al momento in cui scrivo, ci sono solo due persone a far parte dell'organizzazione e le condizioni descritte sopra sono state sostituite da una lotta con le difficoltà della realtà ungherese. Tutto è cambiato negli ultimi cinque anni. Nell'Ungheria del 2020, la confusione e la riduzione delle opportunità di finanziamento hanno reso impossibile sostenere un'azienda specializzata a doppia identità. Questo semplicemente perché alcune di queste attività non producono denaro e visibilità, mentre altre ne producono una quantità molto modesta. Tutte richiedono tranquillità, tempo e una retribuzione affidabile per i soci. Il lavoro dell'associazione è ora più incentrato sul far rivivere con successo le conquiste del passato attraverso singoli progetti. In questi contesti occasionali, cerchiamo di riavviare le correnti stagnanti con i vecchi membri del gruppo, e naturalmente con i nuovi, per i quali non possiamo assumerci una responsabilità finanziaria a lungo termine, continuando a cercare soluzioni teatrali ai problemi della società ungherese (o forse, europea?).

Ci accorgiamo che lo stato spirituale e mentale della nostra società è sconvolto dalla tempesta; non c'è allegria, fiducia e perdono. Perché ciò accada, avremmo bisogno di un'operazione di base, una diffusione del pensiero e della visione pubblica basata sull'empatia, che potrebbe essere risvegliata nell'ambito di gruppi con interessi comuni, ma non necessariamente con gli stessi valori. Questo modo di essere empatico è delineato dal Nono senso. Questa sensibilità doveva essere sviluppata in primo luogo tra i membri in continua evoluzione di Spec.Street.

## IL 9° SENSO SOTTOSVILUPPATO

Nella produzione *Matt*, i professionisti hanno sperimentato un intero nuovo corpo di conoscenze. Loro vedevano una cosa e io un'altra. Loro vedevano un messaggio teatrale di un genere in uno spettacolo e io vedevo una comunità di auto-miglioramento, in cui i partecipanti imparano, si allenano e intraprendono liberamente il lavoro sul campo nella misura in cui le loro vite lo consentono, con responsabilità soggettiva. In seguito, le sfide del lavoro sul campo hanno plasmato i nostri strumenti e abbiamo cercato di lavorare con grande efficienza in una frontiera teatrale che stavamo sviluppando.

Fin dai primi incontri è stato chiaro che, nei gruppi sociali chiusi, la qualità della vita di cui godevano mentre si impegnavano con noi diventava un bisogno. È stato anche chiaro che si trattava di una dipendenza a doppio senso: le comunità con cui siamo stati regolarmente in contatto nel corso degli anni erano diventate indispensabili anche per noi.

Il fatto che i risultati sociali di Spec.Street superino di gran lunga il suo successo teatrale professionale o economico testimonia che i segmenti esclusi della società sono affamati di teatro. Il nostro tempo chiama a raccolta tutti coloro che coltivano e condividono le qualità artistiche vive nelle comunità svantaggiate della società di oggi.

Il nostro linguaggio è il teatro: credo nella sua portata universale e nelle sue infinite possibilità. Sicuramente anche altre discipline e arti possono creare la connessione diretta di cui c'è bisogno, e non solo ai margini della società.

Il pianeta non ha bisogno di più persone di successo. Il pianeta ha un disperato bisogno di più costruttori di pace, guaritori, restauratori, narratori e tutte le altre persone amorevoli - ha bisogno di persone che vivano in pace e al proprio posto. Ha bisogno di più persone disposte a unirsi alla lotta con una moralità coraggiosa per rendere questa terra abitabile e umana - e queste qualità hanno poco a che fare con il successo".<sup>165</sup>

Non che i membri di Spec Street si siano rassegnati al successo; no, stiamo solo digerendo costantemente il fatto che le nostre attività meritano meno ricompense e attenzione nella società degli artisti. Durante gli incontri con l'élite del teatro - di cui faccio parte anch'io - mi è sempre stato chiaro che abbiamo una fame diversa; la loro è una fame raffinata, mentre il teatro di Spec.Streets è un pasto semplice.

