

TU E IO
LE RADICI DELLA RELAZIONE

*Emanuela Lo Re**

Riassunto

L'articolo mette in luce come l'arte del teatro sia un metodo utile ed efficace nella formazione alla relazione di cura e di consulenza. L'autrice prende in considerazione la pedagogia del corpo come teoria che sottolinea l'importanza dell'esperienza corporea nella formazione alla relazione. Viene illustrato come attraverso il training teatrale alcuni aspetti teorici dell'Analisi Transazionale possano essere "resi vivi", insegnati e appresi. Emergono alcune indicazioni di metodo che guidano il formatore nella scelta delle proposte teatrali da offrire a coloro che partecipano all'attività formativa dedicata alla relazione e favoriscono il processo di restituzione di senso di quanto accade durante l'esperienza.

Abstract

YOU AND I. ROOTS OF THE RELATIONSHIP

The article highlights how theatre is a useful and effective method of training for the care and counselling relationship. The author explores pedagogy of the body as a theory that stresses the importance of body experience in the formation of the relationship. The article discusses how, through theatrical training, certain theoretical aspects of transactional analysis "come alive" and can be taught and learned. The article also indicates certain methodologies that can guide the trainer in the choice of theatrical offerings to those

* Emanuela Lo Re, psicologa, psicoterapeuta, analista transazionale didatta e supervisore TSTA-P dell'EATA (European Association of Transactional Analysis). È socia e presidente del Centro di Psicologia e Analisi Transazionale e della cooperativa sociale Terrenuove a Milano, dove vive e lavora.

who participate in this activity dedicated to relationship training and encourage the process of giving meaning to what takes places during the experience.

*Non c'è nulla di più pratico di una buona teoria*¹

Tu e Io. Le radici della relazione è il titolo della prima giornata del master *Come un albero che cresce* condotta da me e da Cinzia Chiesa. Partecipare alla nascita di un gruppo mi emoziona. Osservare il processo di "aggiustamento" che impegna partecipanti e conduttori, favorire l'inizio della costruzione dei legami. È una esperienza privata e pubblica che permette alle persone del gruppo di ri-pensarsi e, se lo vogliono, di cominciare a "lasciarsi cambiare", di inventare un nuovo inizio, una possibile diversa storia.

L'inizio di *Come un albero che cresce* è forte, di impatto, teatrale. È una giornata dedicata alle radici della relazione. Propongo al gruppo di fare un passo indietro, di ricercare attraverso il training teatrale lo stato psicofisico di apertura e di disponibilità che permette all'attore di entrare in scena e di incontrare il pubblico e al terapeuta o al consulente di esser-ci nella relazione con l'altro. Penso a questo stato, che altrove ho definito la *presenza necessaria* (Lo Re, 2013), come al pre-requisito minimo indispensabile affinché nell'incontro fra due o più persone "succeda qualcosa".

Nelle pagine che seguono illustrerò il pensiero e le teorie della formazione che sostengono la mia scelta di utilizzare il teatro come metodo utile ed efficace nella formazione dedicata alla relazione. Berne, Grotowski e Brook mi guidano nella scrittura di questo articolo, in questo processo che trasforma in parola scritta l'esperienza vissuta restituendole senso.

Nel momento in cui il terapeuta di gruppo prende il proprio posto di fronte ai pazienti riuniti, la sua prima preoccupazione deve essere quella di preparare la propria mente al compito che l'attende. Deve badare bene a iniziare ciascun nuovo gruppo, e idealmente ciascun nuovo incontro, con mente nuova. È evidente che se conduce il suo gruppo quest'anno come l'ha condotto l'anno scorso,

¹ Kurt Lewin (1951).

significa che nel frattempo non ha imparato un bel nulla, ed è semplicemente un tecnico. Per amore del proprio sviluppo e della propria autostima, non deve permettere che una simile cosa avvenga. Può fissarsi come obbiettivo (che non sempre sarà forse in grado di raggiungere) quello di imparare qualcosa di nuovo ogni settimana – non qualcosa di nuovo dai libri, non qualche ipotesi interpretativa, quanto piuttosto qualche nuova verità che accresca la sua percettività (Berne, 1966, p. 56).

Vedo in queste parole di Eric Berne una chiara indicazione per gli psicoterapeuti e per chi è impegnato nelle formazioni dedicate alle relazioni di cura. Parlando di *accrescimento della percettività* Berne riconosce il valore dell'esperienza del corpo e dei sensi, indispensabili per affrontare un discorso sulle relazioni in generale e, in modo particolare, sulle relazioni di cura.

La formazione che ha come oggetto la relazione, a mio parere, può realizzarsi solo attraverso una specifica esperienza didattica e di apprendimento che impegna e coinvolge attivamente il corpo.

Trovo nella pedagogia del corpo (Gamelli, 2001) alcuni riferimenti utili a sostenere questa mia affermazione. Questa pedagogia, "sensibile" al corpo:

interroga criticamente gli abituali scenari della formazione e intende far emergere un particolare stile educativo e formativo fondato sulla memoria, dove certe ritualità, la scelta attenta dei luoghi, delle parole, dei silenzi, possono rendere sensibile la differenza rispetto all'esperienza quotidiana ed educativa irriflessa, espropriata, massificata, anti-ecologica" (Gamelli, 2010, p. 28).

