



Enrico De Feo

Per un approccio rogersiano all'arte dell'attore

Corso IPSO 19

Indice

Prefazione	2
1. Che cosa facciamo quando facciamo teatro?	3
1.1 Un incontro silenzioso.....	4
1.2 Chi è costui?	7
1.3 Una relazione complessa.....	11
1.4 Una relazione reale.....	13
1.5 Le insidie e le opportunità.....	15
2. Tre strumenti rogersiani per l'attore	16
2.1 Autenticità.....	17
2.2 Accettazione.....	18
2.3 Comprensione empatica.....	21
3. Il lavoro dell'attore su di sé	27
3.1 L'attore è parte del sistema.....	27
3.2 Uno spazio protetto	29
3.3 Un lavoro delicato	31
3.4 Attenzione e stati di coscienza.....	34
4. Al crocevia c'è l'Altro	37
Conclusioni	40
Bibliografia / Sitografia	41

*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...*

Eric Berne

*Posso scegliere un qualsiasi spazio vuoto
e dire che è un nudo palcoscenico.
Un uomo attraversa questo spazio vuoto
mentre un altro lo sta a guardare,
e ciò basta a mettere in piedi un'azione scenica*

Peter Brook

Prefazione

Le esperienze raccolte durante i percorsi di formazione in Counseling individuale e di gruppo, la pratica della Bioenergetica, e il Tirocinio svolto presso il Conservatorio di Musica di Bologna, istituendo un Punto di ascolto dedicato agli studenti, hanno avuto un forte impatto sul mio lavoro di regista e docente di teatro.

In particolare l'*Approccio Centrato sulla Persona* di Carl R. Rogers, e più ampiamente l'approccio fenomenologico alla relazione, mi ha profondamente influenzato, ed è diventato l'asse intorno a cui ripensare le mie attività. Ha aperto un varco che ha lasciato affiorare alcune analogie e contiguità fra il Counseling e la pratica attoriale, ha contribuito a farmi immaginare in questo campo un nuovo e potenzialmente più organico modello di formazione e si è rivelato una chiave preziosa per rileggere un nodo centrale della pratica teatrale, la relazione Attore-Personaggio, fornendo una cornice per poterla inserire nell'orizzonte più ampio della relazione con l'Altro.

In questo elaborato desidero mettere in dialogo intorno a questo tema le posizioni di Rogers, e della Fenomenologia filosofica, con due figure centrali del Teatro che hanno indagato a fondo le leggi dell'arte attoriale, Konstantin S. Stanislavskij e Jerzy Grotowski. Lo farò partendo da una figura comune a entrambi i campi, quella del silenzio, intesa come la premessa e lo spazio dell'accoglienza, per approdare a una ri-definizione della relazione fra attore e personaggio. Nella seconda parte andrò alla ricerca di analogie fra questa relazione e quella fra terapeuta e cliente, alla luce dell'impianto rogersiano e delle sue radici nella Fenomenologia. Nella terza parte descriverò la ricaduta che queste riflessioni hanno avuto sulla mia costruzione di un percorso di base di formazione attoriale, per poi riportarle infine al loro centro, ovvero la relazione con l'Altro.

Tutte queste mie esperienze sono in fase di consolidamento. Sperimentando io stesso con i miei allievi questo nuovo approccio e registrandone gli esiti nella pratica quotidiana, emerge il bisogno di chiarire o approfondire alcuni aspetti e la necessità di abbandonare strade che si rivelano poco feconde. Quella che illustro qui non è quindi una costruzione teorica, ma piuttosto lo scheletro, la struttura portante del mio lavoro quotidiano in corsi e workshop.

1. Che cosa facciamo quando facciamo teatro?

*A cosa penso? All'essenza stessa della vocazione dell'attore.
È come se in una sola reazione l'attore potesse aprire
uno dopo l'altro i diversi strati della sua personalità:
da quello biologico-istintivo, attraverso il pensiero
e la consapevolezza, fino a un vertice difficilmente definibile
dove tutto converge in uno;
sta in questo l'atto totale di scoprirsi, di fare dono di sé,
che nello stesso tempo confina con il superamento
delle barriere quotidiane e con l'amore.
Io lo definisco atto totale. Se l'attore fa questo
diventa per lo spettatore una sorta di sfida.*

Jerzy Grotowski, *La ricerca del metodo*

Che cosa facciamo quando facciamo teatro? A quale bisogno profondo risponde il fare teatro? All'inizio di ogni nuovo corso o workshop di Recitazione pongo ai miei allievi una domanda: *perché sei qui?* È una domanda simile a quella che un terapeuta pone al proprio paziente/cliente nella prima seduta: *che cosa ti ha portato qui?* La mia domanda è in realtà: *che cosa ti spinge a fare teatro?* E così invito i miei allievi a prendersi qualche minuto, a rifletterci, a essere il più possibile sinceri... Li invito a scrivere su un foglio le loro riflessioni... Non chiedo dello *scopo*, ma del *motivo*...

Quella che pongo ai miei allievi è una delle domande centrali della Psicologia dell'attore¹, ovvero che cosa muova nel profondo una persona a occuparsi in maniera così totalizzante, avvolgente, a volte così intransigente, non di persone reali, come potrebbe fare un medico, un terapeuta, un insegnante, un assistente sociale, un sacerdote... ma di personaggi fittizi, non importa che si tratti di un impenitente narcisista (Don Giovanni), di un'infanticida per vendetta (Medea) o di un giovane affetto da umor nero in crisi per la morte, sì violenta e improvvisa, del padre e in conflitto con una madre che vuole farsi una nuova vita (Amleto), e in genere degli altri, forse in un tentativo di evitamento di se stessi. Come ci suggerisce il regista polacco Jerzy Grotowski²:

Perché dedichiamo tante energie alla nostra arte? Non per insegnare agli altri, ma per cercare di conoscere – insieme agli altri – quello che ci portano la nostra esistenza, il nostro organismo, le nostre esperienze – personali e irripetibili. Per rompere le barriere che ci circondano, per liberarci dalle nostre inibizioni, dalle menzogne su di noi che nella vita di ogni giorno serviamo agli altri e a noi stessi. Dai limiti provocati dalla nostra ignoranza e dalla mancanza di coraggio; in sintesi per riempire il vuoto che è dentro di noi, ovvero per realizzarci.³

¹ A partire dal classico studio di William Archer (*A Study in Psychology of Acting*. London, Longmans, Green & Co., 1888), gli studi sulla psicologia dell'attore e della recitazione non assimilabili a testi sulla recitazione sono numerosi, in particolare in ambito anglofono. Oltre a quelli citati in questo testo, si rimanda in particolare a Yoti Lane, *The Psychology of the Actor*. New York, The John Day Co., 1959 e a Kevin Page, *Psychology for Actors. Theory and Practices for the Acting Process*. New York-London, Routledge, 2019

² Jerzy Grotowski (1933-1999) è stato un regista teatrale polacco. Figura centrale del Novecento teatrale, esponente dell'Avanguardia a partire dagli anni '60 e teorico del teatro, con il suo *Per un teatro povero* del 1967 (vedi oltre, Bibliografia) intendeva ricondurre il teatro, rinunciando a scene, costumi, luci, a quella che riteneva la sua essenza, il rapporto fra attore e pubblico, e portò a un radicale ripensamento dell'arte dell'attore e del concetto stesso di teatro.

³ Jerzy Grotowski, *Esposizione dei principi*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II, Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 98

Non è possibile ridurre a una le tante radici, le tante motivazioni personali, che spingono al Teatro, e se queste nascondano o esprimano il desiderio di vivere vite multiple, o qualcosa che sarebbe troppo difficile, o troppo doloroso, vivere nella realtà, come sostenuto da Freud nel suo saggio breve *Personaggi psicopatici sulla scena*⁴, o se l'attore assolve una funzione vicaria e porti sulle sue spalle il dolore, a volte la follia, per coloro che non possono o non vogliono portarla⁵.

È una domanda – *Che cosa ti ha portato qui?* – che pongo anche a me stesso. Sono approdato al teatro attraverso il mimo, alla ricerca di uno spazio di verità, per effetto di un'intuizione, all'epoca nulla più di un'intuizione, che *il corpo non mente*. Ma anche per ricercare uno spazio di silenzio, in cui non ci fosse più l'eco della parola, che percepivo come mistificante, manipolatoria.

1.1 Un incontro silenzioso

Una delle esperienze più profonde vissute come Counselor – durante il mio Tirocinio, ma anche durante la formazione – è stata quella del silenzio. Nella psicoterapia il silenzio svolge un ruolo fondamentale e lo dimostrano i numerosi studi, in particolare in ambito psicoanalitico, che ne esplorano i modi e le cause, in particolare dalla parte del paziente, spesso percorrendo una tassonomia del fenomeno.⁶

Ho imparato nel tempo a stare in quel silenzio, in quel dialogo afono, che si crea nel setting del Counseling, a non forzarlo, a non viverlo come assenza, assenza della parola, ma come una presenza ricca di segni. E ho trovato sempre molto emozionante quel processo in cui la parola inizia a formarsi, per poi prorompere e diventare suono. È commovente stare in ascolto di quella parola che emerge da un mare di silenzio.

Ho utilizzato le mie sensazioni e riflessioni su quel preciso momento, in cui il *già-esistente* diventa improvvisamente suono, per sperimentare all'interno dei miei corsi, insieme ai miei allievi, la possibilità di rendere la parola, il *testo*, 'urgente', andando a esplorare quello spazio precedente in cui una messe di sensazioni, pensieri, ricordi, attese si coagulano *prima* di diventare suono.

Quello che descrivo è parte di quel processo che è conosciuto in teatro, e non solo, come *monologo interiore*⁷ e che si configura a volte come un vero e proprio *dialogo interiore*, un dialogo fra le parti,

⁴ Sigmund Freud, *Personaggi psicopatici sulla scena*. In: Sigmund Freud, *Opere di Sigmund Freud*. A cura di C.[esare] L. Musatti. Vol. 5. *Opere 1905-1909. Il motto di spirito e altri scritti*. Torino: Boringhieri, 1972, 231-236

⁵ Cfr. Umberto Galimberti, *Un vero artista impazzisce per te*. In: D – la Repubblica delle Donne (inserto de la Repubblica), 22/08/2015, 114

⁶ Rimando qui all'apparato bibliografico in Giovanna Cazzaniga, *Il silenzio del paziente nel setting psicoterapeutico*. In: Rivista di Psicologia Individuale. N. 50 (2001), 53-70; sul tema invece del silenzio in generale rimando a David Le Breton, *Sul silenzio. Fuggire dal rumore del mondo*. Milano, Raffaello Cortina, 2018 (Or.: *Du silence*. Paris, Métailié, 1997) e Max Picard, *Il mondo del silenzio*. [Troina], Servitium, 2007 (Or.: *Die Welt des Schweigens*. [s.l.], Gabriele Picard, [s.d.]])

⁷ Vedi in particolare Uta Hagen, *Rispetto per la recitazione*. Roma, Dino Audino, 2006, 92-95 e Maria Knebel, *L'analyse-action. En deux livres et quelques annexes*. [Arles], Actes Sud, 2006, 92-95

a volte come un flusso di coscienza, a-logico, che antecede su un piano temporale e logico la parola. Quella *Parola* che è il punto di partenza del mito biblico, almeno nella formulazione dell'Evangelo di Giovanni, ritenuto generalmente quello di maggiore spessore e fondamento teologico, e che ci interroga inesorabilmente su che cosa ci fosse *prima* dell'inizio:

Nel principio era la Parola, e la Parola era con Dio, e la Parola era Dio. Essa era nel principio con Dio. Ogni cosa è stata fatta per mezzo di lei; e senza di lei neppure una delle cose fatte è stata fatta. In lei era la vita; e la vita era la luce degli uomini; e la luce splende nelle tenebre, e le tenebre non l'hanno ricevuta.⁸

Il Personaggio – il personaggio teatrale – ci costringe a occuparci di quel momento e del silenzio di cui quel momento si nutre. E questo perché in realtà l'attore non recita le parole, ma il silenzio. Quel *testo*, proprio in quanto *textus* – ovvero tessuto – è fatto di fili, le battute, e di vuoti, soprattutto di vuoti. E sono i vuoti a definire la qualità della *trama*, che si tratti di un tessuto o di un'opera teatrale.

Nel fare teatro lavoriamo sul vuoto, su quel vuoto, e su come non occuparlo, in modo che lo spettatore possa continuare quel lavoro, possa a sua volta occuparsene. È un lavoro che accomuna il teatro in maniera plastica all'arte della scultura e a quella della psicoterapia, perché tutte lavorano non sull'aggiungere, parole alla pagina bianca, note a un pentagramma – e per questo l'opera di John Cage, si veda il suo *4:33*, è così importante, perché ribalta la percezione stessa della musica⁹ – o volumi a uno spazio nella scenografia, nell'architettura, colore su una tela, ma sulla sottrazione, sull'eliminazione, sul *far emergere*.

In qualità di Counselor ho sentito molto l'importanza di lavorare sui silenzi, quelli del cliente, formalmente dei vuoti, carichi però di una profonda ricchezza testuale, e sui miei silenzi, mettendomi in ascolto della mia capacità e delle mie difficoltà nell'astenermi dal riempire quel silenzio esteriore, ma anche il mio silenzio interiore, con parole. Quelle parole che potevano tenermi lontano dal fare esperienza del timore di non essere abbastanza, di non esserci abbastanza, definendo il mio operare rispetto a una presunta onnipotenza di potere, il mio, di poter generare la parola del cliente, o semplicemente dal sentire ciò che quel silenzio stava lasciando emergere in me, la sensazione del vuoto, questo sì reale.

E ho imparato a distinguere fra il *tacere*, il non esprimere ciò che è dentro di noi, già affiorato alla coscienza, ma che non lasciamo diventare parola, anzi, è già parola dentro di noi, ma non diventa suono, e lo *stare in silenzio*, quando quello spazio è già pronto a svuotarsi, o si è già svuotato. Ed è lì che stiamo (finalmente) in silenzio.

⁸ Gv. 1, 1-5

⁹ John Cage, *4:33*, <https://youtu.be/AWVUp12XPpU>. Vedi anche John Cage, *Silence*. Middletown, Wesleyan University Press, [1961] e John Cage *about Silence*, <https://youtu.be/pcHnL7aS64Y>

In quello spazio si creano le premesse dell'ascolto. Quando questi due silenzi, il silenzio esteriore, che è il silenzio *fra* i dialoganti, e il silenzio interiore, che è il silenzio *nei* dialoganti, permettono la nascita di un vero *dia-logo*.

Emerge così una stretta relazione fra dialogo e silenzio, queste "due figure essenziali della vita"¹⁰. Il dialogo può nascere solo dal silenzio, che ne è la premessa *logica*. C'è in tutto questo qualche cosa di mistico. Così come il mistico fa il vuoto dentro di sé per poter accogliere la divinità, e identifica l'Altro con Dio, così è necessario fare silenzio dentro di noi per accogliere l'Altro, per poter stare nell'ascolto reale di questo Altro, della sua persona, della sua parola.

Non uso casualmente questo parallelo. I grandi mistici ci hanno abituato all'Altro come afasico, e laddove parla, come afono. Così è anche per l'attore, e per il terapeuta, e potenzialmente per chiunque si confronti con la relazione, si immerga nella relazione: ci si muove incontro al mistero dell'Altro. E vista così, in ogni relazione c'è una componente mistica, come ci indica Émmanuel Lévinas:

Nel dialogo, contemporaneamente, si scava una distanza assoluta tra l'io ed il Tu, separati assolutamente dal segreto inesprimibile della loro intimità, essendo ciascuno unico nel suo genere come io e come tu, assolutamente altro l'uno in rapporto all'altro, senza comune misura né dominio disponibile per una qualsiasi coincidenza (segreto inesprimibile dell'altro per me, segreto al quale, per sempre, io non accedo che per rappresentazione, modo di esistere dell'altro come altro), e, d'altra parte, è anche qui che si dispiega – o si interpone, ordinando l'io come io ed il tu come tu – la relazione straordinaria e immediata del dia-logo che trascende questa distanza senza sopprimerla, senza recuperarla come lo sguardo che percorre, comprendendola, inglobandola, la distanza che lo separa da un oggetto del mondo.¹¹

In questa accezione (vuoto), la pratica attoriale e la pratica terapeutica presentano, pur nelle incommensurabili diversità degli approcci e dei fini, delle interessanti analogie. Esiste un silenzio del terapeuta/counselor, così come esiste un silenzio dell'attore, e dall'altra parte un silenzio del paziente/cliente così come un silenzio del personaggio.

Mi sento di dire quindi che la relazione attore-personaggio e terapeuta-paziente/cliente ruoti intorno alla nozione di *silenzio*, entrambi i poli ne sono pervasi. Da una parte quello del cliente, che si concretizza in quella frazione di secondo prima che la parola, già esistente in lui, diventi suono, dall'altra quello del terapeuta dentro di sé, necessario per accogliere l'Altro. La relazione nasce *dal* silenzio e *nel* silenzio, che ne diventa l'elemento fondativo e allo stesso tempo l'*humus*, il terreno che la nutre.

Da parte sua l'Attore spesso teme il silenzio del Personaggio, le sue 'pause', il suo 'non dire', il suo essere taciturno, reticente, a volte assente, ma sa che per lui il silenzio è un'importante chiave di

¹⁰ Eugenio Borgna, *Noi siamo un colloquio*, Milano, Feltrinelli, 2016, 132; "Non riesco ad avvicinarmi agli altri, a un'altra [in corsivo nel testo] persona, se non conosco (se non cerco di conoscere) l'effimera, ostinata, realtà del silenzio", 137

¹¹ Émmanuel Lévinas, *Di Dio che viene all'idea*. Milano, Jaca Book, 1983, 172 (Or.: *De Dieu qui vient à l'idée*. Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1982)

ingresso nel mondo del Personaggio. L'attore teme quel silenzio perché intuisce che il Personaggio gli parli, anche attraverso quel silenzio, oltre che di se stesso, anche e soprattutto di lui, dell'attore.

Così si rende necessario anche per l'Attore esercitarsi nel silenzio, coltivare il silenzio interiore, quello che gli permette l'ascolto del Personaggio, e stare in contatto con il silenzio di quegli, le cui parole, il cui discorso navigano in un mare silente (il testo di ogni personaggio è infinitesimale rispetto agli spazi bianchi), e imparare a lasciar emergere da quel mare di silenzio la parola, piena di valore, per renderla, in palcoscenico, appunto, urgente, necessaria.

1.2 Chi è costui?

Il lavoro *sul* personaggio o, come sarebbe preferibile dire, *con* il personaggio, e in particolare il rapporto fra attore e personaggio, il modo in cui venga costruita questa relazione, i criteri e le modalità da adottare, è uno dei temi fondanti della pratica attoriale e oggetto di una sterminata letteratura¹², ed è per me, impegnato nella formazione, un naturale tema di riflessione.