Le performance di Spec.Street non dovrebbero essere considerate un prodotto finale professionale. Eravamo un gruppo di autodidatti, ognuno faceva qualcosa di leggermente diverso da ciò che sapeva fare meglio. Nonostante quindici anni di lavoro come regista professionista, ad esempio, a volte ero un attore dilettante. Ho lavorato sulle mie capacità trascurate durante la formazione e negli ultimi quindici anni, davanti agli altri e a me stesso,

---

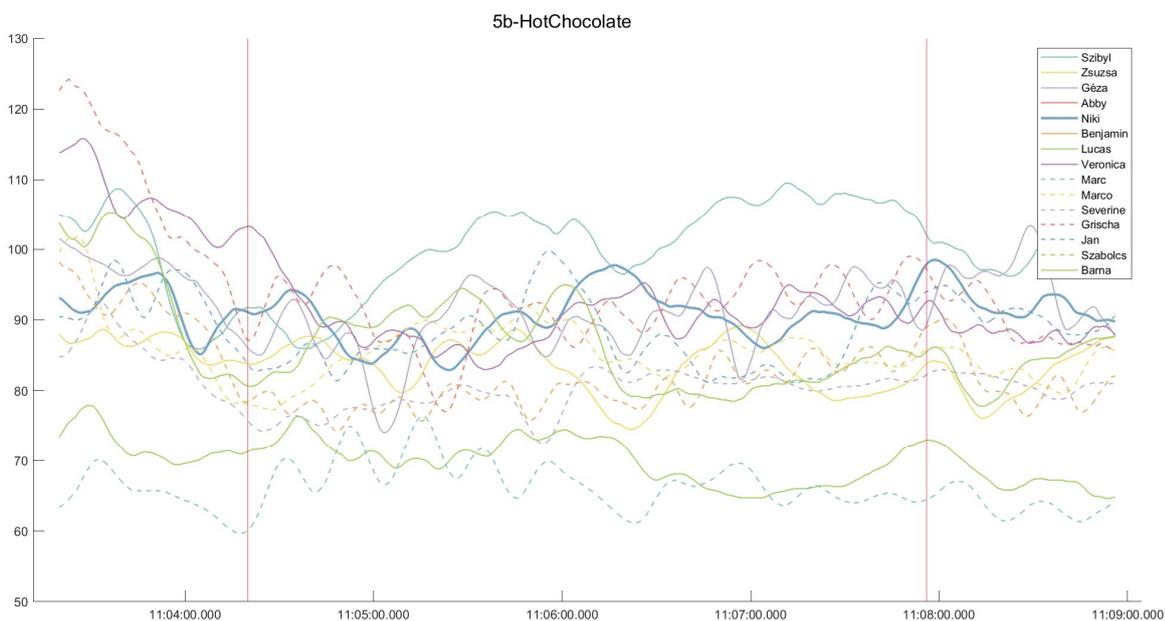
<sup>165</sup> Un post su Facebook del Dalai Lama

sono diventato un attore affidabile e abile nell'improvvisazione.

### IN TEATRO LA DEMOCRAZIA NON ESISTE! (?)

Di tanto in tanto, le troupes di Spec.Street sono state lacerate da carenze nella gestione della comunità. I membri sono stati per lo più incuriositi dal suo funzionamento, anche se devono aggiungere che pensano che "non c'è democrazia nel teatro". La mia risposta è pronta: in una società in cui la democrazia è tradizionalmente ostentata, è più difficile trovarla a teatro. Nel gioco, il teatro è veramente democratico; ciò che circonda il teatro può essere gerarchico, e il teatro come azione è fenomenologicamente libero.