La pedagogia del corpo si riconosce nei medesimi presupposti teorici della psicomotricità ovvero in una visione dello sviluppo del bambino che prende ispirazione dalla teoria di Piaget e che Gamelli racconta con queste parole:

Nei suoi primi anni di vita, il bambino vive la globalità dell'essere, disponendo di un linguaggio fondato sull'unità di azione e pensiero, alimentata dall'insieme delle sensazioni muscolari e

viscerali profonde, un'unità che egli esperisce e "tiene insieme" quasi esclusivamente attraverso il piacere del movimento.

Prima della consapevolezza mentale di avere un corpo, il bambino è un corpo: un corpo che sente e conosce sperimentandosi all'interno di polarità, di contrasti (equilibrio-disequilibrio, dentro-fuori, vicino-lontano, tensione-rilassamento ecc.) rintracciabili in tutti i giochi che costantemente mette in scena. È su questa originaria consapevolezza che la psicomotricità istituisce la sua ricerca tesa a porre in luce gli stretti rapporti esistenti fra il mondo delle sensazioni e delle emozioni con il divenire delle rappresentazioni mentali nella vita psichica del bambino. La psicomotricità, dunque, prima di essere una disciplina scientifica specifica, è una dimensione costitutiva ontologica: chiamiamo "psicomotricità" la condizione esclusiva, naturale, spontanea, del bambino di abitare e di conoscere il mondo. Lo sviluppo del bambino, infatti – ci ricorda Jean Piaget nella sua concezione evolutiva – non va inteso come sviluppo di funzioni separate: biologiche, intellettive, morali. Il pensiero non è altro che un'azione interiorizzata, la conseguenza di un esercizio del suo corpo sul mondo [...] Dietro ogni nostro pensiero vi è un gesto dal quale esso è originariamente scaturito. Si potrebbe dire, ancor meglio, che ogni gesto fisico è già un gesto psichico. [...] Da Piaget in poi non sarà più possibile intendere la relazione fra azione e pensiero senza tener conto della natura ricorsiva e sistemica che li connette. È il capolinea di ogni visione del rapporto tra corpo e pensiero in termini lineari e gerarchici (Gamelli, 2010, p. 26).

La pedagogia del corpo si rivolge alle diverse età della vita, è praticata in diversi contesti di formazione e di cura e declina la sua proposta nelle tre macro-aree proprie della psicomotricità specificandole attraverso tre particolari azioni, che a mio parere possono essere un prezioso canovaccio di lavoro, passaggi da seguire nella formazione che si realizza attraverso il corpo:

- *Area sensomotoria* come sentire, attivare la propria sensorialità, intuire;
- *Area simbolica* come rappresentare, mettere in scena, improvvisare;
- *Area di distanziamento* come comunicare, restituire senso all'esperienza e connetterla con la propria vita di tutti i giorni, la propria pratica professionale.

L'approccio alla formazione proprio della pedagogia del corpo apre nuovi spazi all'esperienza formativa, prevede setting di lavoro *ex cathedra*, non convenzionali e consente alle teorie psicologiche che approfondiscono il tema della relazione di prendere forma, di incarnarsi, di non rimare istruzioni per l'uso, schemi astratti di comportamento, parole senza anima e senza pensiero, banali slogan.

*Connettere, solo connettere*²

Trovo diverse connessioni fra l'Analisi Transazionale e la pedagogia del corpo. Considero la teoria di Eric Berne, e la sua visione fenomenologica, un valido riferimento che sostiene la pratica e rende evidente il senso della formazione dedicata alla relazione di cura che si realizza attraverso il corpo. Diverse sono le ragioni. La prima, quella che considero fondamentale, è la visione intersoggettiva propria dell'Analisi Transazionale. Anna Rotondo definisce l'intersoggettività «un presupposto dell'Analisi Transazionale». L'intersoggettività ha a che fare con l'intendere la relazione di cura un incontro fra soggetti, fra persone nella loro interezza, nella loro essenza umana, che non si limita ad accogliere il sintomo, la richiesta o il problema portato.

Da questa visione intersoggettiva deriva l'*okness*, che:

richiama l'uguaglianza, il rispetto l'uno per l'altro, l'attenzione ai valori umani fondamentali; ma anche un modo forte di sottolineare l'adeguatezza di ciascuno a essere quello che è, la sua "competenza" a farsi carico della sua vita e a prendere decisioni rispetto a sé (Rotondo, 1991).

L'*okness* si connette alla contrattualità, al contratto (Rotondo, 2018), ai setting utilizzati in Analisi Transazionale e al linguaggio semplice legato alla vita reale e concreta che Berne sceglie di utilizzare. La rinuncia all'uso di parole astratte e la scelta di parole concrete è una chiara evidenza della natura fenomenologica dell'Analisi Transazionale che intende essere vicina all'esperienza umana. Questa attenzione di Berne all'esperienza concreta è un

² Edward Morgan Forster (1910).

«importante indicazione di metodo» (Rotondo, 1991) per la pratica dell'Analisi Transazionale che legittima, a mio parere, una proposta formativa che riguarda l'esperienza concreta dell'apprendere attraverso il corpo. Attraverso il sentire, il percepire, il fare.

D'altro canto gli studi che Berne dedica all'intuizione richiamano un modo specifico e preciso di intendere l'esperienza dei sensi e del corpo che l'analista può sperimentare nella relazione di cura. Berne parla di "contatto sensoriale con il soggetto", di sensorialità, della ricerca di senso, della conoscenza che può avvenire attraverso le percezioni sensoriali, attraverso il corpo. Considero gli scritti di Berne sull'intuizione una ricerca sulle capacità sinestesiche dell'analista, ovvero sulla sua capacità di sentire l'altro attraverso diversi registri percettivi e sul processo di composizione sensoriale che consente all'analista di conoscere l'altro. Leggere gli studi sull'intuizione di Berne oggi, alla luce delle scoperte delle neuroscienze, è una operazione interessante che ci porta da un lato ad apprezzare la capacità visionaria del padre dell'Analisi Transazionale e dall'altro ad approfondire il processo relazionale e intersoggettivo che si crea nella relazione di cura fra paziente e analista comprendendone le basi neuropsicologiche (Cassoni, 2008).