Ma chi è il Personaggio? Potremmo dire che il personaggio è semplicemente una creatura nata dalla immaginazione di un drammaturgo, di un narratore, di uno sceneggiatore, e innumerevoli sono i manuali che indicano modelli e percorsi di costruzione, di scrittura del personaggio, quali siano le regole per crearne uno che 'tenga' drammaturgicamente, che abbia una sua consistenza e coerenza, che non si sovrapponga ad altri personaggi¹³.

In quanto fruitori dell'opera e in questa accezione specifica di creatura di un drammaturgo, siamo inclini generalmente a immaginare i personaggi di finzione come qualcosa di astratto. Se prendiamo in considerazione gli elementi costitutivi della comunicazione: parola, immagine, rappresentazione e li mettiamo in relazione con i media immediatamente contigui, libro, video/film, teatro, vediamo però che ci sono delle sostanziali differenze nella modalità – del lettore/spettatore – di percezione dei personaggi.

Quelli su carta stimolano nel lettore un processo immaginativo che tende a 'riempire i vuoti' lasciati dal narratore; nella coscienza del lettore la lettura si traduce in immagini e in un vero e proprio film, di cui il lettore diventa il regista sulla base di quella sceneggiatura che è il testo narrativo. Nel video (film, ecc...) la coscienza dello spettatore ignora il testo di partenza, lo *script*, si rapporta direttamente a immagini già elaborate e vede i personaggi come reali: quasi non ci sono

¹² Per un primo inquadramento del tema si rimanda agli apparati bibliografici in Luigi Allegri, *L'arte e il mestiere. L'attore teatrale dall'antichità ad oggi*. Roma, Carocci, 2016 (12005); Luigi Allegri, *L'artificio e l'emozione. L'attore nel teatro del Novecento*. Roma-Bari, Laterza, 2009; Claudio Vicentini, *La teoria della recitazione. Dall'antichità al Settecento*. Venezia, Marsilio, 2012; Claudio Vicentini, *Storia della recitazione teatrale. Dal mondo antico alla scena digitale*. Venezia, Marsilio, 2023

¹³ Vedi Jeffrey Hatcher, *Scrivere per il teatro. Teoria, tecnica ed esercizi*. Roma, Dino Audino, 2004; Lajos Egri, *L'arte del personaggio. Creare e scrivere caratteri di grande spessore e forte impatto emotivo*. Roma, Dino Audino, 2010

vuoti da riempire, e lo spazio per un'ulteriore creazione autonoma di immagini è molto ristretto. Diverso è il caso del teatro, dove la percezione di un *copione* a monte è molto più evidente rispetto allo *script* del film, e porta lo spettatore a immaginare i personaggi come una *traduzione* visiva di un qualcosa di astratto e preesistente su carta.

Il personaggio teatrale, che è quello di cui ci occupiamo qui, non è però qualcosa di astratto; per l'attore e, come vedremo, non solo per lui, il Personaggio è qualcosa di assolutamente reale. Riporto qui una delle più poetiche descrizioni di questa realtà del Personaggio, quella di Pirandello ne *La tragedia d'un personaggio*:

È mia vecchia abitudine dare udienza, ogni domenica mattina, ai personaggi delle mie future novelle.
Cinque ore, dalle otto alle tredici.
M'accade quasi sempre di trovarmi in cattiva compagnia.
Non so perché, di solito accorre a queste mie udienze la gente più scontenta del mondo, o afflitta da strani mali, o ingarbugliata in speciosissimi casi, con la quale è veramente una pena trattare.
Io ascolto tutti con sopportazione; li interrogo con buona grazia; prendo nota de' nomi e delle condizioni di ciascuno; tengo conto de' loro sentimenti e delle loro aspirazioni. [...] E voglio penetrare in fondo al loro animo con lunga e sottile indagine.
Ora avviene che a certe mie domande più d'uno aombri e s'impunti e recalcitri furiosamente, perché forse gli sembra ch'io provi gusto a scomporlo dalla serietà con cui mi s'è presentato.
Con pazienza, con buona grazia m'ingegno di far vedere e toccar con mano, che la mia domanda non è superflua, perché si fa presto a volerci in un modo o in un altro; tutto sta poi se possiamo essere quali ci vogliamo. Ove quel potere manchi, per forza questa volontà deve apparire ridicola e vana.¹⁴

Mi sembrano tre gli elementi che emergono con forza e che Pirandello ci aiuta a individuare nel passaggio che il Personaggio compie dal *non essere* all'*essere*, mediato o meno dall'autore: a) il Personaggio arriva all'Autore (ma anche all'Attore) autonomamente, ha una sua spinta interiore, a noi sconosciuta, che lo porta ad avvicinarsi proprio a noi. Un personaggio ha una sua urgenza, l'urgenza di essere assolutamente, inevitabilmente, lì in quel momento, di arrivarvi con quel suo bagaglio di vissuti, e con le sue (poche) parole. Ciò che dovrebbe essere pura immaginazione è già carne, e il suo palesarsi in questa forma demistifica il *miracolo* della rappresentazione; b) il Personaggio è portatore di un dolore, di un disagio, di un'incongruenza e desidera trovare una 'risoluzione' attraverso il contatto con l'Attore. Superficialmente sembra deresponsabilizzarsi e delegare all'Altro la possibilità della propria felicità; c) allo stesso tempo il Personaggio è portatore di un timore, di non essere accettato per ciò che è, di poter essere manipolato.

Questi tre elementi emersi nella sintesi pirandelliana evocano un parallelo con le *condizioni necessarie e sufficienti* che Carl Rogers individua come costituenti della relazione e del cambiamento, nella formulazione dell'omonimo articolo del 1957, *Le condizioni necessarie e sufficienti per una modificazione terapeutica della personalità*:

¹⁴ Luigi Pirandello, *La tragedia di un personaggio*. In: Luigi Pirandello, *Novelle per un anno*. Milano: A. Mondadori, 1937, vol. I, 648

- 1) Due persone sono in contatto psicologico.
- 2) La prima, che chiameremo il cliente, è in uno stato di incongruenza, di vulnerabilità o di ansia.
- 3) La seconda persona, che chiameremo il terapeuta, è in uno stato di congruenza: è cioè, nella relazione, liberamente e profondamente se stesso.
- 4) Il terapeuta prova dei sentimenti di considerazione positiva incondizionata nei confronti del cliente.
- 5) Il terapeuta prova una comprensione empatica del sistema di riferimento interno del cliente e si sforza di comunicare al cliente questa esperienza.
- 6) Si verifica una comunicazione, almeno parziale, della comprensione empatica e della considerazione positiva incondizionata del terapeuta per il cliente.¹⁵

Sono questi spazi di congruenza che sembrano far emergere alcune analogie fra le relazioni Terapeuta/Cliente e Attore/Personaggio, e mi spingono a ipotizzare che la prima possa fornire una chiave ermeneutica della seconda. Come è noto, è stato infatti lo stesso Rogers a postulare successivamente, nella ridefinizione della *Terapia centrata-sul-cliente* come *Approccio centrato sulla Persona*, la possibilità di estendere il campo di applicazione di queste condizioni, riducendole a tre, ad altri tipi di relazione, e potenzialmente a ogni relazione¹⁶.

Per il nostro tema, ciò che qui ci interessa particolarmente è il secondo punto, quello riguardante più specificamente il Personaggio/Cliente. Che cosa può significare quindi che il Personaggio si trovi *in uno stato di incongruenza, di vulnerabilità o di ansia*?

Tentiamo di immaginare il percorso di questo Personaggio prima di arrivare all'attore... come entra il personaggio in questa *dialettica Io-Tu*¹⁷? Emergono così quattro caratteristiche fondamentali del Personaggio, che in parte si sovrappongono a quelle evidenziate da Pirandello, e che influenzano il modo in cui questi entra in relazione con l'Attore. Queste caratteristiche, che prescindono dal personaggio particolare e riguardano invece la struttura del Personaggio in quanto tale, sono:

- a) *Abbandono*: Se guardiamo alla nascita del Personaggio, che cosa possiamo dedurre? Il personaggio (P) è stato un bambino desiderato, nato probabilmente per soddisfare un bisogno narcisistico dell'autore, e poi è stato abbandonato, è dovuto crescere in fretta, trovare la sua strada, è una creatura generalmente molto sensibile e profondamente vulnerabile;
- b) *Solitudine*: P vive in una sua autonomia, intesa qui in senso etimologico, ovvero che il Personaggio si dia, o meglio sia costretto a darsi, da solo, le regole, le leggi cui attenersi. Si tratta di una falsa autonomia, quasi indotta, che a volte trascende in una forma di atarassia, relegato come appare in quell'universo astratto, cartaceo. È in solitudine, e ne fa esperienza, si presenta all'Attore (A) da solo, non ha altre relazioni che con alcuni degli ulteriori Personaggi, con cui è spesso, per esigenze drammaturgiche, in conflitto, e per questo motivo si sente spesso incompreso. Sembra non conoscere nessuno al di fuori dell'universo

¹⁵ Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti per una modificazione terapeutica della personalità*. In: Carl R. Rogers, *La "Terapia centrata-sul-cliente". Teoria e Ricerca*, Firenze, Martinelli, rist. 1994 (1970), 51

¹⁶ vedi oltre, p. 14, nota 31

¹⁷ Il riferimento è al testo di Martin Buber, *Ich und Du*. In: Martin Buber, *Schriften über das dialogische Prinzip* (=Werkausgabe, Bd. 4). Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus, 2019; su Buber v. pp. 13 e 39-40

della *pièce* in cui esiste. P ci pone di fronte a una sorta di ineluttabilità; è lì, a volte parla, a volte tace. E ci toglie anche il compito, ma anche il conforto, del poter entrare in una *relazione di aiuto*, di poterlo sostenere. È lì con le sue emozioni, spesso con il suo dolore, e ci chiede di stare lì accanto a lui, muti; chiede la nostra presenza, sente la sua inconsistenza nella nostra assenza. In fondo non vuole le nostre parole, relega anche noi nella solitudine, nel non poter agire, ci costringe a essere spettatori della sua solitudine. Ma in quella relazione anche A rischia di diventare inconsistente: che cosa farebbe senza di lui?

c) *Non riconoscimento*: P è stato *visto* raramente e teme di non essere visto, o visto solo parzialmente, è questa la sua esperienza, spesso suffragata dagli incontri con altri attori. P desidera essere riconosciuto per ciò che è, sa che nel tempo si sono accumulate tante immagini su di lui, a volte false, fino a diventare pregiudizi. P teme che il suo *discorso* possa non essere ascoltato, o possa non avere valore per l'Altro, l'Attore; sente inoltre ogni forma di critica come un'ingerenza, un tentativo di trasformarlo, una violenza, e in realtà a questo si ribella. P vorrebbe chiedere aiuto, per poter esistere, ma non ha parole per farlo, vive piagato da un trauma da non-riconoscimento, esiste solo in quanto viene visto dall'Altro (dall'Attore, mentre dello Spettatore ignora l'esistenza...), attende di esser riconosciuto per ciò che è, ci pone continuamente l'obiezione che la figura del Padre fa al capocomico nel pirandelliano *Sei personaggi in cerca d'autore*: "Ma scusino! Perché vogliono guastare, in nome d'una verità volgare, di fatto, questo prodigio di una realtà che nasce, evocata, attratta, formata dalla stessa scena, e che ha più diritto di viver qui, che loro; perché assai più vera di loro?"¹⁸ In che misura P sente la presenza di A, la congruenza della sua presenza, l'autenticità del suo interesse?

d) *Silenzio*: P è silenzioso, offre pochi elementi verbali (battute), e pochissimi non verbali (didascalie). Non parla con l'attore, ma vorrebbe poterlo fare, mostra solo una piccola finestra sulla sua vita, che non si svela mai per intero. Il Personaggio è afasico, spesso è muto. Come abbiamo già detto, comunemente pensiamo che il personaggio si definisca attraverso il testo, quindi attraverso la parola, ma in realtà ogni personaggio vive immerso nel silenzio, la maggior parte del suo essere in scena è segnato dal silenzio.¹⁹

¹⁸ Luigi Pirandello, *Sei personaggi in cerca di autore*. Torino, Einaudi, 1993, 59

¹⁹ Desidero qui introdurre due passi di Martin Heidegger, che trovo pertinenti al nostro discorso: "Il parlare non è tuttavia un saldo possesso. Per stupore o per paura, può, ad uno, venire meno la parola. Rimane attonito e interdetto. Non parla più: tace. Qualcuno, a causa di un incidente, perde la parola. Non parla più. Nemmeno tace. Resta muto", e altrove: "Dire e parlare non sono la stessa cosa. Uno può parlare, parla senza fine, e tutto quel parlare non dice nulla. Un altro invece tace, non parla, e può, col suo non parlare, dire molto, Martin Heidegger, *In cammino verso il linguaggio*. Milano, Mursia, 2014 (citato in: Eugenio Borgna, *Noi siamo un colloquio. Gli orizzonti della conoscenza e della cura in psichiatria*. Milano, Feltrinelli, 2021 (1999), 141)

- e) P è inoltre sempre portatore di un problema, fa parte della sua funzionalità drammaturgica. È un po' il suo destino: entrare in scena perché ha un problema, tentare di risolverlo in scena, riuscirci, e passare al prossimo problema. La drammaturgia funziona così²⁰.

Riassumendo, possiamo dire che da una parte abbiamo quindi un Personaggio che ha bisogno dell'Attore per esistere, sembra rispecchiarsi in lui e in realtà gli fa da specchio. Chiede quasi con disperazione di essere ascoltato, di essere riconosciuto, di non essere manipolato, che non gli venga chiesto di diventare altro da sé. È questa un po' la sua sorte, nella sua afasia... È silenzioso, reticente, il suo discorso è pieno di pause, è sicuramente (perché altrimenti sarebbe qui?) portatore di un dolore che sembra come sepolto dietro quelle poche o tante parole e dietro le immagini di lui che nel tempo si sono sovrapposte, a volte sclerotizzate. Sembra che ci chieda in prima istanza di essere guardato, che il nostro sguardo, sincero, si ponga su di lui.

L'attore, dalla sua parte, entra in dialogo con il suo personaggio, lo ascolta. È questo uno dei primi scogli della formazione attoriale: essere in scena, e soprattutto essere in scena tacendo. O meglio, essere in scena ascoltando. Così i temi del silenzio e dell'ascolto si intrecciano, sullo sfondo della presenza dell'Altro.

1.3 Una relazione complessa

Come abbiamo detto, sebbene in prima battuta possa apparire fuorviante parlare di un personaggio, un prodotto della fantasia, come di una persona reale, bisogna riconoscere che l'attore si mette di fronte al personaggio proprio come di fronte a una persona, in carne e ossa. Ciò che qui desideriamo delineare è che le modalità di questa relazione siano per alcuni aspetti simili a quelle in cui si configura la relazione terapeuta/counselor-paziente/cliente.

Si tratta in entrambi i casi, quella terapeutica/di Counseling e quella teatrale Attore/Personaggio, di relazioni complesse, e che, nell'accezione che stiamo illustrando, si sviluppa a diversi livelli, corrispondenti alle fasi di lavoro dell'attore, che qui per semplificare riduciamo a tre:

- a) L'incontro con il Personaggio;
- b) Improvvisazione²¹ / raccolta materiale;

²⁰ Konstantin Sergeevič Alekseev, in arte Stanislavskij (1863-1938) è stato un attore e regista teatrale russo, teorico del teatro e ideatore di un metodo per la formazione dell'attore che si basa sull'approfondimento degli aspetti psicologici del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il mondo interiore di questi e quello dell'attore. Fra le sue opere *Il lavoro dell'attore su se stesso* (1938, vedi Bibliografia), *Il lavoro dell'attore sul personaggio* (postumo, 1956) e *La mia vita nell'arte* (1926)

²¹ È quella che Grotowski chiama la costruzione della partitura, ovvero "gli elementi del contatto interumano: impulsi e reazioni - disciplinati, concreti" (vedi Jerzy Grotowski, *Le tecniche dell'attore*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II, Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 80-81) e "costruire una partitura, le cui «note» sono i minuti elementi di contatto, la ricezione degli stimoli che ci arrivano dall'esterno, le reazioni di risposta: prendere e dare" (vedi Jerzy Grotowski, *La ricerca del metodo*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II, Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 85)

c) Performance (spettacolo).