La verità non è così romantica, anche se ci sono stati momenti in cui ci siamo spinti agli estremi in due aree decisionali della comunità: il lavoro organizzativo quotidiano e il lavoro artistico della comunità creativa, anche se la responsabilità è sempre rimasta mia. Centinaia di foglietti strategici conservano le nostre interminabili conversazioni, che per molti erano semplicemente noiose. Le ambizioni gerarchiche dei membri del gruppo erano surreali, mentre spesso non cedeva al gruppo né la direzione né la gestione. Queste adesioni e spinte



sono contrarie a tutto ciò che abbiamo stabilito come principi. Questa è la verità su di noi: l'effetto parallelo di vettori sublimi e subparziali fa oscillare il pendolo, mentre noi rimaniamo in un punto. Con il passare del tempo, ci arricchiamo sottilmente. In un processo democratico, la natura gerarchica dell'uomo è costantemente messa in discussione, se vogliamo, e controllata dalla logica della comunità fraterna.

Il fatto che ora stiamo tornando verso una responsabilità più individuale, verso il rafforzamento del ruolo di manager e direttori nella vita quotidiana e nelle prove, non è un arretramento dai principi originali. La democrazia quotidiana richiederebbe una compagnia permanente che si riunisca quotidianamente, e la creazione di comunità, nel senso pieno del termine, richiederebbe un lungo periodo di prove.

## **IDENTITÀ MULTIPLE**

Per i suoi primi cinque eroici anni, lo Spec.Street è stato tenuto in vita dalla forza della mia mania, essendo la testardaggine un motivatore potente quanto la fede. Il nostro percorso inesplorato è stato una rivelazione per tutti i membri: le esigenze del nostro pubblico, in seguito dei partecipanti, ci hanno portato a formule di eventi sempre nuove, a un lavoro pedagogico sempre più mirato e, infine, a uno sviluppo comunitario consapevole. Dovevamo scoprire tutto, anche riscoprire ciò che forse altri avevano già inventato altrove.

La comunità rom di Tomor, i bambini dell'insediamento dei minatori di Tatabánya o di Piazza del Calvario, le giovani vittime della prostituzione o i detenuti duri, i sorrisi sprezzanti e incoraggianti di vecchi colleghi: tutti hanno dato un impulso diverso alla ruota della ricerca. Abbiamo cercato innanzitutto forme popolari - maschere, burattini, teatro fisico, clownerie e circo - per animare il nostro pubblico. Da qui è nato il metodo teatrale-pedagogico con cui lavoriamo. Il nostro non è un metodo da canonizzare - altri troveranno mezzi diversi - perché è il gesto *dell'arte performativa applicata* che può essere condiviso. Il contatto con gruppi sociali esclusi o isolati dalle arti è un dato di fatto per qualsiasi artista motivato. La conoscenza inerente alla creazione teatrale è un'abilità umana generale - dinamiche di gruppo, capacità e abilità di leadership, attenzione, cooperazione e gestione della creatività - che tutti gli artisti che creano nella danza, nella musica e nel teatro conoscono e praticano a un livello molto più alto di quello comune a qualsiasi sottogruppo della società.

Nel progetto EXCEPT abbiamo fatto un tentativo molto promettente di rendere consapevole questa competenza. Ora la piattaforma RIOTE, come comunità internazionale organicamente organizzata e sostenibile, presenta un approccio ancora più completo. Nel programma RIOTE 3, i membri sono gruppi teatrali autonomi che si rivolgono alle comunità prescelte con la propria cassetta degli attrezzi e un'ampia gamma di competenze, interamente nella propria lingua madre. Ma c'è una cosa che è bene acquisire prima o poi se si vuole andare in profondità nella società, ed è la muta: la protezione psicologica e pedagogica che rende l'immersione più rilassata.

Per quasi un decennio, il centro geometrico del nostro lavoro socialmente impegnato sono state le sessioni di supervisione condotte dalla terapeuta infantile Dr. Ágnes Hódi.

Chiunque intraprenda il lavoro di artista applicato deve essere un artista-praticante. La gioia della creazione vissuta si riflette nei partecipanti. Il carburante più importante dei nostri risultati pedagogici è il potere di sviluppo della relazione personale che si crea e si condivide durante il lavoro creativo liberato. Siamo artisti con libero arbitrio qui per creare questa stessa performance.