Anche la teoria relativa ai processi di sviluppo e al *costruirsi persona* propria dell'Analisi Transazionale considera fondamentale l'esperienza del corpo.

Diversi studi e approfondimenti riconoscono nei primi dialoghi fra corpo del bambino e corpo della madre l'origine del copione di vita (Chiesa, 2013).

Il copione, che Anna Rotondo (2001) definisce un vero e proprio «sistema di attaccamento», si costruisce progressivamente attraverso esperienze relazionali che coinvolgono il corpo, i sensi e le percezioni che si trasformano in azioni, emozioni, pensieri e re-azioni ai gesti e al corpo dell'altro, in un processo interattivo continuo, senza sosta nel corso della vita. Gli studi che riguardano il *body script* (Cassius, 1977; Ligabue, 1985, 1991, 2004) e la memoria implicita (Cassoni, 2004) sottolineano come il corpo conservi le tracce e anche racconti delle esperienze di relazione, delle sintonie e delle dissintonie, del nostro copione. Berne (1961) afferma che

«Gli eventi emotivi dell'infanzia lasciano il segno non solo sulla personalità successiva, ma anche sul suo apparato muscolare, specialmente quello del volto».

Infine, penso sia importante richiamare i recenti lavori di Cornell (2018) dedicati all'*Esperienza somatica in psicoterapia* che illustrano come gli analisti transazionali possono considerare l'esperienza del corpo nella riflessione sui fenomeni di transfert e controtransfert che intervengono nella relazione di cura. Una riflessione che sottolinea l'inter-azione e le connessioni fra i processi intrapsichici e i processi comunicativi e sociali e apre il dibattito sulla pratica e sulle possibilità trasformatrici che possono avvenire attraverso la relazione terapeutica.

Il teatro è un incontro

Si va a teatro per trovare la vita, ma se non c'è differenza fra la vita fuori del teatro e quella al suo interno, allora il teatro non ha senso. Non c'è nessuna ragione di farlo. Ma se accettiamo il fatto che la vita nel teatro è più visibile, più vivida che all'esterno, allora riusciamo a capire come sia contemporaneamente la stessa cosa e qualcosa di diverso.

Ora possiamo aggiungere alcuni particolari. La vita nel teatro è più leggibile e intensa perché è più concentrata. L'atto di ridurre lo spazio e comprimere il tempo crea un concentrato.

Nella vita parliamo per mezzo di un disordinato chiacchiericcio fatto di ripetizioni, e questo modo del tutto naturale di esprimerci richiede un mucchio di tempo in rapporto all'effettivo contenuto di ciò che intendiamo dire. Ma è da qui che bisogna cominciare – dalla comunicazione quotidiana – ed è esattamente come quando in teatro si sviluppa una scena attraverso l'improvvisazione, con un parlato che è davvero troppo lungo.

La compressione consiste nel rimuovere tutto quello che non è strettamente necessario e nell'intensificare ciò che rimane (Brook, 1993, pp. 7-8).

Quando ho letto questo passaggio di Peter Brook ho colto una provocazione che può riguardare anche il mondo delle relazioni di cura. Ho provato a sostituire la parola teatro con la parola

psicoterapia o con la parola consulenza e mi sono sentita scossa e provocata. Ho pensato alle possibilità che a volte nei setting di cura e di formazione perdiamo e ho confermato la mia convinzione che l'arte del teatro può insegnare molto a coloro che si occupano di relazioni. Diversi sono i punti di contatto fra l'esperienza teatrale e la relazione di cura e a partire da questi punti di contatto è possibile costruire un training *ad hoc* per una formazione dedicata alla relazione e restituire senso a questo genere di esperienza.

Penso sia necessario dire a quale teatro mi riferisco e come questo si connette alle mie conoscenze di analista transazionale. Il mio discorso sul teatro deriva dalla mia esperienza diretta di allieva e di attrice. Una delle esperienze più importanti della mia vita. Le scuole di teatro che ho frequentato, i maestri e i registi con cui ho lavorato si ispirano alle proposte didattiche di Jerzy Grotowski e di Peter Brook. Si tratta essenzialmente del Teatro d'avanguardia del cosiddetto Teatro Povero. Questi maestri considerano il teatro «una esperienza relazionale viva» e riconoscono nel «fenomeno interpersonale» la radice dell'evento teatrale. Grotowski (1968) afferma che si può eliminare tutto ciò che si dimostra superfluo e scoprire che il teatro può esistere senza cerone, senza costumi e scenografie decorative, senza una zona separata di rappresentazione (il palcoscenico), senza effetti sonori e di luci, ma «non può invece esistere senza un rapporto diretto e palpabile, una comunione di vita fra l'attore e lo spettatore». Esattamente come la relazione di cura. Ripenso a Berne:

C'è un paziente seduto su una sedia, voi siete seduti su una sedia e non c'è nessun altro aggeggio. Ci sono due persone e questo è tutto... (Berne, 1966, p. 171).