È importante qui premettere che storicamente il *setting* della relazione attore-personaggio è stato simile a quello di tradizionale matrice freudiana, con un cliente/paziente (personaggio) 'passivo' e un terapeuta/counselor (attore) che, silente e non visto, 'legge' i segnali che il paziente invia, interpretandoli per poi, in un caso, rimandarli al paziente sotto forma di indicazioni, se non di direttive, nell'altro facendone bagaglio del *processo di personificazione*. La chiave ermeneutica comune si richiamava a una eziologia storicistica, un paradigma dell'approccio positivistico alla conoscenza in generale di fine Ottocento, che vedeva – nel caso del teatro – nella ricostruzione biografica del personaggio la chiave per la sua comprensione. In quel modello si prefigurava una relazione soggetto-oggetto asimmetrica, in cui entrambi i poli della relazione si sottraevano allo sguardo, escludendo così ogni possibilità di interazione e reciprocità. Si tratta di un paradigma che ha influenzato fortemente anche la nascente Fenomenologia filosofica, fino al ribaltamento operato da Edith Stein²², e il teatro, nello specifico l'arte attoriale, ancora fino agli inizi del Novecento: le prime riflessioni di Stanislavskij sul tema, ma anche le successive rivisitazioni americane e la creazione del *Method* risentono di questa impostazione.²³

Tornando ai tre livelli di cui sopra, bisogna aggiungere che essi non sono né completamente separabili logicamente l'uno dall'altro, né sono cronologicamente conseguenti, ma procedono in parte parallelamente, lasciando emergere due temi: il primo riguarda le modalità attraverso le quali l'attore si avvicina, entra in contatto e incontra il personaggio, quale sia il suo percorso e quali strumenti possa utilizzare per entrare e ri-creare il mondo emozionale, di valori, di idee del personaggio, i suoi costrutti; il secondo tema riguarda invece le condizioni che permettono a un attore di *sentire* in palcoscenico quello che è il mondo emozionale del personaggio. Di questo processo

²² Vedi oltre, pp. 23-25

²³ Si veda a proposito Gerardo Guerrieri, *Introduzione a Konstantin S. Stanislavskij, Il lavoro dell'attore su se stesso*. Roma-Bari, Laterza, 61991 (11956), XV-XVII; sul *Method*, il percorso di formazione teatrale ideato da Lee Strasberg per l'Actors Studio di New York, cfr. invece Lee Strasberg, *Il sogno di una passione*. Milano, Ubulibri, 1990 e, dello stesso autore *Lezioni all'Actors Studio*. Roma, Dino Audino, 2002, in particolare pp. 161-185. Con l'Actors Studio collaborò anche Ellen Green Giammarini, insegnante di Bioenergetica, che introdusse l'utilizzo delle classi nella formazione attoriale (*Cos'è una classe di esercizi di bioenergetica - Ovvero che cosa non è una classe di esercizi di bioenergetica*. In: https://www.biosofia.it/files/articolo/2014/8/Green_Giammarini_cosa_classe.pdf), per poi trasferirsi in Italia, dove oramai queste esperienze sono abbastanza diffuse (si veda in particolare il lavoro svolto da Stefano Masotti a Bologna e Christian Helderich a Firenze). "In verità non si tratta, come forse si potrebbe pensare, di un rapporto unilaterale in cui l'analisi bioenergetica "dà" alle arti espressive qualcosa che esse non possiedono e di cui hanno bisogno. Credo che si tratti piuttosto di un rapporto reciproco tra "dare" e "ricevere" da entrambe le parti, in cui anche l'analisi bioenergetica si arricchisce" (Christian Helderich, *Il progetto: Analisi bioenergetica e arti espressive*, <http://christophhelderich.it/analisi-bioenergetica-2/il-progetto-analisi-bioenergetica-e-arti-espressive/>). La natura stessa del lavoro in teatro, che è fondamentalmente corporeo, legittima l'impiego della Bioenergetica come veicolo per rendere cosciente ciò che avviene nel corpo: a) individuando e allentando nuclei di tensione, aprendosi a un maggior contatto con le proprie emozioni; b) accompagnando l'allievo attore alla ri-conquista di contenuti esclusi dalla coscienza e permettendo una maggiore competenza espressiva, anche in ottica performativa; c) favorendo un progressivo incremento della fiducia nel proprio corpo e nel proprio sentire, che permette esperienze altrimenti negate; d) facendo emergere con ancora più evidenza come "la via di fuga ottimale diviene nel tempo un sovra-investimento nel potere dell'intelletto, nella parola e nell'immagine" (Stefano Masotti, *Il corpo emotivo e poetico: l'insegnamento della Bioenergetica per la formazione dell'attore*. In: *Antropologia e Teatro*, n.2, 78).

lo spettacolo è poi il momento di cristallizzazione, ma allo stesso tempo di rielaborazione, determinandone una circolarità.²⁴

D'altra parte, la fase relativa all'incontro con il personaggio, al lavoro *con* il personaggio, che prelude alla creazione di una vera e propria relazione, appare come segnata comunque da uno sbilanciamento, che però non comporta, come invece abbiamo visto prima, una reificazione di uno dei poli della relazione. Sembrerebbe ancora, a prima vista, una relazione in qualche modo asimmetrica, con caratteristiche simili a quella che descrive Martin Buber, riferendosi a quella terapeuta/cliente, nei *Dialoghi* con Rogers: "quando una persona si rivolge a lei [al terapeuta Carl Rogers, N.d.A.] per chiederle aiuto, c'è una differenza essenziale e ovvia fra il suo ruolo e quello dell'altro. La persona viene da lei per essere aiutata, ma lei non si rivolge a quella persona per chiederle aiuto. [...] Lei *vede* la persona *realmente*. [...] La persona non è certamente in grado di *vedere lei*. [...] Lei è in una posizione, se così posso definirla, più o meno attiva, e la persona in una più o meno passiva, non interamente attiva o passiva, naturalmente – ma in parte così"²⁵. E oltre lo stesso Buber, toccando un punto centrale dello *status* del terapeuta che lo accomuna fortemente all'attore, ovvero il tema della *reciprocità* all'interno della relazione e dello *stato di coscienza* nel setting, cioè di consapevolezza sia del proprio stato che di quello dell'altro, aggiunge: "Lei è nello stesso momento dalla sua parte e da quella dell'altro. Qua e là, o diciamo piuttosto, là e qua. Dove è lui e dove è lei. Il cliente, invece, non può che essere lì dov'è."²⁶

Pur potendo apparire asimmetrica in superficie, quella fra attore e personaggio – così come quella terapeuta-paziente – si configura invece a tutti gli effetti come una relazione, nella quale non è completamente vero che il cliente/personaggio è *lì dov'è*, ma dove, come tenteremo di dimostrare, entrambi sono in movimento, proprio perché sono comunque in relazione, in una relazione reale.²⁷

1.4 Una relazione reale

Come abbiamo detto sopra, Rogers, scoprendo nel corso della sua attività che si era "imbarcato non in un nuovo *metodo* terapeutico, ma su una *filosofia* della vita e delle relazioni umane nettamente differente"²⁸, ha cercato nuove definizioni e formulazioni del suo approccio e ha prodotto

²⁴ Vedi Vsevolod E. Mejerchol'd, *Il regista ingegnere della produzione* [Lezione ai corsi per registi dei teatri drammatici, 17 gennaio 1939]. In: Vsevolod E. Mejerchol'd, *L'Ottobre teatrale*. Milano, Feltrinelli, 1977, 164-178

²⁵ Horward Kirschenbaum & Valerie Land Henderson (a cura di) *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*. Molfetta: La meridiana 2008, 26-27

²⁶ Horward Kirschenbaum & Valerie Land Henderson (a cura di) *Dialoghi di Carl Rogers*, cit., 27

²⁷ "Un cliente ha descritto il terapeuta come qualcuno che «condivide l'esperienza affettiva che sto vivendo: pensa quello che penso, sente quello che sento, desidera quello che desidero, teme quello di cui ho paura, senza 'se', 'ma', 'non proprio'», Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti per una modificazione terapeutica della personalità*, 56

²⁸ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018 (12012), 49

un ampliamento di paradigma, focalizzando la sua attenzione sulla relazione d'aiuto, arrivando all'*Approccio Centrato sulla Persona*.

Il nuovo modello, questa 'filosofia delle relazioni interpersonali', gli sembrò avere margini più ampi di applicazione²⁹, eccedenti la mera relazione terapeuta-cliente, potendosi estendere a tutte le situazioni che coinvolgono persone che interagiscono tra loro³⁰, potenzialmente a *ogni* relazione umana, "che si parli della relazione tra terapeuta e cliente, che di quella tra genitore e figlio, tra leader e gruppo, insegnante e studente, o amministratore e staff"³¹. È in questo senso che possiamo ridefinire la relazione attore/personaggio, che naturalmente non si sovrappone completamente a quella terapeuta/cliente, come una relazione reale.

Questa mia tesi è peraltro suffragata in particolare dalla consistenza di ogni attività di *role playing*, come utilizzate nella formazione, ma anche in ambito terapeutico, si pensi alle *costellazioni familiari*³², o al *monodramma* e la *sedia vuota* (o *calda*) di Perls³³ o, più genericamente, allo *psicodramma* di Moreno³⁴. Anche in quei casi non c'è di fronte una persona reale, anzi spesso il contatto avviene con parti di sé, come nel caso del *monodramma*, eppure quelle persone – spesso sconosciuti che giocano quel ruolo preciso che viene loro assegnato, come nelle *costellazioni* – sono reali.

I processi di drammatizzazione sono simili. Il *come se* di questi processi diventa realtà, una realtà – come in teatro – limitata nel tempo, limitata al tempo della drammatizzazione stessa. E così nelle *costellazioni*, dove ogni *attore* sa di essere lì in quanto funzione, eppure ciò che prova è reale, e per fare questo ha bisogno solo di una situazione, di una disposizione nello spazio, di relazioni; non deve conoscere la biografia del suo 'personaggio', e tantomeno sapere a priori ciò che c'è da fare, quindi agire secondo un copione, anzi improvvisa, nel senso più genuino della parola, ovvero sta nel flusso, nel *qui e ora*. E ciò è sufficiente.

Come vediamo, si tratta di prestiti circolari: la psicologia ha mutuato queste tecniche dal teatro, e così per il teatro è possibile riappropriarsene, arricchite dalla modalità terapeutica, per farne nuovi strumenti per i suoi scopi, per fare teatro.

²⁹ Carl R. Rogers, *I fondamenti di un approccio centrato sulla persona*. In: Carl R. Rogers, *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018 (1952), 124

³⁰ "In particolare Rogers ha sempre posto in primo piano l'esigenza di una relazione empatica tra terapeuta e cliente e ha sempre considerato questa relazione come un prototipo delle relazioni interpersonali in genere", Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber: La realtà di un incontro*. In: ACP – Rivista di Studi Rogersiani, [s.i.n.], 5; "Rogers, nel corso della sua attività, focalizza la sua attenzione sulle caratteristiche di quel particolare tipo di relazione che può essere definita come una relazione di aiuto, ma senza limitare il senso di questa espressione ad una relazione psicoterapeutica", Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 6

³¹ Carl R. Rogers, *I fondamenti di un approccio centrato sulla persona*. In: Carl R. Rogers, *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018 (1952), 125; vedi anche Giuditta Saba *Carl Rogers e Martin Buber*, 6

³² Vedi Bert Hellinger, Gabriella ten Hövel, *Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle costellazioni familiari*. Milano, Urra-Apogeo, 2001 (Or.: *Anerkennen was ist. Gespräche über Verstrickung und Lösung*. München, Kösel, 1996)

³³ Vedi Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman, *La terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Roma, Astrolabio, 1997 (1952) (Or.: *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. [s.l.], Julian Press, [1951])

³⁴ Vedi Jacob L. Moreno, *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia*. Roma, Astrolabio, 1985 (Or.: *Psychodrama*. New York, Beacon House, 1946)

1.5 Le insidie e le opportunità

Per come si configura la relazione Attore-Personaggio, è necessario evidenziare che il processo immaginativo che la media³⁵, se poco sostenuto, rischia di spianare la strada a una relazione in cui l'attore tende per inerzia a preservare un suo equilibrio, a metter in gioco solo alcune parti di sé, e spesso quell'immagine, il proprio *falso Sé*, necessaria a sostenersi, con il rischio di non *ri-conoscere* il Personaggio, e nel tempo tutti i suoi Personaggi, di renderli unidimensionali e di appiattirli su di sé, o sulla propria immagine.

Un approccio superficiale a questo tema può innescare un consistente meccanismo di *proiezione*, per cui l'attore vede del personaggio solo ciò che la propria struttura gli permette, limitatamente quindi ad alcune parti del proprio mondo emozionale e dei meccanismi che lo regolano. Trattandosi peraltro di processi inconsci, sarebbe necessario un livello relativamente alto di auto-consapevolezza per potervi intervenire autonomamente. A ciò si aggiunge che il primo incontro avviene in condizioni già difficili e che la prospettiva attoriale sul personaggio è limitata, poiché il contatto avviene quasi esclusivamente attraverso le sue parole (battute), attraverso alcuni gesti (didascalie) ed è circoscritto ad alcuni momenti della sua vita e delle sue relazioni. D'altra parte il Personaggio stesso è spesso portatore di condizioni estreme, p.es. è un assassino, un traditore, ecc..., che possono sollecitare, e sollecitano, profondamente l'attore.

È evidente quindi che questo incontro possa avvenire attraverso alcune modalità distorte, quali:

- a) A vede in P solo quelle parti di sé di cui è consapevole, per cui P viene riconosciuto solo per quella parte che si sovrappone ad A (e di cui A è consapevole);
- b) A vede in P solo quelle parti di sé di cui è consapevole e che ritiene per sé accettabili, per cui P viene riconosciuto solo per quelle parti che si sovrappongono ad A (di cui A è consapevole e che ritiene accettabili);
- c) A 'sente' che P è portatore di parti che A non riconosce in se stesso, per cui A si blocca;
- d) A percepisce che P è portatore di parti che A non riconosce in se stesso, per cui A riconosce quelle parti intellettualmente/in astratto, ma non riesce realmente a sentirle, e quindi inizia a cercare una 'espressione' per emozioni/stati d'animo, ecc... che non sono incarnati, nel suo corpo³⁶. Il risultato è lavorare con ciò che A immagina, oppure con cliché, ovvero con ciò che *ci si* immagina;

³⁵ Vedi Konstantin S. Stanislavskij, *Il lavoro dell'attore su se stesso*. Roma-Bari, Laterza, 61991 (¹1956), 61ss. e Stella Adler, *L'arte della recitazione*. Roma, Dino Audino, 2017, 49-56 (Or.: *The Art of Acting*. New York, Applause Books, 2000)

³⁶ Cfr. Jerzy Grotowski, *Esposizione dei principi*, 99

- e) C'è poi un ulteriore meccanismo, in cui A instaura un meccanismo di proiezione su P, per cui attribuisce a P delle parti che non riesce a riconoscere in se stesso, il che conduce generalmente al 'rifiuto' di P.

2. Tre strumenti rogersiani per l'attore

L'essenza del teatro è costituita da un incontro. L'individuo che compie un atto di auto-penetrazione, stabilisce in qualche modo un contatto con se stesso: cioè, un confronto estremo, sincero, disciplinato, preciso e totale – non soltanto un confronto con i suoi pensieri, ma un confronto tale da coinvolgere l'intero suo essere, dai suoi istinti e ragioni inconscie fino allo stadio della più lucida consapevolezza³⁷

Jerzy Grotowski

L'attore è quindi costretto a confrontarsi con il proprio spazio di consapevolezza e ad ampliare, e continuamente ripulire, la sua capacità di 'sentire'³⁸, divenendo idealmente un sismografo, in grado di sentire 'tutto', e in maniera consapevole ("sento e so di sentire"), per poter stare in palcoscenico, mettersi realmente in connessione con il Personaggio e stabilire con lui una relazione il più possibile autentica. L'incontro vero avviene peraltro non nel semplice contatto con lui, ma quando, come per ogni relazione, l'Attore e il Personaggio hanno il coraggio di perdersi, di abbandonare i propri punti di riferimento, spesso sclerotizzati.

Per delineare quali siano le condizioni per creare un ambiente favorevole a una relazione autentica (e al cambiamento) facciamo nuovamente riferimento a Rogers che, nell'*Approccio Centrato sulla Persona*, le indica in: congruenza/autenticità, accettazione incondizionata e comprensione

³⁷ Jerzy Grotowski, *Il teatro è un incontro*. In: Jerzy Grotowski, *Per un teatro povero*. Roma: Bulzoni, 1970, 67; vedi anche Emanuela Lo Re, *Tu e io. Le radici della relazione*. In: Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane, n. 70, 44 ss.

³⁸ Questo tema, che va al di là della distinzione storica fra *attore caldo* e *attore freddo* (vedi oltre, p. 34-35) ha attraversato la riflessione sull'arte attoriale da sempre, diventando oggetto di studio almeno a partire dal Cinquecento. Famose le parole di Shakespeare in *Amleto*: "Mi raccomando, recitate la tirata come l'ho detta io, scandita e in punta di lingua; a urlarla, come usano tanti attori, sarebbe come affidare i miei versi a un banditore di piazza. E non trinciate l'aria con la mano; ma siate delicato, perché anche nel turbine, nella tempesta, o, per così dire, nel vortice della passione, dovete procurarvi una certa dolcezza e misura" (*Amleto*, III, 2; l'edizione qui utilizzata è William Shakespeare, *Amleto*. Milano, Mondadori, 1988, 149, nella traduzione di Eugenio Montale)

empatica, che decliniamo qui di seguito rispetto al loro funzionamento e alla loro applicabilità alla relazione Attore/Personaggio.

2.1 Autenticità

Per *autenticità* – o anche *genuinità, congruenza* – si intende la capacità di stare con i sentimenti e gli atteggiamenti che fluiscono nell'istante dato. Ciò significa che il terapeuta è se stesso, non erige nessuna barriera nella relazione, i suoi sentimenti fluiscono nel *qui e ora* e sono disponibili alla consapevolezza, “il terapeuta si rende ‘trasparente’ al cliente”³⁹.

Anche l'attore ha bisogno di essere trasparente di fronte al personaggio, di poter stare nella propria autenticità ed essere in grado di sentire tutto ciò che il personaggio gli sollecita e fa emergere, tutte le sensazioni, i sentimenti che possono affiorare in quella relazione, in quel momento.

Un attore può provare sentimenti di fastidio, a volte di ostilità verso il personaggio. Ed è importante che egli possa dare spazio a questi sentimenti, possa riconoscerli come propri, e quindi sfruttarli anche per comprendere quali parti di sé vengano chiamate in causa dal personaggio, rendere questi contenuti disponibili alla consapevolezza, e quindi anche alla relazione, coltivando “la significatività dell'incontro con aspetti sconosciuti di sé”⁴⁰.

L'attore inoltre, nel processo delle prove, ha possibilità non solo di fare esperienza a livello fisico e della coscienza, ma anche di esprimere di fronte al suo personaggio questi contenuti. È possibile che nel lavoro con il personaggio, nella fase della improvvisazione e della raccolta di materiale per la partitura scenica, ma anche successivamente, si creino situazioni di irrigidimento, o di stallo. Invito in questi casi l'attore a fermarsi, a mettersi, se necessario, a volte fisicamente a sedersi di fronte al suo personaggio, ed esprimergli ciò che prova in quel momento nei suoi confronti, come si sente, quali parole – le parole del personaggio! – quale atteggiamento lo abbiano toccato, a volte ferito, turbato, che cosa non gli abbia permesso di sentirsi fluido. E sono spesso momenti di grande commozione, e sebbene possa apparire come un processo interamente intrapsichico, in realtà è capace di smuovere contenuti e favorire la comprensione, sia di se stessi che del personaggio.

³⁹ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 125; e ancora Rogers: “sento pure che quando sono all'apice della mia efficacia sono completamente immerso in quella relazione oppure, per usare una parola che per me ha maggior significato, sono trasparente”, Howard Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 24

⁴⁰ Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 4

2.2 Accettazione

Per *accettazione* Rogers intende una “incondizionata considerazione positiva”⁴¹, una “attenzione positiva”⁴², un atteggiamento per cui il movimento terapeutico, il cambiamento ha maggiori probabilità di accadere. L'accettazione è la condizione che permette l'emergere di ogni sensazione, che viene valorizzata in maniera incondizionata dal terapeuta. L'accettazione incondizionata crea lo spazio in cui il cliente si può aprire a ogni sentimento che emerge nel momento⁴³:

in questo tipo di relazioni poi sento il profondo desiderio che l'altro sia ciò che realmente è. [...] è ciò che chiamo accettazione. Non so se sia la parola giusta, ma ciò che intendo con essa è che desidero che la persona abbia i sentimenti e gli atteggiamenti che ha, in altre parole che sia ciò che è.⁴⁴

Altrove Rogers aggiunge però un elemento, che ritengo importante, sia dal punto di vista terapeutico, che del teatro, ed è l'interesse sincero che si possa nutrire verso l'Altro, poiché “è impossibile intuire accuratamente il mondo percettivo di un'altra persona se non apprezzate quella persona e il suo mondo – senza che, in un certo senso, non ne siate interessati.”⁴⁵

Anche da parte dell'attore è fondamentale un'accettazione incondizionata del personaggio, di tutto ciò che emerge in quel contatto, senza avere un movimento giudicante. Si tratta di una modalità di interesse, e di 'amore', verso il personaggio. L'attore – come il terapeuta verso il suo paziente – si dovrebbe astenere non solo dal giudizio, ma anche dal fare ipotesi sul suo personaggio (Amleto è un sognatore, è malinconico, è...) ⁴⁶, perché questo gli preclude la conoscenza reale e andrebbe a pressare i segnali e le informazioni, che il personaggio gli invia, in una cornice data, eliminando automaticamente tutti quei tratti che fanno fatica a rientrare nella cornice, finendo per storcere o stereotipare il personaggio stesso e spesso forzandolo nell'angusta cornice del proprio, dell'attore, raggio di azione.