Non rappresentiamo la volontà dello Stato, ma la nostra; siamo convinti che ciò che creiamo sia un nutrimento importante per le persone che vivono con molto dolore, rabbia o in profonda povertà. Non siamo le persone del KLIKK (Centro di Mantenimento Istituzionale di Klébersberg, il sistema di comando centralizzato dell'odierna educazione ungherese) o del Servizio di Protezione della Famiglia; non siamo da temere, né da conformare. Il nostro compito non è quello di giudicare la condizione sociale dei bambini, anche se è nostro diritto di cittadini formarci un'opinione su ciò che vediamo. Questo non significa che non dobbiamo collaborare con le istituzioni, ma nemmeno che dobbiamo identificarci con le leggi e le regole se sono stupide o rigide. A differenza della scuola, stare con noi non è nell'interesse economico diretto delle famiglie in povertà; in Ungheria, chi non scolarizza i propri figli è tenuto a risponderne per legge. La nostra presenza offre un'opportunità: se qualcuno si sente, viene a giocare con noi. Il volontariato risolve il problema notoriamente più grande della povertà estrema: la mancanza di motivazione.

## **PARLAMENTO ONG**

Peter Brook scrive agli abusivi del Teatro Valle:

Nel nostro mondo, dove tutto è in declino ad ogni livello, è molto facile dire che non si può fare nulla: anche se è quasi vero, è una completa menzogna. Perché per quanto fatale, per quanto drammaticamente limitata sia la situazione, qualcosa si può fare. Questo è ciò che avete dimostrato in modo molto eroico e coraggioso, non permettendo che questo teatro venisse cancellato dalla mappa e trasformato in quello che è il simbolo dei nostri tempi: un supermercato! Il modo in cui lo avete fatto ha messo in evidenza molte cose. Innanzitutto, per quanto la società possa essere fratturata e frammentata, i piccoli gruppi possono ancora lavorare insieme, capirsi e realizzare azioni comuni. Quello che avete fatto è del tutto positivo e credo che oggi solo le cose positive siano degne della nostra attenzione. Stare seduti a grattarsi la testa e a lamentarsi di quanta negatività ci circonda è troppo facile e distruttivo per il nostro ambiente e per noi stessi. L'avete fatto insieme, questo dimostra che è possibile pensare, lavorare, discutere, sentire e agire insieme in un gruppo".

Brook riconosce gruppi di questo tipo sia nel teatro che nel lavoro interiore spirituale.