Grotowski approfondisce, nel suo discorso, anche i motivi che a suo parere portano uno spettatore a recarsi a teatro e afferma:

Consapevole o no lo spettatore è alla ricerca delle ragioni della sua esistenza e crede che queste ragioni possano essere ricercate e trovate nella relazione con un altro essere umano (Grotowski, 1968, p. 63).

Considero queste parole evocative per il professionista che si occupa di relazioni di cura che possono sollecitare una riflessione sui motivi che portano una persona a rivolgersi a lui. In modo particolare se riconosce nella relazione l'origine delle sofferenze e delle difficoltà e anche le possibilità evolutive e trasformative di cura.

A teatro, perché si realizzi questa "relazione che trasforma" è necessario che l'attore sia vivo, vibrante per poter toccare, incontrare lo spettatore, che è lì per vedere, percepire la vita. Forse la vita che non sempre riesce a vivere nel quotidiano. Continua Ferruccio Marotti nella prefazione di *Lo spazio vuoto* di Peter Brook:

Il teatro non deve essere monotono, non deve essere convenzionale. Deve essere inatteso. Il teatro ci guida alla verità attraverso la sorpresa, l'eccitazione, i giochi, la gioia. Rende passato e futuro parti del presente, ci dà una distanza da quello che normalmente ci sta intorno e abolisce la distanza fra noi e ciò che di solito è lontano [...] è la verità del momento presente che conta, l'assoluto senso di convinzione che può apparire solo quando un'unione lega interprete e pubblico. Appare quando le forme temporanee sono servite al loro scopo e ci hanno portato in quest'unico, irripetibile istante in cui una porta si apre e la nostra visione si trasforma (Marotti in Brook, 1993, p. 16).

Il teatro, quindi, come la relazione di cura può essere una esperienza trasformativa, meravigliosa e forte, capace di provocare, "chiamare alla vita", aprire lo sguardo verso nuove possibilità.

Il lavoro che propongono i maestri di teatro che ho incontrato nel mio percorso si basa su questa idea di teatro. L'attore per costruire questo tipo di relazione con lo spettatore non ha scampo, deve essere vivo. Io penso che sono molti i momenti della nostra vita in cui siamo assenti o addirittura morti, non siamo in contatto con quello che ci circonda e con quello che accade dentro di noi. Chiusi nei nostri ripetitivi dialoghi interni. Un paradosso, se pensiamo all'iperconnessione virtuale che contraddistingue il nostro tempo.

Grotowski (1968) suggerisce di percorrere la "via negativa" per tornare a essere vivi, si tratta di un "percorso a togliere". Le mie conoscenze in tema di copione mi sono d'aiuto nella spiegazione

di questo processo. L'obiettivo della formazione dell'attore riguarda il recupero della sua naturalità espressiva.

Se pensiamo che ogni persona ha un suo copione di vita, che deriva dalle sue esperienze di relazioni e che questo è inscritto nel suo corpo è facile comprendere che questo vale anche per l'allievo attore. Come ogni altra persona questi avrà un suo personale modo di camminare, muoversi, usare la voce. Se questi interpreterà un personaggio o anche reciterà una poesia a partire da se stesso, quello che lo spettatore vedrà sarà qualcosa che avrà a che fare con il copione dell'attore che interpreta il copione del personaggio o le parole del poeta.

Sia quando l'allievo attore dovesse essere molto energico sia quando lo fosse troppo poco, il risultato sarebbe poco interessante se non addirittura ridicolo. L'attore attraverso il training crea spazio dentro di sé, si decontamina, si ripulisce. C'è un bellissimo monologo della seconda scena del terzo atto dell'*Amleto* in cui Shakespeare, attraverso il protagonista dell'opera, dà indicazioni agli attori che può illustrare quanto affermo:

Ti prego, recita la battuta come te l'ho detta io, agile sulla lingua. Se ti sgoli come fanno molti dei nostri attori, tanto valeva dare i versi al banditore. E non trinciare l'aria con la mano, così, ma in tutto abbi misura; perché nel torrente, nella tempesta, e per così dire nell'uragano stesso della passione, devi raggiungere e far sentire una moderazione che la renda soave. Ah mi disturba fin nel profondo dell'anima sentire un energumeno imparruccato che ti sbrana una passione, la riduce in cenci, per rintronare la platea, la quale per lo più non apprezza che mimi insensati e fracasso. Un tipo così lo farei frustare perché vuol esser più Orco d'un Orco, più Erode di Erode. Ti prego, evitalo. Ma non essere nemmeno troppo controllato, lasciati guidare dal tuo stesso giudizio. Accorda l'azione alla parola, la parola all'azione, con questa particolare avvertenza, di non andare mai oltre la moderazione della natura. Perché ogni eccesso in questo è lontano dallo scopo del teatro, il cui fine, agli inizi come ora, è stato sempre ed è di porgere, diciamo, uno specchio alla natura; di mostrare alla virtù il suo volto, al vizio la sua immagine, e all'epoca stessa, alla sostanza del tempo, la loro forma e impronta. Ora se questo si esaspera o s'infiacchisce, farà forse ridere gli incompetenti, ma non può che attristare gli esperti, il cui

giudizio deve avere più peso nella vostra considerazione di un intero teatro di quegli altri. Oh ci sono attori che ho visto recitare – e che ho udito altri lodare e molto – che Dio mi perdoni non avevano accento di cristiani né portamento di cristiani e neanche di pagani o di uomini, parevano pavoni e buoi a tal punto che ho pensato, forse la natura li ha dati da fare a qualche suo manovale e non gli son venuti bene, tanto abominevole era la loro imitazione dell'umano. E quelli che fan le parti del clown, badate che non dicano più di quanto è scritto per loro – ce n'è che si mettono a ridere per far ridere qualche pugno di spettatori idioti, e proprio quando si dovrebbe prestare attenzione a qualche punto essenziale del dramma. Il che è da furfanti e mostra una ben pietosa ambizione nello sciocco che lo fa. Su andate, preparatevi.