È il concetto di *epochè* di matrice husserliana⁴⁷, mediato attraverso la riflessione di Edith Stein, su cui si basa anche l'impianto rogersiano. Si tratta di un dispositivo fondamentale della Fenomenologia, tramite il quale io mi pongo di fronte a un'altra persona (in Husserl, *l'oggetto*) mettendo da

⁴¹ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 125

⁴² Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 147

⁴³ Nei *Dialoghi* Buber riformula questa definizione di Rogers, che si dichiara d'accordo: “L'accettazione significa semplicemente accettare l'altro per com'è in quel momento, nella sua realtà attuale. Confermare significa prima di tutto accettare tutte le potenzialità dell'altro e fare persino una distinzione decisiva nelle sue potenzialità [...] Posso più o meno riconoscere una persona [...] che è stata *creata* per diventare [...] *essere la persona che deve diventare*. [...] “Ti accetto così come sei”. Ma questo *non* significa: ‘Non voglio che tu cambi’, ma [...] ‘Grazie al mio amore e alla mia accettazione scopro in te ciò che sei destinata a diventare’” Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 40-41

⁴⁴ Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 24-25

⁴⁵ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 161

⁴⁶ “Sento che se dal mio punto di vista [il cliente] è una persona *malata*, allora probabilmente non sarei in grado di esserle d'aiuto così come in realtà potrei. Ciò che sento è che questa è una *persona*”, Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 25

⁴⁷ Cfr. Edmund Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*. Torino, Einaudi, 1965, 65-67 (Or.: *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. Den Haag, Martinus Nijhoff, 1928)

parte i miei giudizi e pregiudizi, tutto ciò che io credo di sapere a riguardo di quella persona, del suo carattere, del tipo umano. Non significa scartare le emozioni che l'incontro con l'Altro mi suscita, in vista di un presunto e illusorio oggettivismo, ma mettere al contrario in luce ciò che la mia storia personale, le mie emozioni, il mio desiderio formulano sull'Altro.

Il vero dialogo è in questo senso una modalità della *epochè*, nel momento in cui non è finalizzato a una risposta, ma a raggiungere quel luogo in cui, ed è valido anche per attore e personaggio, ci si smarrisce e dove quindi può avvenire l'incontro:

Perché a me sembra di nuovo che nei momenti più autentici della terapia non credo che questa intenzione di aiutare sia niente più che un substrato anche da parte mia. [...] nell'interscambio del momento non penso che la mia mente sia completamente occupata dal pensiero 'Adesso voglio aiutarti'. È molto di più: 'Adesso voglio capirti'. [...] 'Chi c'è al di sotto di quelle maschere che indossi nella vita di tutti i giorni? Chi sei?' A me sembra che questo esprima il desiderio di incontrare una persona.⁴⁸

L'*epochè* è la premessa per la relazione, e nel nostro caso per l'esplorazione del personaggio nel *qui e ora*, momento per momento, accettando soprattutto quei segnali che sembrano sintomi di contraddizione, ma che vanno letti in una logica, quella del personaggio, che evidentemente al momento ci è ancora estranea, andando quasi alla ricerca – ricorda il principio di falsificazione nell'approccio epistemologico di Karl Popper⁴⁹ – di ciò che possa confutare l'idea che a mano a mano ci si è fatti, senza necessità di approdare a qualcosa di definitivo. Quella contraddizione esiste solo nell'ottica di un giudizio sul personaggio, altrimenti saremmo in grado di accettare che il nostro personaggio sia questo e quello, non escludendo nulla⁵⁰, in un processo che "implica l'accettazione non solo degli aspetti coerenti della personalità del cliente, ma anche dei suoi aspetti incoerenti"⁵¹. Questo ci permette di vederlo nella sua complessità e anche stratificazione.

E pur trattandosi di un processo tutto interno all'attore, la mia esperienza racconta che anche il personaggio 'sente' l'accettazione da parte dell'attore, e può diventare, quando questa viene a mancare, reticente, addirittura inaccessibile, rifiutandosi di svelarsi, se non nel momento in cui quella condizione sia data, quella condizione che permette all'attore di 'aprirsi' completamente al personaggio e fare esperienza del personaggio, senza giudizio e accettandolo per ciò che è.

⁴⁸ Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 33

⁴⁹ Cfr. Karl R. Popper, *Logica della scoperta scientifica*. Torino, Einaudi, 1978 (Or.: *Logik der Forschung Zur Erkenntnistheorie der modernen Naturwissenschaft*. Wien, J. Springer Verlag, 1934)

⁵⁰ Al margine del nostro tema peraltro è interessante notare che è di grande aiuto per l'attore immaginare che anche il Personaggio sia soggetto alla tendenza attualizzante di cui parla Rogers, ovvero che anche il Personaggio tende alla realizzazione di sé, che stia facendo il meglio possibile, sulla base delle sue risorse, e nelle condizioni date. Cfr. Carl R. Rogers, *Potere personale*. Roma, Astrolabio, 1978, 15-16 (cit. in Luciano Marchino, Monique Mizrahil, *Counseling*. [s.l.], Frassinelli, 2007, 29); e altrove: "gli individui hanno in se stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definito da atteggiamenti psicologici facilitanti" (Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 124)

⁵¹ Carl R. Rogers, *Le caratteristiche di una relazione d'aiuto*. In: Carl R. Rogers, *La "Terapia centrata-sul-cliente". Teoria e Ricerca*, Firenze, Martinelli, rist. 1994 (1970), 56

In questa ottica è molto interessante vedere come alcuni attori oppongano quasi un rifiuto a entrare in contatto con un personaggio ('è brutto', 'non lo capisco', 'è troppo stupido', 'è insignificante', 'è poco interessante', ...) tradendo chiaramente il timore di essere identificati dal pubblico come possessori di quelle qualità ('se il mio personaggio è stupido, il pubblico penserà che *io* sia stupido'), o di poter scoprire in se stessi quelle qualità (la bruttezza, la stupidità, l'insignificanza...) o, senza rischio di andare troppo lontano, di sentirsi possessori di quelle qualità e di temere che emergano, e che diventino 'visibili' per se stessi e per gli altri.

Questi movimenti di reticenza nei confronti del personaggio sono però estremamente significativi e possono essere profondamente ricchi e fecondi se l'attore si permette di utilizzare il personaggio come specchio e di riconoscere la necessità di affrontare quelle parti rifiutate. Particolarmente interessante è il rifiuto di tutto ciò che concerne la sfera sessuale, in particolare l'omosessualità, che solo raramente poi in palcoscenico trova un'espressione che non sia denunciante o banalmente sopra le righe.

Sebbene non sia mai stato formulato in questi termini, il tema della *accettazione* del personaggio trova numerosi riscontri nella letteratura teatrale; da qui partono infatti le due direttrici fondamentali dell'arte attoriale che si sono sviluppate nel Novecento e che fanno riferimento a Konstantin S. Stanislavskij e Bertolt Brecht. Quest'ultimo in particolare sostiene che la relazione con il personaggio debba trovare il fondamento nel processo di *straniamento*, il *Verfremdungs-Effekt*⁵², che permette all'attore, attraverso semplici espedienti, fra cui l'uso della terza persona ("è lui che agisce così, non io") e il ricorso al passato ("è stato così, ma oggi potrebbe essere diverso"), di creare una distanza dal personaggio, di non identificarsi, di poterlo giudicare⁵³, di distaccarsi dal *qui e ora*. Per Brecht questo era naturalmente legato a una visione politica e rivoluzionaria del teatro: attraverso lo straniamento l'obiettivo era mostrare, e dimostrare, che la realtà sociale, così come i rapporti di potere al suo interno, sia modificabile, *è così, ma può essere diversa*⁵⁴. Brecht pone inoltre questi termini all'interno di una contrapposizione fra teatro drammatico, ovvero un teatro di azioni (e la parola *dramma* significa *azione*), e teatro epico, ovvero di narrazione, cui si rifanno altre forme spettacolari quali l'opera dei pupi o, nella tradizione orientale, il Kabuki e il Noh, dove in scena i fatti non vengono agiti nel *qui e ora*, ma piuttosto raccontati, mostrati, come avviene appunto in una narrazione.

Restando nell'ambito della citata circolarità, è interessante notare che questi 'espedienti' brechtiani, che sembrano porsi agli antipodi nel nostro discorso, trasposti all'interno di un processo

⁵² Cfr. Bertolt Brecht, *Effetti di straniamento nella arte scenica cinese*. In: Bertolt Brecht: *Scritti teatrali*. Torino, Einaudi, 1962, 72,83

⁵³ Si veda al riguardo la posizione di Rogers: "sento che quando sono efficace come terapeuta entro nella relazione come una persona in tutta la sua soggettività e non come un esaminatore o uno scienziato", Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 24

⁵⁴ Vedi in particolare i criteri di distinzione fra forma drammatica e forma epica del teatro, in Bertolt Brecht, *Il teatro moderno è il teatro epico*. In: Bertolt Brecht, *Scritti teatrali*. Torino, Einaudi, 30

terapeutico, possano aprire spesso la strada ed essere motori del cambiamento, sia attraverso la non-identificazione con parti di sé disfunzionali (“questa è solo una parte di me, io non sono (solo) questa parte”), sia dandosi la possibilità di interrompere la *coazione a ripetere*, che ricrea, con pensieri, atteggiamenti e azioni inconsci, situazioni dolorose (“è stato finora sempre così, ma potrebbe essere diverso”).

2.3 Comprensione empatica

La *comprensione empatica* è sicuramente il perno dell'*Approccio Centrato sulla Persona*. Rogers ne ha dato più definizioni, da un generico “percepire accuratamente i sentimenti e i significati personali che il cliente sta sperimentando”⁵⁵ a quella più accurata:

Lo stato di empatia, dell'essere empatico, è il percepire lo schema di riferimento interiore di un altro con accuratezza e con le componenti essenziali e di significato ad esso pertinenti, come se fossimo una sola persona – ma senza mai perdere di vista questa condizione di “come se”. Significa perciò sentire la ferita o il piacere di un altro come lui lo sente, e di percepirne le cause come lui lo percepisce, ma senza mai dimenticarsi che è come se io fossi ferito o provassi piacere, e così via. Se questa qualità di “come se” manca, allora lo stato è quello dell'identificazione.⁵⁶

Già nel citato articolo *Le condizioni necessarie e sufficienti per una modificazione terapeutica della personalità*, Rogers aveva posto l'accento su due elementi: che la comprensione empatica fosse rivolta a ciò che il cliente percepisce coscientemente della propria esperienza, e al *come se* quale suo fondamento. Ma è in *Un modo di essere* che Rogers trova una definizione esaustiva, definendo l'empatia un processo più che uno stato, e quindi definitivamente come, per l'appunto, “un *modo di essere* [corsivo mio] complesso, esigente e forte, e al tempo stesso sottile e delicato”⁵⁷; vale la pena riportare quella definizione qui integralmente:

Un modo empatico di esser con un'altra persona ha molte angolature. Significa entrare nel mondo percettivo dell'altro e trovarci completamente di casa. Comporta una sensibilità, istante dopo istante, verso i mutevoli significati percepiti che fluiscono in quest'altra persona, dalla paura al furore, alla tenerezza, o confusione, o qualunque altra cosa stia provando. Significa vivere temporaneamente nella vita di un altro, muovendoci delicatamente, senza emettere giudizi; significa intuire i significati di cui l'altra persona è scarsamente consapevole, senza però svelare i sentimenti totalmente inconsci, poiché ciò sarebbe troppo minaccioso. Coinvolge la comunicazione delle vostre percezioni del mondo dell'altro, del quale osservate con sguardo sereno e nuovo quegli elementi che l'altro teme di più. Significa controllare frequentemente in compagnia dell'altro l'accuratezza delle vostre percezioni, ed essere guidati dalle reazioni che ricevete. Siete il compagno fiducioso nel mondo interiore dell'altro. Segnalando i possibili significati nel flusso dell'esperire di un'altra persona, l'aiutate a concentrarsi su questo prezioso punto di riferimento, a sperimentare più compiutamente i significati, e a procedere nell'esperienza.

Essere con un altro in questo modo significa che per il periodo in cui vi ci trovate, mettete da parte le vostre concezioni e valori personali per entrare nel mondo di un altro, senza pregiudizi. In un certo senso, significa che voi stessi vi mettete da parte; questo

⁵⁵ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 126

⁵⁶ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 148-149

⁵⁷ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 151; sulla complessità dei processi empatici si veda anche Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*. In: *Grounding*, 2006, n. 1, 43

può essere fatto solo da persone che sono abbastanza sicure di sé da sapere che non si perderanno in ciò che nel mondo dell'altro potrebbe risultare strano o bizzarro, e che possono comodamente ritornare al loro mondo personale appena lo desiderano.⁵⁸

In queste definizioni dell'empatia, che si delinea come un processo complesso⁵⁹, Rogers tocca due punti che rappresentano anche due caratteristiche fondamentali dei processi attoriali: il *come se* ('as if')⁶⁰ e l'evitamento della *con-fusione*, dell'*identificazione*, la capacità di *entrare in contatto* con e *non perdersi* nel mondo dell'altro, due perni importanti intorno ai quali storicamente ha ruotato la riflessione su quel complesso processo che è l'empatia.

In questa ottica ci interessa qui ricondurlo a quella che è stata la formulazione di Edith Stein, da cui è nato il concetto moderno di empatia⁶¹ e che è la figura in cui si salda il contatto fra filosofia e psicologia, il punto di passaggio dell'empatia come strumento di *conoscenza del mondo* a fondamento della *relazione intersoggettiva*⁶².

Il termine, come è noto, è stato coniato verso la fine del Settecento e ha avuto in ambito psicologico un grande successo fra fine Ottocento e inizio Novecento. In una prima accezione l'*empatia*, o la *Einfühlung*, era intesa come un immergersi in se stessi, proiettando in ciò che ci sta davanti i propri sentimenti e stati d'animo. Questa era in particolare il significato che ne dava Theodor Lipps che parla di un duplice movimento⁶³, quello dell'*ein-fühlen* (sentire al proprio interno o dall'interno) e quello dell'*ein-dringen* (penetrare in), quindi da una parte il far risuonare in sé le qualità dell'altro, ritrovare se stessi nella cosa o nella persona, dall'altra del divenire un tutt'uno con essa, in un superamento della distanza⁶⁴.

Questo termine era rimasto a lungo in qualche modo enigmatico⁶⁵, sia nell'esplicitarne i meccanismi che nel significato, confuso, come è stato ed è a volte tuttora, con la simpatia o la

⁵⁸ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 150-151

⁵⁹ Così definisce Lewis l'empatia in *Anatomia dell'empatia*, 43; si veda anche Andrea Pinotti, *Empatia: un termine equivoco e molto equivocato*. In: *Discipline filosofiche*, 2002, XII, 2, 63-83, che concentra la sua riflessione sulla concezione di Theodor Lipps

⁶⁰ Questo è un concetto che ritroviamo identico in Stanislavskij: questi propone infatti, nel processo di avvicinamento al personaggio, di porsi in una posizione del *come se*, di porsi nella stessa situazione in cui si trova il personaggio, per poter provare ciò che prova il personaggio, pur sapendo di non esserlo. Si tratta di un'accezione estremamente fluida del concetto di *immedesimazione*

⁶¹ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*. Roma, Studium, ²1998 (¹1985)

⁶² In merito alle più recenti indagini sulle profonde connessioni fra teatro e neuroscienze rispetto al tema dell'empatia rimando ai due volumi collettanei: Gabriele Sofia (a cura di), *Dialoghi tra teatro e neuroscienze*. Roma, Alegre, 2009 e Clelia Falletti, Gabriele Sofia (a cura di), *Nuovi dialoghi tra teatro e neuroscienze*. Spoleto, Editoria & Spettacolo, 2011, nonché a Vittorio Gallese, *Il corpo teatrale. Mimetismo, neuroni specchio, simulazione incarnata*. In: *Culture Teatrali*, 16 (2008), 13-38

⁶³ Vedi Theodor Lipps, *Fonti della conoscenza. Empatia*. In: *Discipline filosofiche*, XII, 2/2002, pp. 47-62 (Or.: Theodor Lipps, *Leitfaden der Psychologie*. Leipzig, Engelmann, ³1909, 222-241; si tratta del cap. 13 con il titolo *Erkenntnisquellen. Einfühlung*)

⁶⁴ Vedi oltre, su questo punto, la posizione critica della Stein, pp. 23-25

⁶⁵ "un enigma [...] oscuro e addirittura tormentoso" lo definisce Edmund Husserl nella *Logica formale e trascendentale*. Roma-Bari, Laterza, 1966, 295 (citato in Laura Boella, *Sentire l'altro. Conoscere e praticare l'empatia*. Milano, Raffaello Cortina, 2006, 3)

compassione⁶⁶. In particolare è stato Max Scheler⁶⁷, in contrapposizione a Edmund Husserl, a rifiutare l'idea di *empatia*, considerandola una mera proiezione dell'Io sull'Altro, introducendo il termine *Mitgefühl* (sentire insieme), ovvero il contagio emotivo o identificazione, separandolo dalla *Einfühlung* intesa qui come simpatia, condivisione di un sentimento⁶⁸, che ha avuto nel tempo usi differenti nelle varie declinazioni filosofiche che se ne sono appropriate⁶⁹.

Quello che ci interessa qui è però l'approccio fenomenologico all'empatia. Le posizioni di Lipps e Scheler vengono in qualche modo superate dalla concezione di empatia come verrà formulata da Edith Stein, che ne *Il problema dell'empatia* segna, come abbiamo detto, il punto di svolta nell'indagine novecentesca su questo concetto, configurando una "presa di posizione critica nei confronti dei risultati finora [1917, N.d.A.] conseguiti"⁷⁰ e "astraendo dal senso che al termine è stato attribuito da tutte le tradizioni storiche"⁷¹.