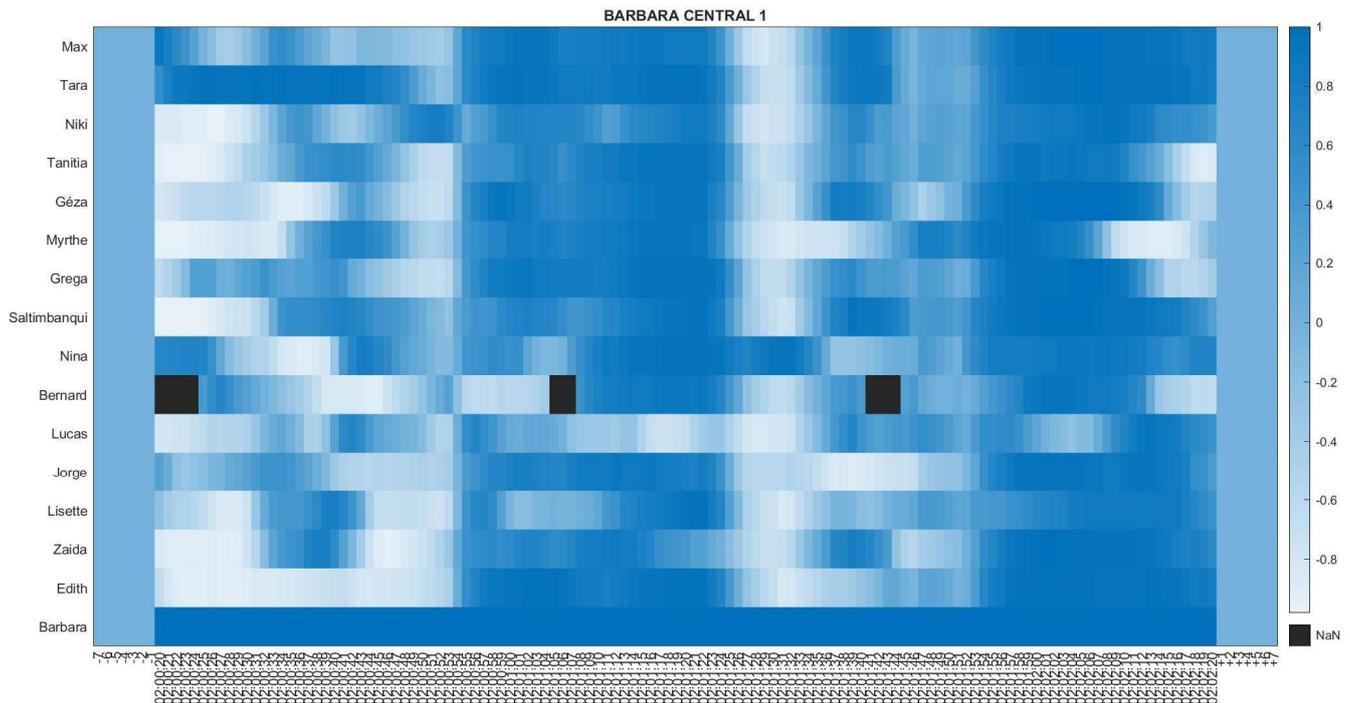
Qualunque sia il tema del gruppo, il Nono senso è necessario per farlo funzionare. I leader

responsabili dei gruppi dovrebbero giustamente creare e mantenere vivo il clima non gerarchico e sicuro della creatività. Soprattutto, i membri del gruppo devono sperimentare la loro autonomia e la loro reale responsabilità. Responsabilità e dovere non sono la stessa cosa. Nell'autocrazia, l'individuo è escluso dalla responsabilità. Lo sviluppo della responsabilità individuale richiede la reattività della comunità, in modo che il cittadino possa avere fiducia nel fatto che le sue azioni possano avere un impatto sugli orientamenti della comunità.

La maggior parte di noi membri del partenariato RIOTE, quasi nello stesso periodo, a metà degli anni 2000, è giunta alla stessa soluzione: allontanarsi dalle grandi organizzazioni sociali e cercare di vivere la nostra arte nel nostro ambiente immediato, in comunità auto-organizzate. Lavorare alla pari, in base alle proprie competenze e alla propria visione del bene comune; guidare le organizzazioni senza gerarchie, o almeno con un equilibrio tra i passi necessari della leadership e le eruzioni del potere. Nelle semplici verità delle relazioni personali - nel processo decisionale - appare la possibilità di un primo livello di democrazia. Le leggi dell'integrazione valgono anche per un sistema più ampio; è l'equilibrio complementare e persistente della diversità che può rendere sana una persona, un gruppo o una società. La diversità è il nostro stato naturale; dobbiamo imparare a vivere nell'entropia, a non imporre l'ordine con la forza.

L'esclusione, il rifiuto a voce alta del mondo degli altri, delle loro storie, è un'energia negativa nel nostro spazio condiviso. Sappiamo che le energie negative risuonano o si accumulano. Possiamo relazionarci con gli altri in modo adulto? Per prima cosa dovremmo esercitare il silenzio. E nel silenzio si sviluppano cambiamenti più profondi, una serie di trasformazioni interiori, di "disimparare". Dobbiamo imparare a trasporre le tensioni relazionali nel campo del lavoro interiore ed esteriore. Questo è lo spazio di lavoro comune del gruppo definito dal protocollo di salute mentale. Riuscite a immaginare il parlamento, per esempio, che opera secondo queste leggi?