Grotowski individua nella “via negativa” il percorso di ricerca che l'attore può percorrere per “ripulirsi” e poter compiere quello che lui definisce l'atto totale, ovvero l'azione naturale, umana.

Quali sono gli ostacoli che frenano (l'attore) in quella evoluzione verso l'atto totale che deve impegnare tutte le nostre risorse psicofisiche, dalle più istintive alle più razionali? Dobbiamo scoprire che cosa lo intralci nella respirazione, nei movimenti, e – cosa più rilevante – nei contatti umani. Che resistenze si celano in lui? Come possono essere abolite? Io voglio portar via, spogliare l'attore di tutto quanto possa turbarlo. Ciò che è creativo rimarrà in lui (Grotowski, 1968, p. 239).

Quando leggo questo passaggio di *Per un teatro povero*, penso agli aspetti limitanti del copione, ai gesti interrotti, ai “No” che ci sono stati trasmessi e che ancora ci diciamo, alle ripetizioni che ci rendono ciechi, anestetizzati e che ci allontanano dalla vita, ai diversi e subdoli modi che utilizziamo per farci da parte, per mortificarci. Associando liberamente, ritorna alla mia memoria il monologo finale che Emily, una delle protagoniste de *La piccola città* (1938) di Thornton Wilder, fa nell'ultima scena, quando già morta si accorge di come vivono gli uomini:

Emily (al Direttore di scena ad alta voce). Non posso andare avanti. Non posso. Tutto succede così presto... Non abbiamo il tempo di guardarci, di vederci davvero... Non me ne accorgevo, che era così... Accadeva tutto questo, tutte queste cose, e noi le vivevamo senza ne-

anche accorgercene... Ah, riportatemi lassù... sulla collina... nella mia tomba... Soltanto, prima, ecco, un ultimo sguardo... Addio. Addio al mondo. Addio a Grover's Corners... a mamma e papà... e al ticchettio della pendola... e ai girasoli in giardino... e alla colazione e al caffè... e ai vestiti stirati di fresco... e al dormire e allo svegliarsi... Ah, la terra è troppo bella, perché uno possa rendersene conto. C'è nessuno... nessun essere umano... che sappia quello che sta vivendo mentre lo vive? Nessuno?

Direttore di scena. No. (Pausa.) I santi e i poeti, forse... forse un poco

Claudio Orlandini, durante una intervista pubblicata nel numero 63 dei «Quaderni di Psicologia Analisi Transazionale e Scienze Umane», indica una chiara direzione di lavoro:

Tornare all'origine, io sento che è importante partire da dove è nato tutto. Insegno questo ai miei allievi perché ci sono passato io. Questo credo che sia necessario e penso che lo sia in tutti i campi. Questa è la mia esperienza. Quindi tornare all'origine vuol dire, per me, tornare a quel momento iniziale di desiderio di urlare e di dire «Oh, guardate che ci sono e voglio esserci, anzi adesso ve lo dico fortemente che voglio esserci!». E quindi agli attori, a chi inizia, io dico «cominciamo a dare voce a questo bambino che c'è stato, cominciamo a tirare fuori quel tipo di energia, ad accedere a quell'energia del bambino come motore, matrice principale per l'espressione. Se vogliamo banalizzarlo, gridiamo, oppure scuotiamoci fortemente per vedere cosa è rimasto di quel bambino sopito». E mi rendo conto che ci sono troppi momenti della nostra vita in cui noi, prima di metterci a fare teatro, decidiamo che questo bambino è sparito, ce lo fanno sparire o lo facciamo sparire noi o ci dicono che è meglio che sparisca... e quindi la prima cosa da fare è riattivare quell'energia. Che cos'è l'energia? Questa è la prima domanda che faccio. È proprio l'energia primaria, quel che ci porta ad agire nella vita, a fare delle azioni nella vita. Spesso uno dei motivi delle difficoltà relazionali ed espressive, delle chiusure è proprio la non-azione, lo stare fermo. Quindi iniziare a parlare dell'energia. Cos'è che ci ha “fatto” imparare, avere il desiderio di conoscere nella vita, fare i primi passi, recuperare quel tipo di bellezza, di naturalità che tutti noi abbiamo avuto (Lo Re, 2015).

Claudio Orlandini si riferisce alla *Physis*, che i presocratici considerano il «principio vitale della totalità, delle cose che si generano e crescono».

Eraclito, nella sua opera depositata nel tempio di Artemide, scrive: *Physis kryptesthai philei*, che la tradizione traduce con la formula “la natura ama nascondersi”. Tenendo conto di come definisce Berne la *Physis* nei suoi scritti:

La forza di crescita della natura, che trasforma organismi meno evoluti in organismi più evoluti, fa crescere gli embrioni in organismi adulti, fa migliorare la gente che è malata, mentre chi è già sano lotta per raggiungere i propri ideali (Berne, 1969, p. 112).

e ancora:

la forza evolutiva della natura che eternamente crea cose nuove e perfeziona quelle esistenti. Una forza che spinge gli uomini a crescere, a progredire, a migliorare (Berne, 1979).

possiamo dire che *l'energia vitale ama nascondersi* e l'arte del teatro al pari della filosofia e di una certa psicologia sono strumenti che ne permettono il disvelamento. Il teatro, il luogo degli sguardi.