Di Lipps infatti la Stein critica una confusione fra *Ein-fühlung* (sentirsi dentro) e *Eins-fühlung* (sentirsi uno), quindi una deriva fusionale dell'atto empatico⁷², di Scheler la riduzione dell'*ein-fühlen* a un *mit-fühlen*, ovvero a un *sentire insieme*, in cui si ignorano la peculiarità e la profonda diversità dei processi che nell'atto empatico avvengono nel soggetto e nell'oggetto. Pur partendo dall'impostazione e dalla critica di Husserl, di cui era stata allieva e poi assistente, e riconoscendo il suo debito nei confronti di questi⁷³, la Stein ebbe il merito di mutuare dalla filosofia husserliana l'impianto fenomenologico, in breve sul come si costituisce il mondo oggettivo nella coscienza, per declinarlo sui temi di proprio interesse.

In Husserl la certezza dell'esistenza di un mondo al di fuori di noi, ovvero la certezza che non sia un fantasma, o un'allucinazione, deriva dallo scambio di esperienza con altri che percepiscono lo

⁶⁶ "l'equivoco più facile a proposito dell'empatia è quello di intendere lo scambio di esperienza tra soggetti, in cui essa consiste, come comunione sentimentale, sentire la stessa cosa o sentire insieme, assorbire l'emozione altrui o investire l'altro e riempirlo con la propria emozione", in Laura Boella, *Sentire l'altro*, XXX

⁶⁷ Vedi Max Scheler, *Zur Phänomenologie und Theorie der Sympathiegefühle und von Liebe und Hass. Mit einem Anhang über den Grund zur Annahme der Existenz des fremden Ich*. Halle, Niemeyer, 1913

⁶⁸ Max Scheler, *Zur Phänomenologie und Theorie der Sympathiegefühle*, citato in Laura Boella, *Sentire l'altro*, 4, n. 27

⁶⁹ Come per esempio in Lévinas, del quale si veda in particolare la visione dell'Altro come *scompiglio* nei due saggi *Il tempo e l'altro* e *L'enigma e il fenomeno*, entrambi in Emmanuel Lévinas, *La traccia dell'altro*. Napoli, Pironti, 1979, rispettivamente 25-45 e 47-65 (Or.: *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*. Paris, J. Vrin, ³1974 (1967)), o in Heidegger: "Lo stare a sentire costituisce infatti l'apertamento esistenziale dell'Esserci al con-essere con gli altri. Il sentire è l'apertura primaria e autentica dell'Esserci al suo poter-essere più proprio, come ascolto della voce dell'amico che ogni Esserci porta con sé. L'Esserci sente perché comprende. Poiché comprende a partire dal suo essere-nel-mondo con gli altri, l'Esserci assume verso il con-Esserci e verso se stesso l'atteggiamento dello «star a sentire»; in virtù di questo stato di dipendenza e di ascolto, l'Esserci rientra in... e fa parte di... Lo starsi a sentire reciproco in cui si realizza il con-essere, ha come sue modalità possibili il «dar ascolto», il concordare e i modi privativi del non voler sentire, dell'opporci, dello sfidare, dell'avversare", Martin Heidegger, *Essere e tempo*, Milano, Longanesi, ¹¹1976, 207 (Or.: *Sein und Zeit*. Tübingen, Max Niemeyer Verlag, 1927)

⁷⁰ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 65-66

⁷¹ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 71

⁷² Cfr. Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 86: "Finché l'empatia permane piena empatia – dice Lipps [in corsivo nel testo] – l'Io proprio e l'Io estraneo non sono più distinti l'uno dall'altro, è appunto questo che ci è impossibile accettare come empatia [corsivo mio], bensì i due Io sono un unico Io"; l'esempio che però fa la Stein subito dopo è interessante in quanto rimanda a quelle che saranno in quest'ambito riconducibili alle scoperte dei neuroni specchio: "Ad esempio: io sono un unico Io con l'acrobata allorché, guardandolo attentamente, seguo dall'interno i suoi movimenti", 86-87

⁷³ Vedi Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 66

stesso mondo, seppure in forme diverse. L'accesso al mondo esterno è quindi garantito da una parte dalla percezione delle cose, dall'altra dall'atto che ci restituisce l'esistenza degli altri e la loro prospettiva, la *Einfühlung*⁷⁴. L'empatia è quindi il presupposto che consente di giungere alla conoscenza di un mondo oggettivo. Di Husserl la Stein critica in particolare l'orientamento idealistico dato alla Fenomenologia⁷⁵, secondo il quale il mondo viene a costituirsi attraverso l'atto creativo della coscienza⁷⁶, quasi volendo eludere la necessità, per l'empatia, di un corpo (*Leib*)⁷⁷ e intuendo allo stesso tempo qualcosa che oggi potrebbe apparirci ovvio, ossia che il processo empatico diventa un tramite essenziale per l'accesso alla realtà:

si può dubitare che questo Io, questo Io empirico, al quale è assegnato un nome, una posizione sociale, e che risulta fornito di particolari qualità, esista veramente. [...] Ma «io», il Soggetto dell'esperienza vissuta, che considero il mondo e la mia persona come fenomeni, «io» sono nell'esperienza vissuta e soltanto in essa permango, per cui non è possibile che siano cancellati né l'io né l'esperienza vissuta.⁷⁸

E che nella *realtà* confluiscono sia la conoscenza della natura e delle cose, ma anche i dati relativi agli individui concreti e agli scambi di esperienza che essi operano, in pratica che l'empatia, o il movimento empatico, caratterizza la relazione intersoggettiva tra due persone. Per la Stein l'obiettivo è dimostrare che attraverso l'empatia si possa giungere alla conoscenza della coscienza estranea. Il richiamo è quindi all'esperienza quotidiana che permette di percepire l'esistenza dell'altro, la ricchezza infinita della sua esistenza e costruire così, attraverso lo scambio delle esperienze, un mondo intersoggettivo, il poter *essere con l'altro*.

In questo senso l'empatia si configura non solo come qualcosa di diverso, come già evidenziato, dalla simpatia, dalla compassione, dall'amore, ma come la condizione che li rende possibili. E la coscienza non viene più vista come fondata sul contatto che l'io ha con se stesso, quindi fondamentalmente come riflessione su di sé, ma sulla relazione con gli altri e, ancora più importante, con ciò che è *altro da noi*. Attraverso il processo empatico la coscienza scopre di essere costituita non solo da contenuti propri dell'io, ma soprattutto da ciò che è estraneo e incondizionatamente altro; esso ci permette di entrare in contatto con *l'altro da noi presente in noi*⁷⁹. Ed è nella

⁷⁴ Vedi Edmund Husserl, *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*. Vol. II. Torino, Einaudi, 2002, 587 dove scrive che "non potremmo essere persone per gli altri se non ci stessee di fronte, di fronte alla nostra comunanza, ai legami intenzionali della nostra vita, un mondo circostante comune" e "ogni io può divenire, per sé e per gli altri, persona [...] soltanto quando la comprensione stabilisce la sua relazione con un mondo circostante comune"; vedi a questo proposito anche Laura Boella, *Sentire l'altro*, 8

⁷⁵ A questo proposito si veda in particolare ancora Edmund Husserl, *Idee per una fenomenologia pura*, 7ss.

⁷⁶ Vedi Elio Costantini, Erika Schulze Costantini, *Introduzione a Edith Stein, Il problema dell'empatia*, 27

⁷⁷ Cfr. Maria von Frieden (Hrsg.), Edith Stein. *Briefauslese 1917-1942. Mit einem Dokumentenanhang zu ihrem Tode*. Freiburg-Basel-Wien, Herder Verlag, 1967, 38. La lettera in questione è indirizzata al suo collega Roman Ingarden

⁷⁸ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 69

⁷⁹ Cfr. Laura Boella, *Sentire l'altro*, 14-15 "Sentire l'altro: l'essere in relazione è l'orizzonte entro il quale si manifesta la totalità dell'io, entro il quale il soggetto si presenta nell'interezza delle sue esperienze" e "L'essenza della persona non si risolve né nella riflessione sui propri atti, né nella percezione e nella conoscenza della realtà oggettiva esterna. Essa è piuttosto momento sorgivo di apertura, di partecipazione all'essere, e quindi ospita, nelle sue ombre e nelle sue luci, nelle sue angosce e nelle sue illusioni, le varie esperienze del dolore e della gioia, del desiderio di immortalità, del vivere nella comunità civile e politica, del credere in Dio"

riflessione steiniana che, come abbiamo già sottolineato, la fenomenologia filosofica si salda con la psicologia.

La domanda da porsi è che cosa provochi l'entrare in contatto con 'altro da noi': lo ignoriamo? Ne siamo irritati? Affascinati? Ci è possibile in generale percepirlo? Desidero riportare qui una pagina della Stein frequentemente citata in cui è possibile leggere *in nuce* la sua concezione *sui generis* dell'*empatia*, la domanda centrale e anche i termini della problematizzazione:

Per capire a fondo l'essenza dell'atto empatico facciamo questo esempio: un amico viene da me e mi dice di aver perduto un fratello ed io mi rendo conto del suo dolore. Che cos'è questo *rendersi conto* [corsivo mio]? Su che cosa invece esso si basa, donde so di questo dolore, di ciò non vorrei qui trattare. Forse giungo a saperlo attraverso la percezione del suo volto pallido e sofferente, della sua voce sommessa e quasi afona, forse ancora attraverso le parole con cui egli si esprime: su tali argomenti si possono ovviamente avviare delle indagini, tuttavia di essi non mi interessa qui parlare. Quel che invece vorrei sapere cosa sia di per sé tale rendersi conto e non attraverso quali vie sia possibile giungere ad esso.⁸⁰

Questo *rendersi conto* avviene a tre livelli: 1) il vissuto altrui emerge dinanzi a me (so che il mio amico ha perduto un fratello), 2) sono coinvolto nello stato d'animo altrui (ne esperisco il dolore), 3) il vissuto viene oggettivato, mi ritorna come oggetto della mia coscienza. Per la Stein è al livello 2, lì dove l'esperienza è originaria, ovvero avviene nel *qui e ora*⁸¹, che possiamo parlare di *empatia*, lì dove essa si consuma pienamente, raggiunge la sua pienezza, dove "io mi sento accompagnato da un'esperienza vissuta originaria, la quale non è stata vissuta da me, eppure si annunzia in me, manifestandosi nella mia esperienza vissuta non-originaria"⁸², che è il suddetto livello 3, che si pone, come il livello 1, nell'ambito della esperienza non-originaria, ovvero non legata al *qui e ora*.

Che l'atto empatico passi poi attraverso una percezione della corporeità (*Leib*) dell'Altro viene messo in luce chiaramente quando afferma che "una singola azione e altrettanto una singola espressione – uno sguardo o un sorriso – possono perciò offrirmi la possibilità di gettare uno sguardo nel nucleo della persona"⁸³.

È in questo punto che la concezione della Stein si distacca completamente dalle formulazioni precedenti, ritenendo l'atto empatico un atto concreto e originario, che viene vissuto nel momento, quindi non riconducibile a ricordi o immaginazioni, e attraverso cui è possibile cogliere in modo non-originario il vissuto altrui.

Come possiamo vedere, è in questa concezione che si radica la formulazione dell'*empatia* di Rogers. Essa ci conduce però a occuparci di un ulteriore livello di contatto con il mondo dell'Altro, che è dirompente nell'ambito della relazione Attore-Personaggio. Fra gli aspetti della comprensione empatica, in ambito terapeutico, Rogers indica infatti anche la capacità di "mettere in luce

⁸⁰ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 71-72

⁸¹ Vedi la definizione di *originario* e *non-originario* in Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 73-74

⁸² Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 79

⁸³ Edith Stein, *Il problema dell'empatia*, 218

non solo i significati di ciò di cui il cliente è consapevole, ma anche quelli che si trovano al di sotto della superficie cosciente”⁸⁴, e altrove: “Quando il terapeuta sente il mondo del cliente in modo così chiaro da potersi muovere liberamente, può sia esprimere quello di cui il cliente si rende conto, sia dare un significato a quegli aspetti dell’esperienza del cliente di cui egli stesso (il cliente) è scarsamente conscio”⁸⁵. Altri autori, fanno un’ulteriore distinzione “fra il terapeuta empaticamente predisposto, che risponde a qualcosa entro la consapevolezza del paziente – qualcosa vicino alla sua esperienza – e il terapeuta che si confronta dal punto di vista relazionale, che risponde invece a qualcosa che è al di fuori della consapevolezza del paziente.”⁸⁶

Tutto ciò apre nell’arte attoriale una prospettiva complessa e di non facile soluzione, che chiama in causa gli stati di coscienza dell’attore. Se gli esseri umani sono spinti all’azione in gran parte da motivi inconsci, lo saranno anche i personaggi, che quindi non *sanno* perché stanno agendo. Come può l’attore agire in scena non solo sulla base delle motivazioni consapevoli ma anche di quelle inconsapevoli del personaggio? E come mantenerle inconsapevoli nella consapevolezza? Sembra che l’attore debba sapere di più del personaggio stesso, ipotizzando che si muova sulla base di motivazioni inconse.

È un tema aperto. La risposta che sempre Stanislavskij aveva dato in una prima fase della sua riflessione è che il personaggio in scena debba avere sempre un compito, un obiettivo, che sia fisico o meno, e che questo sia espresso al meglio da un *io voglio*⁸⁷. L’importante è che l’azione legata a questa frase sia reale, ovvero, nella terminologia stanislavskijana, che abbia uno scopo. Il personaggio può p. es. aprire la porta (*azione reale*) ma il compito/l’obiettivo può essere diverso (“*io voglio* andare via”, “*io voglio* che tu vada via”, “*io voglio* capire chi sta gridando di là”, ecc...), ed è l’obiettivo a rendere quella azione reale. È una risposta, quella di Stanislavskij, parzialmente soddisfacente perché fa riferimento a contenuti che emergono a livello cosciente (*io voglio*), ma non è funzionale a motivazioni inconse del personaggio.

Come abbiamo visto, le tre condizioni indicate da Rogers – autenticità, accettazione, empatia – pur lasciando emergere nella trasposizione aspetti problematici, sono utili anche all’attore, non perché evidentemente questi si ponga come obiettivo un cambiamento nel personaggio, ma perché sono le condizioni che gli permettono di entrare in un contatto genuino con lui. Per l’attore essere capace di comprensione empatica significa anche saper stare con ciò che emerge, con ciò che c’è, senza tentare di dare una presunta linearità di comportamenti a personaggi (“se ha fatto questo, allora farà quello”), di cui peraltro conosce spesso solo dei frammenti, senza conoscere il tutto, sia

⁸⁴ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 126

⁸⁵ Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti*, 57; si veda anche Robert Lewis, *Anatomia dell’empatia*, 47-48, e “per confrontare il nostro paziente con informazioni implicite che sono al di là di quello che vuole o che è in grado di tollerare, bisogna necessariamente essere non empatici”, Robert Lewis, *Anatomia dell’empatia*, 55

⁸⁶ Robert Lewis, *Anatomia dell’empatia*, 44 che fa riferimento a Martha Stark, *Modes of therapeutic Action. Enhancement of Knowledge, Provision of Experience, and Engagement in Relationship*. Northvale/NJ, Jason Aronson Inc., 1999

⁸⁷ Vedi Konstantin S. Stanislavskij, *Il lavoro dell’attore su se stesso*, cap. VII (122-133) e XV (261-272)

dal punto di vista temporale che ontologico. E il tema dell'empatia diventa, nell'ottica attoriale, il punto più dirompente, perché permette una critica a tutto il sistema (vigente) della *interpretazione*, che spesso significa una riduzione del mondo del personaggio al mondo dell'attore, ma richiama allo stesso tempo alla necessità di un'accurata pulizia dei confini da parte dell'attore stesso⁸⁸, che come vedremo si configura come uno dei perni intorno a cui ruota un profondo lavoro dell'attore su di sé.

3. Il lavoro dell'attore su di sé

3.1 L'attore è parte del sistema

*Quando affronto il personaggio
che devo interpretare, devo chiedermi:
«Chi sono io?»*

Uta Hagen

Qual è il percorso che l'attore può intraprendere? Come scrive Rogers, "in ogni psicoterapia il terapeuta stesso è una parte molto importante dell'equazione umana. Ciò che egli fa, il suo atteggiamento, l'idea che egli ha del suo ruolo, tutto ciò ha un'influenza molto marcata sulla terapia"⁸⁹.

Lo stesso è possibile dire per l'attore: anche egli fa parte del sistema, non esiste alcuna forma di oggettività, ma l'attore può fare in modo che la sua consapevolezza sia più espansa possibile in modo da poter cogliere con la maggiore pulizia possibile ciò che gli arriva, ciò che gli *risuona*, del personaggio. Sebbene non sia ipotizzabile, è teoricamente auspicabile il raggiungimento di forme di vuoto assoluto, come auspica Louis Jouvét⁹⁰ in questo illuminante brano in cui indica all'attore le condizioni per avvicinarsi all'opera e al personaggio:

⁸⁸ Vedi oltre, p. 33

⁸⁹ Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti*, 51; si vedano anche le osservazioni di Lewis riguardo agli sviluppi dei terapeuti e insegnanti bioenergetici verso "una concezione *bipersonale* [il corsivo è mio] della psicologia", Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*, 59

⁹⁰ Louis Jouvét (1887-1951) è stato un attore, regista e pedagogo teatrale francese, una delle figure più importanti del cinema e del teatro del Novecento

Innanzitutto devi considerare l'attenzione globale, questa *concentrazione* in cui il corpo non partecipa più, la giusta *ricettività*. Ascoltare, teso, fino a essere vuoto di te stesso. Tensione estrema, a tal punto che ti preoccupi esclusivamente di ascoltare, di provare, piuttosto che di comprendere attraverso una percezione puramente intellettuale. Questo vuoto di sé, indispensabile per colmarsi del senso dell'opera, questo vuoto necessario a ogni operazione sensibile, è la cosa importante. Impararlo, insegnarlo a te stesso. [...] Non aver fretta di comprendere. Non capire troppo presto, ma piuttosto liberati di te stesso; non riesci a immaginare quanto tu sia ingombrante per me (*dice il personaggio*) e quanto tu sia ingombro di te stesso.⁹¹

In sintesi, l'attore deve però essere consapevole di intervenire in realtà in quella relazione. Non si mette di fronte al personaggio come una *tabula rasa*⁹², ma è sempre in possesso di una *Weltanschauung*, quella che Rogers chiama *filosofia*⁹³, ovvero il suo atteggiamento verso il cliente, che ne determina l'approccio.

Nel sistema rogersiano, ciò comporta la convinzione da parte del terapeuta che l'individuo sia al primo posto, il rispetto della sua capacità e del suo diritto di orientarsi in autonomia, accettandone il suo sistema di valori, sebbene possa essere lontano o difficilmente comprensibile. Risulta quindi evidente come il teatro – così come il processo terapeutico – abbia un potere trasformativo: si cambia in quanto cambia il nostro paradigma sulle relazioni. E questo approccio di Rogers, centrato sulla persona, sembra potersi sussumere alla posizione di Stanislavskij, di un'apertura completa al personaggio, a quello che è il suo mondo, le sue coordinate, senza preclusioni. Il cliente, così come il personaggio, non è qualcosa da “sezionare, diagnosticare e manipolare”⁹⁴.