La rinfrescante diversità della società reale è rappresentata dalla vasta gamma di ONG



esistenti: associazioni, fondazioni, cooperative, club, compagnie teatrali, gruppi di interesse locale e pubblico o partiti politici. È utopico avere rappresentanti delle ONG alla guida dello Stato? In forma assembleare, i gruppi mentalmente sani manterrebbero l'ambiente necessario per un attaccamento sicuro, per il funzionamento sicuro del freno polivagale.

L'interpretazione della realtà da parte di tutte le assemblee della società civile è molto più accurata di quella dell'attuale sistema politico. Sebbene tutti noi vediamo il mondo da una direzione distinta - da destra, da sinistra, dal basso, dall'alto -, non stiamo cercando di sconfiggere i punti di vista degli altri ma, secondo il protocollo delle società mindsight, di integrarli. Il processo decisionale condiviso richiede un'enorme dose di pazienza e di fiducia, non solo nell'altro, ma anche nel fatto che si troverà una soluzione. La maggior parte dei conflitti di leadership nasce dal fatto che ogni membro del gruppo ha un diverso quadro di riferimento per la sicurezza. Alcuni vogliono conoscere tutti i dettagli di un viaggio con tre mesi di anticipo, altri non hanno problemi a farsi dire la sera prima quale sarà il programma del giorno dopo. Gli elettori sono favorevoli ai leader che antepongono la sicurezza a tutte le altre considerazioni. Anche se non si discute l'importanza della sicurezza di una vita sana e completa, il problema è che intere società, e persino sistemi globali, vengono ricattati con il concetto di sicurezza. Il più delle volte tutti gli altri aspetti considerati meno importanti ne sono vittime, compresa la vera democrazia. Il grado di sviluppo personale dell'individuo deve

raggiungere livelli più elevati per poter rischiare di affrontare realtà imprevedibili, a scapito del senso di sicurezza.

In un parlamento civile, questa fiducia potrebbe essere mostrata: accetto la valutazione della soglia di rischio dell'altro perché so che gli altri stanno lavorando all'interno e all'esterno con alcuni mezzi scientifici per vedere il mondo in modo obiettivo, senza essere disturbati da superstizioni, isterie o credenze comuni infondate, e senza essere influenzati da abitudini e tradizioni polverose. Ciò richiede, soprattutto, la fiducia nelle rispettive strutture scientifiche, il rispetto per le scienze e soprattutto per le discipline umanistiche e l'integrazione diretta dei loro risultati nel processo decisionale.

E tutto questo, naturalmente, è analogo al momento della realizzazione di una performance, quando non si deve ancora iniziare a praticare ciò che si ha, perché si deve ancora cercare. In questi momenti, bisogna resistere alla tentazione della sicurezza, ma confidare che in meno tempo si possa elaborare il grande risultato che si sta cercando. Ciò richiede calma e fiducia, non solo nel regista (ovviamente, per questo è necessario il ruolo di leader), ma anche nelle capacità degli altri membri del gruppo e nelle competenze dell'intero gruppo. Si ha fiducia anche nella sobrietà del direttore, che saprà riconoscere il momento finale in cui la ricerca deve essere messa da parte e il gruppo deve riassumere tutto ciò che ha.

*The 9th sense*

European Project ERASMUS+, Strategic partnership in Adult  
Education RIOTE 3 - Rural Inclusive Outdoor Theatre  
Education: street theatre education methodology and network  
cooperation model in rural environment 3.

KA2/n°2020-1-HU01-KA204-078826

Partners:

Take Art | Shoshin Theatre Association | Kud Ljud | Cie Une  
Idée Dans l'Air | Sinum Theatre Laboratory | Protagon e.V |  
Utca-SzAK | Teatro Nucleo <https://riote.org/>

We appreciate feedbacks on this e-  
mail address:

[rioteproject@gmail.com](mailto:rioteproject@gmail.com)



SINUM  
theatre

take  
art

SHOSHIN  
THEATRE ASSOCIATION



protagon  
Kunst und Mitarbeiter Kulturtheater

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.