Grotowski prevede per l'allievo-attore un lavoro di ricerca che oltre all'energia comprende la scoperta della «propria missione nella vita»:

Subire un processo evolutivo senza fine, inquietudine non generica, ma indirizzata verso la ricerca della verità su se stessi e sulla propria missione nella vita (Grotowski, 1968, p. 49).

ovvero quelle che noi analisti transazionali definiamo le *aspirazioni esistenziali*. Berne ne parla in “*Ciao!*”... e poi?:

Impastoiato nella rete dell'apparato di copione, Jeder ha nel frattempo le sue aspirazioni autonome. Di solito gli si presentano nei sogni a occhi aperti, durante le ore di svago o nelle allucinazioni ipnagogiche prima di addormentarsi: le azioni coraggiose (buone) che avrebbe potuto compiere nella mattina o le situazioni tranquille che spera di vivere più avanti negli anni. Tutti gli uomini e le donne hanno i loro giardini segreti, di cui controllano i cancelli per impedire l'invasione profanatrice della folla volgare. Si tratta

delle immagini visualizzate di ciò che farebbero se potessero agire secondo i loro desideri (Berne, 1972, p. 117).

e continua:

l'oggetto dell'analisi del copione è... aprire al mondo il giardino delle loro aspirazioni (Berne, 1972, p. 118).

Dentro questo processo di ricerca come gli analisti transazionali, i maestri di teatro fanno riferimento a un contratto esplicito e bilaterale fra maestro e allievo, che protegge e consente di restituire senso alla ricerca, all'esperienza della “via negativa”:

Noi crediamo che un processo personale che non sia assistito ed espresso attraverso una disciplina formale e una strutturazione controllata della parte non avrà alcun potere liberatorio e decadrà nel caos (Grotowski, 1968, p. 23).

Intendo il training teatrale come un processo di decontaminazione che consente la relazione “adulta” con il reale, l'essere-ci, lo stare nel “qui e ora”. Questo processo si realizza attraverso la sospensione del giudizio su se stessi e sugli altri e lo sviluppo di una attitudine alla compassione (*cum patire*, “emozionarsi con”) verso se stessi e verso gli altri. Questa decontaminazione richiede un atto volontario, una scelta che l'allievo attore “deve” compiere ogni volta che si mette al lavoro. Per l'attore anche il confronto con il personaggio che andrà a interpretare può rappresentare una possibilità per l'esercizio della sospensione del giudizio e della compassione. Molti sono i personaggi che non vorremmo mai essere, con qualità e caratteristiche che mai vorremmo fossero nostre. Chi mai vorrebbe essere Iago? O serenamente ammetterebbe di essere simile a lui anche qualora lo fosse? Prostitute, assassini, traditori, ladri, streghe, stupidi, burloni, disgraziati e molti altri ancora sono i personaggi dell'opera teatrale. L'esercizio e la pratica consentono all'attore di andare oltre, di sospendere il giudizio, di aprirsi e accogliere l'umanità dei personaggi che interpreta. Un'esperienza che consente di scoprire le proprie molteplicità. Penso che le connessioni con il mondo delle relazioni di cura siano evidenti, ogni singola parola che ho scritto può riguardare lo psicoterapeuta, il

consulente, qualsiasi professionista impegnato in una relazione di cura o di aiuto nel rapporto con i suoi clienti. Il training dell'attore è quindi un allenamento all'*okness*, all'esser-ci, all'"esistere per l'altro e all'essere pronti al suo esistere per noi".

*Si viene al mondo ogni mattina*³

Lo spazio dell'aula ha cambiato forma. Ho creato per il gruppo dei partecipanti al master uno spazio vuoto. Uno spazio che trasformeremo in luogo, luoghi della vita. Ho chiuso gli scuri delle finestre che si affacciano sulla strada. È giorno e un po' di luce c'è comunque. Poca però, serve per illuminare lievemente i corpi distesi sui materassini, sparsi sul pavimento di legno. Ho chiesto di mettersi comodi e di respirare. «Respirate.» Presente indicativo. «Il respiro è sempre nel presente indicativo, il respiro è qui.» C'è un tappeto di musica su cui si appoggiano le mie parole. Chiedo alle persone di chiudere gli occhi, se vogliono e di andare a percepire il loro corpo, ad «accarezzarlo con gli occhi delle loro mente e rilassarlo». Respiro e mi prendo tutto il tempo che sento necessario per accompagnare il gruppo a uno stato di rilassamento e di abbandono. Poi con calma, invito le persone a risvegliarsi, accompagno amorevolmente i gesti del risveglio, affinché avvenga senza strappi, fluidamente. Lascio che le persone si prendano in tempo per sostare in questo «prima di tutto» e mi occupo di aprire gli scuri e di lasciare che la luce del giorno entri nella stanza pian piano. Poi invito i partecipanti ad alzarsi in piedi, ascoltando e assecondando gli impulsi del corpo. Di non decidere come questo alzarsi si realizzerà, a lasciare fare al corpo. «Fidatevi, lui lo sa» dico. «È l'azione del venire alla luce.» So che è una suggestione, l'ho provata sulla mia pelle. «Alzarsi è come venire al mondo. Si viene al mondo ogni mattina. Sperimentiamo com'è se ci ascoltiamo e sentiamo di essere vivi, di esserci.» I partecipanti sono tutti in piedi. «Si va» dico e li invito a cominciare a muoversi prima sul posto, a fare gesti grandi, a fare spazio, a respirare con la bocca aperta poi pian piano ad andare nello spazio. «Avanti, sempre avanti. La vita è davanti a me.» Li invito ad accorgersi delle forme presenti nello spazio, degli oggetti, delle forme, dei colori. Invito a dimenticare i nomi per un attimo e a stare sul percepito. «Il titolo è» dico, «mi accorgo di dettagli e oggetti