Il primo compito dell'attore è quindi, più che tentare di *interpretare* il Personaggio, o peggio imporsi o sostituirsi a lui, quello di *accoglierlo*. Al centro è la qualità di questa relazione, e in genere la relazione con l'Altro. E poiché può risuonare in noi solo ciò che è già in noi, è necessario un processo di conoscenza di sé, di espansione della consapevolezza, del proprio sentire e dei propri processi, in modo da poter 'sentire' o meglio lasciar risuonare in sé ciò che è dell'Altro, in questo caso del personaggio. È questo per l'attore evidentemente un requisito imprescindibile e propedeutico all'incontro, per cui si rende indispensabile un percorso in cui l'allievo attore possa conseguire quegli strumenti che gli permettano successivamente di poter incontrare realmente il personaggio.

Come abbiamo già evidenziato, l'attore, pur senza dividerne gli obiettivi terapeutici, si pone nei confronti del personaggio in una modalità simile a quella che il terapeuta ha nei confronti del cliente, e ha bisogno di entrare nel mondo di quel personaggio, nelle sue modalità di sentire, di pensare, nei suoi costrutti, nel suo *copione* di vita, per riconoscerlo nella sua complessità.

⁹¹ Louis Jovet, *Elogio del disordine. Riflessioni sul comportamento dell'attore*. Firenze, La Casa Usher, 200-201

⁹² È interessante in questo ambito la posizione di Kramer che definisce l'empatia come il processo attraverso cui “divento quella parte di me che è più vicina a lui (il paziente)” (Peter D. Kramer, *Is Empathy necessary?* In: Peter D. Kramer, *Moments of engagement. Intimate Psychotherapy in a Technological Age*. New York, Penguin Books USA Inc., 1989, 129-153; cit. in Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*, 44)

⁹³ Vedi Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti*, 52

⁹⁴ Carl R. Rogers, *Le condizioni necessarie e sufficienti*, 52

Per fare questo lavoro, per poter dislocare se stesso nelle situazioni che hanno generato l'agire del personaggio, l'attore ha bisogno lavorare su di sé. L'attore non *esprime* emozioni, non *si immedesima* con nessuno. Che sia possibile esprimere qualcosa in maniera astratta e indipendentemente dal proprio stato emozionale, è un *falso mito*, con una lunga storia nell'arte attoriale. Il lavoro dell'attore consiste invece in qualcosa di apparentemente molto più semplice e nella realtà molto più complesso. Si tratta di stare (in palcoscenico) in situazioni reali, vissute fino in fondo e sarà quella situazione, qui si lavorando con l'immaginazione, che non è solo una situazione fisica – *sto* in questo luogo, *faccio* questa cosa – ma una situazione di relazioni in cui confluiscono pensieri su di sé, sull'Altro, immagini, speranze, timori, ecc., questo insieme di elementi, il terreno da cui, pur nella consapevolezza di non essere realmente in quella situazione, emerge l'emozione. L'attore sa bene di non trovarsi, recitando Otello, nella camera di Desdemona, e sa bene che non ucciderà l'attrice, eppure in quella situazione proverà – è auspicabile che provi – il *desiderio* di ucciderla.

Per approdare a ciò, l'attore ha quindi bisogno di espandere il proprio 'sentire' e di esserne allo stesso tempo estremamente consapevole, ponendosi al centro di una dicotomia ("sento e so di sentire") che la distinzione storica fra *attore freddo* e *attore caldo*⁹⁵ che ha attraversato da sempre, o almeno a partire dal Cinquecento, la riflessione sull'arte attoriale, ha evidenziato e in cui si inseriscono le parole di Shakespeare in *Amleto*:

Mi raccomando, recitate la tirata come l'ho detta io, scandita e in punta di lingua; a urlarla, come usano tanti attori, sarebbe come affidare i miei versi a un banditore di piazza. E non trinciate l'aria con la mano; ma siate delicato, perché anche nel turbine, nella tempesta, o, per così dire, nel vortice della passione, dovete procurarvi una certa dolcezza e misura.⁹⁶

3.2 Uno spazio protetto

Nella formazione attoriale si pone quindi il problema di quali possano essere gli strumenti che possano favorire questi processi. Il primo passo per poter lavorare su questi temi, che accompagneranno l'allievo-attore lungo tutto il percorso consiste nell'offrirgli uno *spazio protetto*⁹⁷: uno

⁹⁵ Vedi oltre, pp. 34-35

⁹⁶ William Shakespeare, *Amleto*. Milano, Mondadori, 1988, 149

⁹⁷ "Bisogna creare un sistema di lavoro in cui l'attore senta che niente di quello che fa diventerà oggetto di derisione, anche se non sarà accettato. [...] che sappia che può fare tutto quello che vuole in modo responsabile – cioè concreto – e se anche in definitiva la sua proposta non sarà accolta, non sarà utilizzata contro di lui" (Jerzy Grotowski, *Le tecniche dell'attore*, 80) e altrove: "Ogni elemento del lavoro che tocca la sfera intima dell'attore deve esser protetto da commenti a margine, indiscrezioni, noncuranza, da osservazioni e spiritosaggini che insozzano" (Jerzy Grotowski, *Esposizione dei principi*, 99) È interessante notare come questo *spazio protetto* sia stato un *topos* nella storia del teatro del Novecento. Tutti i grandi registi-pedagoghi hanno creato per i loro allievi degli spazi, *al di fuori* del Teatro, per favorirne la sperimentazione e la crescita. È stato così per Konstantin S. Stanislavskij, che a partire dal 1905, crea gli Studi (si veda a questo proposito Fabio Mollica (a cura di), *Il teatro possibile. Stanislavskij e il Primo Studio del Teatro d'Arte di Mosca*. Firenze, La Casa Usher, 1989), per Jacques Copeau che nel 1925 lascia Parigi per fondare in Borgogna una comunità di attori, i Copiaus, con annesso progetto di Teatro sociale ed educativo, per Jerzy Grotowski, prima a Wroclaw e poi con il Workcenter of Jerzy Grotowski, fondato a Pontedera nel 1986, per Eugenio Barba, con l'Odin Teatret, fondato a Holstebro, in Danimarca, nel 1967; in alcuni casi – si vedano i casi di Copeau e Grotowski – con un accento marcato ed esplicito sulla crescita personale, oltre che professionale.

spazio accettante, non giudicante, in cui l'allievo possa esprimersi e sperimentarsi – attraverso esercizi mirati – in situazioni che non conosce, o che già conosce dalla sua esperienza di vita, facilitando un accesso a vissuti e al proprio mondo emozionale, facendone nuovamente esperienza, questa volta in maniera consapevole⁹⁸.

Si tratta di uno spazio in cui vigono ancora una volta le tre condizioni di matrice rogersiana “che devono essere presenti affinché si stabilisca un clima che favorisca la crescita”⁹⁹, ovvero congruenza/trasparenza, accettazione e comprensione empatica, “probabilmente *il* [in corsivo nel testo] fattore più potente nell'apportare trasformazioni e apprendimento”¹⁰⁰; uno spazio e un tempo dedicati, in cui l'allievo può ‘sentire’ che cosa significhi per lui ‘stare’ in quelle situazioni, ‘stare’ in quelle emozioni, ‘provare’ quelle sensazioni, siano esse generate da un esercizio o da un copione di un drammaturgo, ‘sentire’ quali processi si mettono in moto nel suo corpo, quali segnali gli lasciano dedurre di provare quella determinata emozione per poi quasi memorizzare, rendere carne, quel momento¹⁰¹.

Questo spazio è utile anche in generale per rendersi conto che siamo un *continuum* di stati emotivi, i quali, come il pensiero, non conoscono pause, e dell'importanza di porre l'attenzione su quel frammento di attimo in cui lo stato emotivo cambia e sulle cause (una parola, un gesto, uno sguardo, un rumore, un pensiero, una variazione di luminosità, ecc...) di quel cambiamento: un lavoro particolarmente importante perché prelude alla possibilità di riconoscere i *bits* all'interno di una scena¹⁰².

⁹⁸ Vedi anche Fay Simpson, *Il Metodo Lucid Body*. Roma, Dino Audino, 2023, 20-23

⁹⁹ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 125; si tratta di condizioni – dice Rogers – che valgono sia nel setting terapeutico, che in qualunque relazione familiare, amicale, lavorativa, ecc. Vedi anche sopra, p. 14, e n. 29 e 30

¹⁰⁰ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 147. Come già evidenziato, è noto che Rogers abbia formulato nel tempo diverse definizioni di empatia: “il percepire lo schema di riferimento interiore dell'altro con accuratezza e con le componenti emozionali e di significato ad esso pertinenti, come se fossimo una sola persona – ma senza mai perdere di vista questa condizione del ‘come se’. Significa perciò sentire la ferita o il piacere di un altro come lui lo sente, e di percepirne le cause come lui le percepisce, ma senza mai dimenticarsi ce è come se io fossi ferito o provassi piacere, e così via. Se queta qualità di ‘come se’ manca, allora lo stato è quello dell'identificazione” (Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 148-149; Altrove la definisce: “The fifth condition is that the therapist is experiencing an accurate, empathic understanding of the client's awareness of his own experience. To sense the client's private world as if it were your own, but without ever losing the “as if” quality—this is empathy, and this seems essential to therapy. To sense the client's anger, fear, or confusion as if it were your own, yet without your own anger, fear, or confusion getting bound up in it” (Carl R. Rogers, *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. In: *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2007, Vol. 44, No. 3, 243; ristampa dell'articolo apparso nel *Journal of Consulting Psychology*, 1957, Vol. 21, No. 2, 95-103)

¹⁰¹ Per esempio, alcuni lavori relativi al contatto sono finalizzati al fare esperienza del contatto fisico, della perdita, dell'abbandono, del tradimento, del rifiuto, ma anche dell'abbandonare, del rifiutare, del tradire. Scrive Grotowski: “Il mio primo incontro con qualcuno, con l'altro, il contatto, la comprensione reciproca – la sfera delle sensazioni che si manifesta nel fatto che ci apriamo a qualcuno, accettiamo qualcuno, cerchiamo di vederlo e accettarlo così com'è, in poche parole, superiamo la barriera della nostra solitudine. La seconda questione è il tentativo di capire se stessi aprendosi all'altro, vale a dire scoprire se stessi in lui”, Jerzy Grotowski, *La ricerca del metodo*, 86, e ancora “Il mio incontro [da regista, N.d.A.] con il testo è simile al mio incontro con l'attore ed al suo incontro con me: per entrambi il testo è una specie di bisturi che ci permette di aprirci, di trascendere il nostro io; di scoprire ciò che è celato in noi e di andare verso gli altri; in altre parole, ci permette di superare la nostra solitudine” Jerzy Grotowski, *Il teatro è un incontro*, 67

¹⁰² Nella recitazione i *bits* sono delle unità minime di azione. Ogni azione drammatica può esser scomposta in *bits*, a ognuno dei quali corrisponde per l'attore un determinato compito.

Si tratta in ogni caso di due livelli di lavoro: a un primo livello, l'allievo ha la possibilità, sotto la guida di un conduttore, attraverso esercizi e condivisioni verbali, di lavorare in questi ambiti, sperimentarsi nella relazione con gli altri allievi, e munirsi allo stesso tempo degli strumenti e di una *base abbastanza sicura* che gli consentiranno, a un secondo livello, di fruirne nel lavoro con il Personaggio, nel mettersi di fronte a lui e poter essere facilitato nell'accesso ai suoi contenuti emozionali.

La creazione di un 'campo' positivo esalta inoltre in maniera esponenziale le capacità empatiche dei singoli all'interno del gruppo, avallando la tesi che "la capacità di essere accuratamente empatico è qualcosa che può essere sviluppata tramite addestramento"¹⁰³. Naturalmente questo lavoro genera dei cambiamenti, di cui l'allievo fa esperienza all'interno, ma soprattutto all'esterno di quello 'spazio protetto', ottenendo una 'verifica' *nel mondo* di ciò di cui ha fatto esperienza.

L'obiettivo è rendere l'Attore capace di accogliere il Personaggio e diventare a sua volta *testimone* della sua complessità, quindi non solo il riconoscerlo ma il poter accedere a quella sensazione nel momento opportuno. Il 'conoscere' la sensazione corporea generata da uno stato emotivo, da una emozione, p. es. della rabbia, gli dà la possibilità poi di 'ri-conoscerla' nel momento in cui lavora in palcoscenico all'emergere in una particolare situazione.

Questo lavoro si configura come un preludio all'incontro con il Personaggio, e a quello ulteriore, quello fra attore e pubblico. Il primo avviene, come abbiamo già detto, quando entriamo in contatto con lui, ma quando sia io attore che il personaggio abbiamo il coraggio di perderci, di abbandonare i nostri punti di riferimento sclerotizzati. L'altro, quello con il pubblico, è, nella lucidità dell'incontro dell'attore con se stesso, l'essenza stessa del teatro. E qui ci vengono incontro le parole di Grotowski:

L'attore ha il suo testo, di conseguenza si rende necessario un incontro. Non si può dire che la parte sia un pretesto per l'attore né che l'attore sia un pretesto per la parte; è piuttosto una sfida in cui l'attore – direi – è "trascinato", è un atto da compiere, è un invito concreto. [...] In questi incontri interumani sono sempre presenti "ricevere e reagire", vale a dire impulsi che arrivano *dagli* altri e impulsi diretti *agli* altri. Il processo si ripete, ma sempre *hic et nunc*, vuol dire che non è mai esattamente lo stesso.¹⁰⁴

3.3 Un lavoro delicato

Da quanto emerso dalle riflessioni precedenti, i fondamenti della formazione attoriale – e in particolare per quanto riguarda il tema che qui stiamo trattando, la relazione Attore-Personaggio – ruotano intorno alla consapevolezza e in generale alla conoscenza di sé, dei propri meccanismi, del proprio mondo emozionale. Per questo motivo all'inizio di ogni corso propongo ai miei allievi

¹⁰³ Carl R. Rogers, *Un modo di essere*, 158

¹⁰⁴ Jerzy Grotowski, *Le tecniche dell'attore*, 80-81

di lavorare su quattro temi specifici: ascolto, contatto, confine e attenzione. I primi tre sono di pertinenza delle prime due fasi del lavoro dell'attore, l'incontro con il personaggio e la costruzione della partitura scenica¹⁰⁵, il quarto si pone a cavallo fra quest'ultima e la performance vera e propria.

- a) *Ascolto di sé*. Imparare a 'sentire' come percorso di conoscenza di quelle che sono le proprie emozioni, nel fare esperienza di sé, di ciò che succede dentro di sé in ogni momento. In questo lavoro l'attore cerca una risposta a queste domande: che cosa sento in questo momento? Posso dare un nome a questa emozione? La accetto? La rifiuto? Che cosa mi porta a farlo? Quando cambia questo mio stato? Che cosa provoca questo cambiamento? Sento la mia sincerità? O la mia menzogna? Com'è per me?¹⁰⁶

Mi pare che uno dei più importanti tipi d'incontro o relazione è il rapporto della persona con se stessa. Nella psicoterapia [...] ci sono dei momenti estremamente vividi in cui la persona si trova di fronte ad aspetti di se stessa, ad esempio un sentimento, che non aveva mai riconosciuto prima, qualcosa come un significato dentro di lei mai incontrato prima. Si potrebbe trattare di qualsiasi cosa. Potrebbe essere il suo profondo senso di solitudine, una terribile ferita che ha subito oppure qualcosa di positivo come il suo coraggio e così via. Ma ad ogni modo, in quei momenti mi sembra che avvenga qualcosa dello stesso tipo che si verifica in una reale relazione d'incontro. La persona è nel suo sentimento e quest'ultimo è in lei. È qualcosa che la pervade ma che non ha mai sperimentato prima. In un senso molto reale, penso che questo processo potrebbe essere descritto come un vero e proprio incontro con un aspetto di se stessa finora sconosciuto alla persona. [...] Penso di avere la sensazione che quando la persona incontra se stessa in questo modo, e possibilmente in molti suoi aspetti diversi, allora e forse solo allora, è in grado di incontrare un altro in una relazione Io-Tu.¹⁰⁷

- b) *Ascolto di sé – dell'Altro*. Ascoltare il proprio corpo – ascoltare le discrepanze parola/corpo. Attraverso il sentire, andare a espandere il proprio spazio di consapevolezza, ovvero andare aldilà di quel *range* in cui ci si muove nella realtà quotidiana, avvicinarsi il più possibile a un ideale 0-100, in modo da poter comprendere, ovvero 'sentire', le ragioni del personaggio ('non ho mai ucciso, ma devo sapere che cosa significa uccidere, almeno averne avuto il desiderio'). Su questa capacità di estendere il proprio spazio di consapevolezza si misurano le capacità attoriali. Se l'attore si mantiene nella *comfort zone*, nel proprio *range* personale, tenderà a ridurre o meglio ricondurre tutti gli aspetti del personaggio che si trovano al di fuori, a quello spazio conosciuto. Mentre i personaggi teatrali, proprio per la loro valenza simbolica (un personaggio non ricalca mai la realtà, ma ne è un concentrato, una *summa*) si muovono spesso (direi, sempre) in un *range* estremo. Non bisogna, per fare degli esempi, essere assassini, stupratori, folli nella vita reale, ma essere in grado di calarsi

¹⁰⁵ Per *partitura scenica* si intende l'insieme di tutte le componenti che intervengono nella recitazione (voce, movimento, gesto, emozione, testo, ...) e che possono essere annotate come i diversi strumenti in una partitura musicale

¹⁰⁶ Sull'apporto che in questo ambito può dare la pratica della Bioenergetica, vedi sopra, p. 12, n. 23

¹⁰⁷ Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 35

in situazioni che possano essere propedeutiche alle azioni che sottendono all'assassinio, allo stupro, alla follia.¹⁰⁸