³ Eugène Ionesco, 1963.

della stanza, che non avevo visto prima.» Per ora invito i partecipanti a non impegnarsi nell'incontro con l'altro. È troppo. «Ora mi limito a respirare e a percepire lo spazio, gli oggetti e a farlo mentre cammino. Posso cambiare ritmo, direzione. L'importante è continuare, continuare a muoversi e lasciarsi sorprendere dai dettagli.» Respiro insieme al gruppo, in certi momenti respiro per il gruppo, aiuto il gruppo a respirare e mi lascio aiutare dal gruppo. A un certo punto sento che è il momento per proporre di incontrarsi, invito i partecipanti a sperimentare l'incontro, ma solo con gli occhi. «Accarezzo l'altro con gli occhi, mi concentro per ora solo sulle sue forme, sui colori. Mi dimentico il nome, i nomi. Per vedere l'altro non mi serve sapere come si chiama.» Penso che dire il nome possa intralciare la sensorialità dei partecipanti. Sollecito il respiro. Sottolineo nuovamente quanto il respiro sia l'unica possibilità che abbiamo per ancorarci al «qui e ora». Qualcuno comincia a commuoversi. È il segno che qualche resistenza comincia a sciogliersi. È un buon segno, ma scelgo di non dirlo. Voglio sospendere il giudizio, anche il mio. Respiro. I partecipanti cominciano a sostare nell'incontro, una carezza fuggevole non basta più a soddisfare il bisogno che ciascuno ha di vedere e di essere visto, di con-tattare l'altro, di esserci per l'altro. «Ora possiamo incontrarci e guardarci negli occhi continuando a respirare, a restare umani.» Le persone si incontrano e si guardano. Invito a lasciar perdere per ora le parole. «Le parole sono una fonte di malintesi, ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino.» Decido di accompagnare il gruppo e di fare un passo in più. «Quando mi trovo davanti all'altro e lo guardo negli occhi. Basta nascondersi. Mi trovo davanti all'altro. Apro le scapole e le spalle, alzo le mani, scopro il mio petto, il mio cuore scoperto è di fronte all'altro. Sono coraggioso. La parola coraggio ha la stessa radice della parola cuore, cor... Mi arrendo. Ci sono per l'altro e sono pronto al suo esserci per me.»

L'esser-ci è alla radice della relazione di cura. L'esser-ci è la presenza che più volte ho definito la *presenza necessaria* nella relazione di cura. Come abbiamo visto, questa presenza riguarda una preparazione che interessa sia l'attore che il professionista della relazione di cura. Riguarda quindi l'atto del *prepararsi per*, si tratta del lavoro che impegna l'attore prima che entri in scena.

Nel capitolo di *Principi di terapia di gruppo* dedicato a *I primi tre minuti* Berne fornisce alcune precise indicazioni che riguardano

il momento che precede l'incontro fra l'analista e i suoi pazienti. Berne parla di condizioni fisiche, di atteggiamento psicologico e di attivazione dei sensi e degli apparati percettivi con un ordine e una disciplina che sono sorprendentemente simili a quelli che un maestro di teatro propone ai suoi allievi. Si tratta di indicazioni che permettono agli attori di attivarsi, proposte, durante i training teatrali, dentro a un processo dinamico che parte da una attenzione al respiro e si esprime attraverso il movimento nello spazio. Si tratta di movimenti orientati, movimenti che riguardano la ricerca dello stato attorale. Lo stato attorale è uno stato di presenza, di apertura al mondo, uno stato percettivo di allerta, uno stato di grande vitalità. Questo tipo di training teatrale non è una esperienza solitaria anche quando l'attore o l'analista dovessero praticarlo in solitudine. Si tratta invece di una esperienza di relazione con lo spazio, con gli oggetti, potremmo dire che è lo stato che rende possibile la relazione. Uno stato di relazione. Io credo che si tratti dello stato d'animo intuitivo di cui parla Berne nei suoi scritti dedicati all'intuizione:

La conoscenza delle condizioni necessarie per indurre lo stato d'animo intuitivo a proprio piacimento sarebbe di grande utilità, ma sfortunatamente nessuno è ancora riuscito a verbalizzare queste condizioni. Tale disposizione non rassomiglia allo stato di distacco dalla realtà che studiosi esperti di Yoga e altri riescono a ottenere, poiché durante i periodi di intuizione è possibile mantenere relazioni normali con psichiatri e altri individui. Forse è necessario un contatto limitato e concentrato con la realtà esterna. Il requisito principale sembra essere uno stato di vigilanza e recettività che richiede, comunque, una concentrazione più intensa e una attenzione diretta più all'esterno rispetto allo stato di vigilanza passiva che è ben noto agli psicoterapeuti (Berne, 1977, pp. 34-35).

Esattamente come avviene per lo stato d'animo intuitivo di cui parla Berne, lo stato attorale può essere ottenuto con la pratica, tende a esaurirsi e necessita di essere coltivato.

«È necessario» come dice Grotowski, «coltivare con cura ciò che è stato risvegliato» e aggiungo, dopo aver sperimentato la meraviglia del risveglio, «non se ne può fare a meno».

Per concludere

Mi sono avvicinata al teatro in un momento complesso della mia vita. Un incontro inatteso, sconvolgente e vitale. Fare teatro è ogni volta rivoluzionario per me, apre il mio sguardo e il mio sentire nel bene e nel male. Mi consente di trasformare i pensieri e i sentimenti in azioni concrete, visibili, in relazione.

Il mio essere terapeuta si intreccia con il mio fare teatro, in un lavoro di ricerca che ancora mi incuriosisce e mi appassiona. Come emerge da queste pagine, penso che l'Analisi Transazionale, teoria fenomenologica, che si basa sullo studio e la cura delle relazioni umane, possa essere insegnata e praticata attraverso il metodo teatrale. A volte penso che Berne possa avere avuto questa intuizione. Più volte nei suoi scritti fa riferimento a concetti che riguardano il mondo teatrale. Alcuni li si può connettere facilmente al teatro, penso a *copione, dramma, tragedia greca, scene, ruoli*, e molti ancora; altri riguardano aspetti più profondi del vivere le esperienze umane: penso in particolare alla ricerca dello stato intuitivo che consente la percezione, la sospensione del giudizio, la presenza, l'improvvisazione di quello che Grotowski definisce *atto totale* che è a tutti gli effetti un *gesto relazionale nuovo*.

So che la madre di Eric Berne era redattrice di copioni teatrali. Immagino una piccola stanza illuminata da una luce da tavolo, uno scrittoio con una macchina da scrivere di quelle di una volta. Una donna vestita con gonna blue, camicetta beige, golfino sulle spalle, scarpe scure, è seduta allo scrittoio. È intenta a leggere i manoscritti e a trascriverli a macchina, i suoi movimenti sono precisi e puntuali, si capisce che è esperta nel lavoro che fa. Tanti fogli sono sullo scrittoio e alcuni anche per terra vicino alla donna. Sul tappeto seduto accanto alla redattrice il suo piccolo bambino gioca con i fogli dei copioni che la donna scrive a macchina e che le scivolano per terra. Il piccolo si diverte con i fogli, cerca di metterli in ordine e restituirli alla madre. Insistente glieli porge alzando verso di lei la mano che stringe i fogli di carta. La donna si accorge della richiesta del suo bambino e prende tra le sue mani i fogli che lui le porge. Gli sorride e lui, soddisfatto, sorride a lei.

«Grazie, Eric.»

BIBLIOGRAFIA

- BERNE E., (1961), trad. it. *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Astrolabio, Roma 1971
- BERNE E., (1962), trad. it. *Intuizione e Stati dell'Io*, Astrolabio, Roma 1992
- BERNE E., (1966), trad. it. *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma 1986
- BERNE E., (1969), *Standard Nomenclature*, «TAB», 8, 32, pp. 111-12
- BERNE E., (1972), trad. it. *"Ciao!"... e poi?*, Bompiani, Milano 2000
- BROOK P., (1968), trad. it. *Lo spazio vuoto*, Einaudi, Torino 1998
- BROOK P., (1993), trad. it. *La porta aperta*, Einaudi, Torino 2005
- CASSIUS J., *Bioenergetics and T.A.*, in JAMES M., *Techniques in T.A.*, Addison e Wesley, New York 1977
- CASSONI E., *Editoriale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 50, 2008, pp. 9-24
- CASSONI E., *La memoria implicita: luogo del cambiamento*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 41, 2004, pp. 94-110
- CHIESA C., *Dipende da come mi abbracci*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 58, 2013, pp. 45-71
- CORNELL W., (2015), trad. it. *L'esperienza somatica in psicoanalisi e psicoterapia*, Armando, Roma 2018
- GAMELLI I., *La formazione corporea del counsellor*, in DONDI A., LO RE E. (a cura di), *Luoghi e modi del counselling*, La Vita Felice, Milano 2010
- GAMELLI I., *Pedagogia del corpo. Educare oltre le parole*, Meltemi, Milano 2001
- GROTOWSKI J., (1968), trad. it. *Per un teatro povero*, Bulzoni, Roma 1970
- LIGABUE S., *Corpo e copione: la componente somatica del copione*, in «Neopsiche», III, 6, 1985, pp. 21-28
- LIGABUE S., *Modi della relazione. Stati dell'Io, copione, corpo*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 41, 2004, pp. 12-40

- LIGABUE S., *The Somatic Component of Script in Early Development*, in «Transactional Analysis Journal», XXI, 1, 1991, pp. 21-29
- LO RE E., *Dar voce al personaggio*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 60, 2013, pp. 69-95
- LO RE E., *L'arte di cambiar-si. Intervista a Claudio Orlandini*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 63, 2015, pp. 255-71
- ROTONDO A., *A Eric Berne. Puntualizzando l'editoriale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 34, 2001, pp. 15-20
- ROTONDO A., *Intersoggettività: un presupposto dell'Analisi transazionale*, in «Atti del Congresso italiano di Analisi Transazionale», AIATSIMPAT ed., Roma 1991
- ROTONDO A., *Ripensare il contratto*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», n. 68-69, 2018, pp. 15-41.
- SHAKESPEARE W., (1600-1602), trad. it. *Amleto*, Einaudi, Torino 2005
- WILDER T., (1938), trad. it. *La piccola città*, Feltrinelli, Milano 2015