- c) *Ascolto dell'Altro*. Quanto sto veramente in ascolto? Che cosa mi attrae nel *discorso* dell'Altro? Che cosa mi attrae nel suo *essere*? Che cosa mi distrae? Che cosa rifiuto? Che cosa succede in me, come percepisco in me questi stati? Quando interrompo? Perché interrompo? Com'è per me essere interrotto? Come vivo il silenzio dell'Altro? E il mio silenzio? Imparare a percepire il silenzio come il presupposto dell'ascolto e del dialogo, quindi dell'incontro, di cui il silenzio, come abbiamo visto, è la premessa logica e cronologica.
- d) *Contatto*. Ovvero, come entro in contatto, e in relazione con l'Altro? Imparare a entrare in contatto con tutto ciò che emerge dalla relazione con il personaggio, in particolare con quegli aspetti del personaggio che sono scomodi e riconoscere quelle parti scomode in se stessi. Accettare il personaggio, non desiderare di cambiarlo, entrare in contatto con ciò di cui P stesso non è consapevole. Imparare a sentire che cosa significa anche uscire dal contatto con l'Altro, lavorare sul congedo. Quando sono pronto al contatto? Quando lo rifiuto? Che cosa mi spinge a entrare in contatto? Che cosa mi spinge a interrompere il contatto? Che cosa faccio per entrare in contatto? Che cosa faccio per evitare il contatto? Quali parti del mio corpo vengono attivate nel contatto? Riesco ad accettarle? Quali parti di me metto in gioco in questo contatto? Che cosa significa per me essere rifiutato/a? Lavorare sul contatto visivo, sul contatto corporeo. Lavorare sulle coppie espansione/contrazione, invaso/invadente: quando mi sento in questo stato? "Il contatto tra due persone c'è quando ognuna investe il campo esperienziale dell'altra e, senza alcun dubbio, il contatto è la condizione minima della relazione."¹⁰⁹
- e) *Confine*. Come faccio esperienza del mio confine in questo contatto? Si tratta di un lavoro di 'ripulitura' interiore, di esercitarsi nel creare silenzio interiore al fine di intercettare i meccanismi di proiezione¹¹⁰, avere consapevolezza di ciò che appartiene al proprio sentire

¹⁰⁸ "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", Emanuela Lo Re, *Tu e Io*, 51

¹⁰⁹ Cfr. Carl R. Rogers, Rogers e M. Kinget, *Psychothérapie et relations humaines. Théorie et pratique de la thérapie non-directive*, Louvain, Nauwelaerts, 1965-66 (trad. it. *Psicoterapia e relazioni umane*, Torino, Bollati Boringhieri, 1970-1991), citato in Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 6; cfr. anche Grotowski: "[L'attore] ha l'obbligo del coraggio, antitetico rispetto all'esibizione, potremmo dire: coraggio passivo, coraggio di esser vulnerabile, coraggio di rivelarsi. Né quello che concerne la sfera intima dell'attore, né il denudarsi, lo svelarsi, possono essere considerati negativi, se nel processo di lavoro o nell'opera danno vita all'atto creativo - se non ci si arriva facilmente, se non sono il segno di uno sfogo emotivo, ma di maestria. Sono creativi, se attraverso il superamento di noi stessi ci rivelano, ci purificano. Allora davvero ci rendono migliori", Jerzy Grotowski, *Esposizione dei principi*, 98-99

¹¹⁰ Cfr. Luciano Marchino, Monique Mizrahi, *Il corpo non mente*. [s.l.], Frassinelli, 2004, 25

e ciò che appartiene al mondo emozionale del personaggio, imparare a stare in silenzio davanti al personaggio, senza forzarlo, osservarlo. Sentire ciò che l'Altro tocca e smuove in noi in modo da non 'con-fondersi' con il personaggio, e non rischiare il disagio psichico. Questo lavoro ha lo scopo di poter riconoscere dentro di sé quelle parti nel momento che vengono sollecitate dal personaggio e fare in modo che possano contaminare il meno possibile il processo conoscitivo di quella realtà¹¹¹.

3.4 Attenzione e stati di coscienza

Come abbiamo indicato precedentemente, c'è poi un ulteriore tema con il quale l'allievo attore è destinato a confrontarsi già nel muovere i primi passi in palcoscenico, ed è il tema dell'attenzione. Per Vigotskij, che parte da premesse diverse, "il problema dello stato interiore durante la recitazione scenica è il nodo centrale di tutta la questione"¹¹², sancendo la centralità del tema dell'attenzione nell'indagine sulla pratica scenica e il suo legame con lo statuto degli stati di coscienza.

La domanda è infatti quale sia lo stato di coscienza in cui l'attore si trova quando è in scena e quali i modi per accedervi, o per favorirne la comparsa¹¹³, come sia possibile essere nella consapevolezza di sé agendo allo stesso tempo come un Altro da sé, facendo attenzione alla parte/personaggio, ai partner (in quanto persona e in quanto personaggio), alla pièce (di cui conosce l'andamento...), al pubblico, a tutto ciò che succede in palcoscenico. In breve, come rimanere fra flusso e riflessività, coniugando stati emozionali, ma anche distacco, partecipazione, osservazione.

A queste domande nel tempo sono state date storicamente molteplici risposte che possiamo riassumere in tre categorie: distacco, immedesimazione, dislocazione¹¹⁴. Da sempre una prima distinzione, cui abbiamo già accennato, è stata fatta fra *l'attore freddo* e *l'attore caldo*, e fra tecniche *outside-in* basate su un approccio fisico, dall'esterno, e *inside-out*, basate su un approccio emozionale, dall'interno. Queste tecniche, o agglomerati di tecniche, sono presenti nella pratica attoriale, e spesso convivono nello stesso attore che, pur privilegiando generalmente l'una o l'altra, usa a seconda dei casi in maniera funzionale una tecnica mista¹¹⁵.

¹¹¹ All'interno degli studi teatrali, questo tema è stato spesso oggetto di riflessione. Rispetto alle modalità che il teatro ha sviluppato per raggiungere questo obiettivo si veda fra gli altri Sergej Tcherkasski, *Stanislavski and Yoga*. London, Routledge, 2016

¹¹² Lev Vigotskij, *Sulla questione della psicologia della creazione artistica dell'attore*. In: *Mimesis Journal*, 4, 1, 4 [70]

¹¹³ Michele Cavallo, *L'attore transpersonale. Il training sull'attenzione/consapevolezza nel teatro di ricerca*. In: *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n.34, [1]

¹¹⁴ Vedi Michele Cavallo, *L'attore transpersonale* e Stefano Masotti, *Il corpo emotivo e poetico: l'insegnamento della Bioenergetica per la formazione dell'attore*. In: *Antropologia e Teatro*, n.2, 2011, 75-139

¹¹⁵ Vedi Laura Bonaparte, *La psicologia dell'attore*. Milano, Moizzi, 1976

La concezione dell'*attore freddo* è quella sostenuta dal filosofo e drammaturgo francese Denis Diderot¹¹⁶, che storicamente, da quando intorno alla metà del Cinquecento la recitazione ha progressivamente raggiunto una sua autonomia disciplinare¹¹⁷, ha delimitato questo campo di indagine. Ne *Il paradosso dell'attore*¹¹⁸ Diderot scrive che per lui l'attore *rappresenta* sulla scena emozioni, passioni, ma *rimane estraneo* a quelle passioni che rappresenta. Al centro della sua riflessione sta il controllo delle emozioni, sostenendo che l'attore debba imitare la natura, nei termini del comportamento esteriore del personaggio, ma non in relazione alla rappresentazione delle emozioni. Le emozioni non vanno vissute dall'attore, ma lasciate scaturire nello spettatore: a teatro, dove "si va non per vedere dei pianti ma per ascoltare discorsi che ce li strappino"¹¹⁹, sebbene altrove aggiunga "a meno che [l'attore] non riesca a dimenticarsi, a distrarsi da se stesso, a crearsi mediante una forte immaginazione, e a mantenere fissi nella memoria, dei simulacri che gli servono da modello; ma allora non è più lui che agisce, è lo spirito di un altro che lo domina"¹²⁰.

Dall'altro lato, si è cristallizzata a partire dalla fine dell'Ottocento una concezione dell'*attore caldo* che fa capo, almeno dal punto di vista teorico, a Stanislavskij. Ne *Il lavoro dell'attore su se stesso*, opera fondativa dell'arte attoriale moderna, questi dedica all'indagine sull'attenzione un ruolo importante come nucleo della ricerca sull'arte dell'attore. Secondo questo approccio è evidente che in palcoscenico avvenga un processo per cui l'identità reale (dell'attore) venga sostituita da un'identità fittizia (del personaggio) e un mondo immaginario vada a sostituirsi a un mondo reale, che è quello che idealmente anche lo spettatore percepisce. Questo processo presuppone uno stato di coscienza *scisso* in cui siano presenti sia l'io dell'attore che l'io del personaggio e che l'attore sia consapevole dell'esistenza e co-esistenza di entrambi. Quindi l'attore non è in una forma di *trance*, ha percezione dei propri confini, ma temporaneamente li trascende. Gli esercizi proposti da Stanislavskij, in particolare quelli sui cerchi d'attenzione, hanno nella dinamica una componente meditativa, nella ricerca del ritorno a sé per potersi aprire al mondo. Stanislavskij peraltro era affascinato dallo yoga¹²¹, che aveva conosciuto attraverso un suo collaboratore, Leopold Antonovič Sulerzickij, e attraverso i testi di Ramacharaka, pseudonimo di William W. Atkinson. Questo lavoro è stato poi continuato da altri registi e uomini di teatro, si pensi solo a Michail Čechov,

¹¹⁶ Denis Diderot (1713-1784), è stato un filosofo, enciclopedista, scrittore e critico d'arte francese, uno dei massimi rappresentanti dell'Illuminismo e uno degli intellettuali più rappresentativi del XVIII secolo

¹¹⁷ Si veda a proposito Claudio Vicentini, *Storia della recitazione teatrale. Dal mondo antico alla scena digitale*. Venezia, Marsilio, 2023 e Cesare Molinari, *L'attore e la recitazione*. Roma-Bari, Laterza, 1998

¹¹⁸ Denis Diderot, *Paradosso sull'attore*. Roma, Editori Riuniti, 140 (Or.: *Paradoxe sur le comédien, ouvrage posthume de Diderot*, Paris, A. Sautet et C. Libraires, 1830 [scritto negli anni 1773-1777, pubblicato postumo])

¹¹⁹ Denis Diderot, *Paradosso sull'attore*, 140

¹²⁰ Denis Diderot, *Paradosso sull'attore*, 127

¹²¹ Vedi il già citato testo di Tcherkasski, *Stanislavski and Yoga* (p. 34, n. 111); Daniele Ceccarini, *Stanislavskij e il samādhi dell'attore*. Lugano, Agora & Co., 2022 e, dello stesso autore, *Il misticismo esoterico nel teatro di Stanislavskij e Tatiana Pavlova*. Lugano, Agora & Co., 2020

influenzato dalle ricerche di Rudolf Steiner, il già citato Louis Jouvet, così come Jerzy Grotowski, Peter Brook e Yoshi Oida.¹²²

È evidente che l'arte attoriale comporti uno spostamento in nuovi stati di coscienza, eccentrici rispetto a quelli ordinari, quotidiani, anche se anche nell'ordinario possiamo farne esperienza. La differenza sta nella necessità da parte dell'attore di *dis-locarsi*, cosa che nella vita quotidiana non si è *costretti* a fare. L'obiettivo è creare una sorta di flusso, in cui ogni attore è sì portatore di un *copione*, ma sia allo stesso tempo aperto a ciò che avviene nel *qui e ora* della scena. Un attore quindi, prendendo in prestito parole di Rogers, "potenzialmente più consapevole non solo degli stimoli esterni, ma [...] del flusso continuo di sentimenti, emozioni e reazioni fisiologiche che essa [la persona; qui l'attore, N.d.A.] prova internamente".

Si tratta di uno stato abbastanza complesso, anche perché la perdita anche di una sola di quelle connessioni comporta in palcoscenico una estrema perdita di energia, che può essere successivamente solo con molta fatica recuperata e in alcuni casi minare la qualità performativa. Si tratta di uno stato che, per ammissione degli stessi attori e allievi, provoca un estremo piacere, che prescinde dal ruolo che si ha, da ciò che si fa, e che ne fa un'esperienza di unione in qualche modo spirituale. È uno stato molto simile a quello che Rogers definisce *i momenti efficaci all'interno di una relazione terapeutica*:

penso di essere capace in quei momenti di avvertire con un notevole grado di chiarezza come l'altro percepisce la sua esperienza, di vederla come dall'interno della persona stessa senza perdere la mia individualità o separatezza¹²³

ovvero capace di essere nel mondo percettivo-esperienziale dell'Altro senza perdere se stessi¹²⁴. Quella di Rogers è un'affermazione che mi colpisce molto, perché rispecchia in maniera pertinente il problema che si trova a dover risolvere l'attore, ovvero come entrare nel mondo del personaggio (e anzi fare la *sua* parte in palcoscenico) senza perdersi, rimanendo sempre consapevole del suo *essere altro da*, altro da un personaggio che in ogni caso gli fa da specchio.

Ciò che viene richiesto all'attore è la capacità di stare nel *qui e ora* in palcoscenico: a) per la sua capacità di stare nel momento e reagire a ciò che avviene realmente in quel momento in palcoscenico. Questo è possibile soprattutto durante le prove e in una fase di improvvisazione, in cui è possibile mantenere quella apertura non solo nei confronti del personaggio, ma anche nei

¹²² Michail Čechov, nipote del drammaturgo Anton, fu uno degli allievi preferiti di Stanislavskij. Venne a contatto con le teorie di Rudolf Steiner che influenzarono la sua visione spirituale dell'arte attoriale. Si veda Michail Čechov, *All'attore. Sulla tecnica della recitazione*. Firenze, Casa Usher, 1984 (Or.: *To the Actor. On the Technique of Acting*. [s.l.], Michael Chekhov, [s.d.]); si veda inoltre Yoshi Oida, Lorna Marshall, *The Invisible Actor*. New York-London, Routledge, 1997

¹²³ Howard Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 25; cfr. anche lo stesso brano riportato, con un'accezione leggermente, ma fondamentalmente, diversa, in R. Anderson, K.N. Cissna, *The Martin Buber - Carl Rogers Dialogue. A New Transcript with Commentary*, New York. State University of New York Press, 1997, "percepire il modo in cui l'altro vive la sua esperienza, vedendola come dal suo interno, ma senza perdere la propria personalità o separatezza", (cit. in Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 3)

¹²⁴ Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 3; si rimanda qui alle diverse definizioni di empatia formulate da Rogers, vedi sopra pp. 21-22

confronti dei partner in scena. Una scena teatrale ha in questo senso molte analogie con il jazz: esiste una struttura musicale, e all'interno di queste è possibile improvvisare, muoversi con maggiore o minore libertà, a seconda degli stili, sapendo che ci si ritroverà, dopo un certo numero di battute. All'interno di quello spazio ci si segue a vicenda, si respira insieme, in modo da favorire l'espressione musicale dei singoli; b) per la sua capacità di vivere quella emozione in quel momento, di stare in quella specifica situazione *come se*¹²⁵ ci stesse per la prima volta. La richiesta fatta all'attore, di sapere da un lato ciò che succederà, nell'opera tutta, ma anche nel momento successivo, e dall'altro di comportarsi come se avvenisse per la prima volta, è estremamente complessa:

L'attore ha il suo testo, di conseguenza si rende necessario un incontro. Non si può dire che la parte sia un pretesto per l'attore né ce l'attore sia un pretesto per la parte; è piuttosto una sfida in cui l'attore – direi – è “trascinato”, è un atto da compiere, è un invito concreto. [...] In questi incontri interumani sono sempre presenti “ricevere e reagire”, vale a dire impulsi che arrivano *dagli* altri e impulsi diretti *agli* altri. Il processo si ripete, ma sempre *hic et nunc*, vuol dire che non è mai esattamente lo stesso.¹²⁶

4. Al crocevia c'è l'Altro

C'è un filo rosso che unisce questi temi – ascolto, contatto, confine e attenzione – fondanti dell'arte attoriale, ed è l'Altro: l'Altro inteso come altro da me, ma anche come Alterità, l'Altro, o gli Altri, che ci abitano. Il *fare teatro* si muove su questo sfondo, con il fantasma dell'Altro, in un continuo confronto con l'Altro. Tendere verso l'Altro, entrare in contatto con l'Altro, sentire il proprio confine verso l'Altro. L'Altro è il compagno di corso che fa da specchio nel lavoro quotidiano, l'Altro è il Personaggio cui l'Attore si pone di fronte, e dal quale viene sollecitato, interrogato sul proprio Essere, l'Altro è l'Alterità che l'allievo-attore scopre al proprio interno, e che va, a volte timidamente, a volte sfrontatamente, a esplorare, sapendo di muoversi in spazi ignoti, a volte epifanici, a volte carichi di ansia e senso di pericolo; perché questo processo comporta il tendere verso se stessi, entrare in contatto con se stessi, sentire i propri confini: ascoltarsi e ascoltare.

È l'Altro in se stessi, in quanto in questo processo l'attore viene necessariamente a contatto con parti di sé, sconosciute, ignorate e potenzialmente scomode: l'uomo è sia individuo che persona,

¹²⁵ Vedi sopra, pp. 21-22

¹²⁶ Jerzy Grotowski, *Le tecniche dell'attore*, 80-81

come ci indica Martin Buber, per il quale *individualità* si definisce come *diverso da, persona come in relazione con*¹²⁷. Mentre l'individualità si manifesta nella distinzione da altre individualità, la persona si manifesta entrando in relazione con altre persone ed è proprio in questa particolare relazione che l'Io diventa reale.

L'Altro-Personaggio è per l'attore la possibilità di incontro con la ferita. Il Personaggio è un cliente ostico, reticente, parco di parole, di gesti che lo sollecita perché richiede che l'attore non solo lo conosca – come la Madre sfida il Regista nei *Sei personaggi in cerca d'autore*, “Che ne sapete voi della nostra vita?” – ma è anche un cliente che lascia trasparire la ferita del Bambino invaso, “Non mi avrai!”. E allo stesso tempo c'è la propria ferita, quella dell'attore, quella che lo ha condotto a questa vocazione, all'essere *chiamato a*¹²⁸, e della quale intuisce che non possa mai aspirare a una cicatrizzazione, almeno non dal teatro, una ferita che rimane aperta, sanguinante. L'attore sa che quella ferita lo costringerà a vivere in un paradosso, simile a quello del terapeuta, quello “relativo alla prima ferita che ci ha portato a diventare terapeuti, la quale, se da una parte ci permette di entrare in sintonia con i nostri pazienti, dall'altra interferisce con la possibilità di essere fino in fondo con loro”¹²⁹ come descritto da Robert Lewis in *Anatomia dell'empatia*, che aggiunge:

Alcune volte dobbiamo abbandonare “l'attimo” e concentrarci su quanto è avvenuto fra noi e loro. Mi riferisco alla nostra ferita primaria, che limita il nostro contatto empatico con i pazienti. In vari modi questa ferita mette in discussione il nostro essere persone sufficientemente buone e di valore. Quindi, spesso, senza rendercene conto, cerchiamo di compensare questa mancanza divenendo buoni terapeuti. Possiamo cercare di diventare terapeuti più implicitamente sintonizzati con i sottili indizi senso-motori provenienti da noi stessi e dai nostri pazienti. Eppure, se riusciamo anche a ricordare di essere stati spezzati e di essere ancora profondamente feriti, troveremo, come Bob Hilton [...] ha esposto magnificamente «...in quel pezzo di me stesso che stava nascosto dietro il mio modo terapeutico d'interazione, il valore del mio vero Sé per un'altra persona»¹³⁰

E l'attore desidera essere come questo Altro, anzi in qualche modo 'essere' questo Altro, pur sapendo che è sempre e solo se stesso, che questo Altro è – il teatro deve essere un'invenzione ebraica – e rimarrà altro, irraggiungibile, non riconducibile a se stesso...

E poi c'è invece l'Altro cercato, evitato, chiuso fuori, oggettivizzato, l'Esso buberiano¹³¹, ridotto all'inesistenza pur di non sentire il dolore della sua assenza, e della sua presenza. E penso che se

¹²⁷ Cfr. Giuditta Saba, *Carl Rogers e Martin Buber*, 8

¹²⁸ Vedi la riflessione sul controtransfert in Michael J. Maley, *Il guaritore ferito*. In: Patrizia Moselli (a cura di), *Il guaritore ferito. La vulnerabilità del terapeuta*. Roma, Melusina, 1990, 17-41

¹²⁹ Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*, 44

¹³⁰ Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*, 60; la citazione è tratta da: Robert Hilton, *Bioenergetics and modes of therapeutic action*. Presented at the International Conference on Bioenergetic Analysis, Montebello, Canada, May, 2000, 10

¹³¹ “Das Leben des Menschenwesens besteht nicht [...] aus Tätigkeiten allein, die ein Etwas zum Gegenstand haben. Ich nehme etwas wahr. Ich empfinde etwas. Ich stelle etwas vor. Ich will etwas. Ich fühle etwas. Ich denke etwas. Aus alledem und seinesgleichen allein besteht das Leben des Menschenwesens nicht. All dies und seinesgleichen zusammen gründet das Reich des Es. Aber das Reich des Du hat anderen Grund. Wer Du spricht, hat kein Etwas zum Gegenstand. Denn wo Etwas ist, ist anderes Etwas, jedes Es grenzt an andere Es, Es ist nur dadurch, daß es an andere grenzt. Wo aber Du gesprochen wird, ist kein Etwas. Du grenzt nicht. Wer Du spricht, hat kein Etwas, hat nichts. Aber er steht in der Beziehung.” [La vita dell'individuo non consiste solo in attività che hanno qualcosa per oggetto. Io percepisco. Io sento. Io immagino. Io voglio. Io ho sentimenti. Io penso. La vita dell'individuo non consiste solo in queste cose e similari. [...] tutto questo indica e fonda il regno dell'Esso; ma il regno del Tu ha un altro fondamento. Chi dice Tu non ha qualcosa

esiste una forma narcisistica nell'arte attoriale non è da collocare in una superficiale ed equivocata interpretazione del mito, per cui Narciso si innamora della sua immagine, ma è da individuare soprattutto nella relazione con l'Altro, dove l'Altro è il Personaggio. La finzione teatrale sembra creare la cornice ideale per mettersi in un *falso* contatto con questo Altro, tenendolo fuori, facendolo oggetto, annichilendolo, manipolandolo, piegandolo alle proprie categorie, di pensiero ed emozionali. E sembra dare – a chi fa teatro – la possibilità di perpetuare anche lì, in palcoscenico, una commedia del potere incentrata sullo *sguardo*. Io guardo lui, io sono attivo, io *lo* interpreto, io *lo* scopro, io *lo* metto a nudo, io *lo* analizzo... E *lui* non esiste se non attraverso me... preconizzando un sogno di onnipotenza: Io sono la sua possibilità di esistere!¹³²

Il teatro ci pone continuamente davanti alla domanda principe della Fenomenologia: che cosa possiamo conoscere degli altri? E si pone così all'interno di quel filone di indagine – nel campo della filosofia e successivamente della psicologia – che si chiede quali siano le possibili modalità dell'incontro con l'Altro, quali gli strumenti per conoscerlo, che cosa sia possibile conoscere dell'Altro, in quale cornice, in che modo sia possibile parlare dell'esperienza di altri, e come avvenga questo incontro e quali le caratteristiche o le premesse (come in Rogers) che lo permettono, o che rendono questo incontro un vero incontro, una *relazione Io-Tu* intesa nell'accezione indicata da Edith Stein e Martin Buber.

Concludo con queste parole di Grotowski:

Ognuno di noi è in certa misura un mistero. In teatro può accadere qualcosa di creativo [...] proprio allorché ha luogo il contatto fra due misteri. Conoscendo il mistero dell'altro si conosce il proprio. E al contrario: conoscendo il proprio, si conosce quello dell'altro. [...] Semplicemente la vita ci ha fatto tali che possiamo incontrarci, tu e io. Possiamo incontrarci per la vita e per la morte, possiamo compiere un atto comune. Creare come se fosse l'ultima volta, come se subito dopo si dovesse morire.¹³³

per oggetto, poiché dove è qualcosa, è un altro qualcosa; ogni Esso confina con un altro Esso: Esso è tale solo perché confina con un altro. Ma dove si dice Tu non c'è alcun qualcosa: il Tu non confina; chi dice Tu non ha alcun qualcosa, non ha nulla. Ma sta nella relazione.", Martin Buber, *Ich und Du*. In: Martin Buber, *Schriften über das dialogische Prinzip* (=Werkausgabe, Bd. 4). Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus, 2019, 40 [traduzione mia]

¹³² È interessante vedere come nella formazione gli allievi vadano a scegliersi *sempre* quel personaggio che pone loro le sfide più grandi, personaggi che di solito parlano alla loro *ombra*, e lo scelgono intuitivamente, senza troppo riflettere, come avviene in una qualunque relazione nel mondo reale. E immagino che il Personaggio si avvicini, si manifesti proprio a quell'allievo, perché ha intuito di poter far nascere in lui un processo di guarigione. E può sembrare che anche il Personaggio in fondo abbia una vocazione.

¹³³ Jerzy Grotowski, *Sulla genesi di Apokalypsis*. In: *Il Teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*. Testi e materiali di Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen con uno scritto di Eugenio Barba. Pontedera, Fondazione Pontedera Teatro, 2001, 205

Conclusioni

A guardare indietro, al mio personale percorso, il fare teatro mi sembra una tenera e disperata ricerca dell'Altro, e al tempo stesso espressione delle difficoltà nel trovare (nel cercare?) questo Altro nella propria realtà. Nell'affrontare un personaggio c'è sempre un gesto profondo di amore, e il riconoscimento della propria impotenza, e solitudine... perché quell'Altro, come nella realtà, rimane sempre eliso, oscuro, opaco, in fondo un mistero¹³⁴. Fare teatro è un immenso laboratorio in cui si sperimenta l'incontro con quel *Tu*. Lo fa l'attore e lo fa lo spettatore, poco importa che quel *Tu* sia parte di noi o sia fuori di noi, e come parli a quelle parti di noi. E forse non è un caso che la scrittura drammaturgica sia costruita sul dialogo, sulla disperata ricerca e necessità di quell'incontro con un *Tu*:

Il dialogo è come una partita a scacchi. L'intero fascino del gioco consiste nel fatto che non si conosce né si può conoscere la prossima mossa dell'avversario. Si è sorpresi da come lui agisce e la partita è tutta fondata su questa sorpresa.¹³⁵

Il teatro è relazione. L'esperienza attoriale si fonda su un continuo confronto con l'Altro. Nell'ambito di questa relazione, in teatro viene preminentemente esplorata la dimensione attore-spettatore, ma in questo mio lavoro ho voluto concentrarmi sulla relazione Attore-Personaggio: del Personaggio come Altro e della scoperta dell'Alterità in se stessi. Il fare teatro diventa quindi la palestra in cui fare esperienza della Alterità, in sé e nell'Altro. E non cadere nello pseudo-riconoscimento che fa dell'Altro sempre e solo un'effigie¹³⁶.

Nella Prefazione scrivevo che Rogers ha influenzato il mio lavoro. Sulla scorta di queste influenze, oggi mi avvicino al personaggio con più cautela, lo guardo da lontano, lo osservo nei suoi movimenti, non mi interessa più dire *come sia* (se è buono, stupido, arrabbiato) ma scoprirlo per *come è* in quel momento, in quel preciso momento, e lasciarmi sorprendere da lui. Ogni personaggio parla del suo dolore, mi parla del suo dolore, e anche del mio, e il mio compito diventa ascoltarlo, essere lì, a volte per intercettare una singola parola. E anche lì attendo quello spazio che si apre *prima di* quella parola, quello spazio che la rende in palcoscenico, ma anche nella vita, urgente, ineluttabile, chirurgica.

¹³⁴ Si veda a questo proposito la posizione dello psicologo e scrittore Irvin D. Yalom, riportata da Lewis: "Per quanto desideriamo profondamente conoscere l'altro, sia esso nostro figlio, il nostro amante o un nostro paziente, essi rimangono perlopiù inconoscibili", Robert Lewis, *Anatomia dell'empatia*, 49 [Lewis fa riferimento a un articolo di Yalom, *Due sorrisi*]

¹³⁵ Horward Kirschenbaum, Valerie Land Henderson (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers*, 36

¹³⁶ Cfr. Giovanni Stanghellini, *Noi siamo un dialogo. Antropologia, psicopatologia, cura*. Milano, Raffaello Cortina, 2017

Bibliografia / Sitografia

- BONAPARTE, Laura
1976 *La psicologia dell'attore*. Milano, Moizzi
- BONDI, Gianluca
2021 *Questione di presenza. Il Grounding sulla scena e nel setting terapeutico*. In: *Corpo e Identità*, n. 1, 89-115
- BRECHT, Bertolt
1957 *Scritti teatrali*. Torino, Einaudi, 1962 (Or.: *Schriften zum Theater*. Frankfurt a.M., Suhrkamp, 1957)
- CAVALLO, Michele
1996 *Teatro come tecnologia del Sé*. In: *INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n.27, [9-17], [oggi in <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/corpo/tecnologia.pdf>]
- [1998] *L'attore transpersonale. Il training sull'attenzione/consapevolezza nel teatro di ricerca*. In: *INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n.34, [s.i.p.] [oggi in <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/psiche/cavallo.pdf>]
- CAVALLO, Michele & STAGNITTA, Sergio
1994 *Attenzione fluttuante. Ovvero il terapeuta in stato di flusso/riflessività*. In: *INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, n.22, maggio-agosto 1994, 22-28
- CICERONE, Paola Emilia
2016 *Psicologia dell'attore*, <https://www.spiweb.it/cultura-e-societa/stampa/rassegna-stampa-2/rassegna-stampa-italiana/psicologia-dellattore-mente-e-cervello-10-aprile-2016/>
- CIONI, Laura
2021 *Fra analisi e teatro*. In: *Educazione sentimentale*, 35, 110-114
- EPIFANI ZERILLI, Giovanna
2014 *Analisi bioenergetica e psicodramma: alcune possibilità di integrazione*. In: *Grounding*, n.2, 63-71
- ELSASS, Peter
1992 *La presenza assoluta. Uno spazio terapeutico per il teatro e per la psicologia*. In: *Teatro e Storia*, n.s. 35 (2014), 437-452 (Or.: *New Theatre Quarterly*, vol. 8, n. 32, novembre 1992, 333-342)
- FLACKS, Niki
2015 *Recitare con passione*. Roma, Dino Audino, 2020 (Or.: *Acting Whit Passion*. [Londra], Bloomsbury Publishing, 2015)
- FREUD, Sigmund
[1905] *Personaggi psicopatici sulla scena*. In: Sigmund Freud, *Opere di Sigmund Freud*. A cura di C.[esare] L. Musatti. Vol. 5. Opere 1905-1909. Il motto di spirito e altri scritti. Torino: Boringhieri, 1972, pp. 231-236 (Or.: pubblicazione postuma, in: *Psychopatische Personen auf der Bühne*. In: *Neue Rundschau*, vol. 73 (1962), 53-57; pubblicato per la prima volta, in traduzione inglese, in *Psychoanalytic Quarterly*, vol. 11 (4), 1942, 459-464)
- 1912 *Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico*. In: Sigmund Freud, *Opere di Sigmund Freud*. A cura di C.[esare] L. Musatti. Vol. 6. Opere 1909-1912. Casi clinici e altri scritti. Torino: Boringhieri, 1974, pp. 532-541 (Or.: *Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung*. In: *Zentralblatt für Psychoanalyse*, n.2, 1912, s.i.p.)
- GELOSO, Lucia
2012 *Bioenergetica e Teatro: riscoperta del corpo e creatività*. In: *Grounding*, n.2, 25-41
- 2014 *Bioenergetica e Teatro: affinità, punti di contatto, sinergie*. In: *Grounding*, n.2, 47-62
- 2022 *Il processo creativo loweniano, l'io, il grounding*. In: *Corpo e Identità. La rivista italiana di Bioenergetica*, n.1/2, pp. 95-118
- GOLDSTEIN, Thalia
2009 *Psychological Perspectives on Acting*. In: *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Vol. 3, No. 1, 6-9

- GOLDSTEIN, Thalia & BLOOM, Paul
2011 *The mind on stage: why cognitive scientists should study acting*. In: Trends in Cognitive Sciences, April 2011, vol. 15, No. 4 (April), 141-142
- GOLDSTEIN, Thalia R. & WINNER, Ellen
2009 *Living in Alternative and Inner Worlds: Early Signs of Acting Talent*. In: Creativity Research Journal, 21:1, 117-124
- GORLA, Maria & MACCIERI, Marco & ZANGHERI, Luca
2019 *Il lavoro invisibile dell'attore*. Roma, Dino Audino
- GROTOWSKI, Jerzy
1967a *Esposizione dei principi*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II, Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 97-103 (Or.: Dokument zasad [Documento di regole] Dattiloscritto, 1967, 8-11; una versione con traduzione diversa è apparsa con il titolo *Affermazione di principi*. In: Jerzy Grotowski, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1970, 293-304
- 1967b *La ricerca del metodo*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II, Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 84-87 (Or.: Institut Badań Metody Aktorskkiej [Istituto di Ricerca sul Metodo dell'Attore] nel programma di Akropolys, Teatr Laboratorium – Institut Badań Metody Aktorskkiej, Wrocław, 1967, 8-11; una versione con traduzione diversa è apparsa con il titolo *Ricerca metodica*. In: Jerzy Grotowski, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1970, 145-152
- 1967c *Le tecniche dell'attore*. In: Jerzy Grotowski, *Testi 1954-1998, vol. II Il teatro povero (1965-1969)*. Firenze-Lucca, La Casa Usher, 2015, 76-83 (Or.: *Les techniques de l'acteur. Rencontre avec Jerzy Grotowski* (intervista a cura di Denis Bablet). In: Les Lettres Françaises, 1967, n. 1174, 16 marzo, 13-15
- 1967d *Il teatro è un incontro*. In: Jerzy Grotowski, *Per un teatro povero*. Roma: Bulzoni, 1970, 63-70 (Or.: *Towards a Poor Theatre*. [s.l.] Jerzy Grotowski and Odin Teatrets Forlag, 1968 [intervista rilasciata a Naim Kattan, e pubblicata su *Arts et Lettres, Le Devoir*, luglio 1967]
- HAGEN, Uta
1973 *Rispetto per la recitazione*. Roma, Dino Audino, 2006 (Or.: *Respect for Acting*. With Haskel Frankel. New York, Wiley Publishing, 1973
- HELFERICH, Christoph
2014 *Analisi bioenergetica e arti espressive*. In: *Grounding*, n.1, 81-87
- KIRSCHENBAUM, Horward & LAND HENDERSON, Valerie (a cura di)
2008 *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*. Molfetta: La meridiana (Or.: *Carl Rogers dialogues. Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Gregory Bateson e Michael Polanyi, Rollo May and Others*. [s.l.] Horward Kirschenbaum and the Estate of Carl Rogers, 1989)
- KOLB, Eric J.
2017 *The Psychology of the Art of Acting: The Other Perspective of Behavioral Observation*.
https://www.academia.edu/74696222/The_Psychology_of_Acting
- KOHUT, Heinz
1984 *Introspection, Empathy and the Semicircle of Mental Health*. In: Joseph D. Lichtenberg, Melvin Bornstein, Donald Silver (a cura di), *Empathy*, Vol. I, London 1984, 81-100
- LEWIS, Robert
2005 *Anatomia dell'empatia*. In: *Grounding*, 2006, n. 1, 43-66 (Or.: *Anatomy of Empathy*. In: *Bioenergetic Analysis*, 2005, Vol. 15, n. 1, 9-31)
- LO RE, Emanuela
2013 *Dar voce al personaggio*. In: *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, n. 60, 69-95
- 2018 *Tu e Io. Le radici della relazione*. In: *Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane*, n. 70, 38-57

- LOWEN, Alexander
1975 *Bioenergetica*. Milano, Feltrinelli, 101996 (1983) (Or.: *Bioenergetics*. New York, Coward, McCann & Geoghegan, 1975)
- LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie
1977 *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*. Roma, Astrolabio, 1979 (Or.: *The Way to Vibrant Health*. New York, Harper and Row, 1977)
- MALEY, Michael J.
1988 *Il guaritore ferito*. In: Patrizia Moselli, *Il guaritore ferito: la vulnerabilità del terapeuta*. Roma, Melusina, 1990, 17-41 [il saggio era già stato pubblicato nel 1988 nell'edizione a cura della Pacific North West Bioenergetic Conference]
- MARCHINO, Luciano & MIZRAHIL, Monique
2004 *Il corpo non mente*. [s.l.], Frassinelli
- 2007 *Counseling*. [s.l.], Frassinelli
- MASOTTI, Stefano
2011 *Il corpo emotivo e poetico: l'insegnamento della Bioenergetica per la formazione dell'attore*. In: *Antropologia e Teatro*, n.2, 75-139
- MOSELLI, Patrizia
2012 *L'intersoggettività nella costruzione dei confini. Fra il sì e il no*. In: *Grounding*, n. 1, 7-16
- PEZIN, Patrick
1999 *Il libro degli esercizi per attori*. Roma, Dino Audino 2003 (Or.: *Le livre des exercices à l'usage des acteurs*. Saussan, L'Entretemps Éditions, 1999)
- RABLEN, Lisa
[s.d.] *Individuazione e confini*. In: *Biosofia*, <https://www.biosofia.it/files/articolo/2014/8/Rablen-Individuazione-confini.pdf> [consultato 17.09.2023]
- ROGERS, Carl R.
1957 *Le condizioni necessarie e sufficienti per una modificazione terapeutica della personalità*. In: Carl R. Rogers, *La "Terapia centrata-sul-cliente". Teoria e Ricerca*, Firenze, Martinelli, rist. 1994 (1970), 49-67 (Or.: *The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change*. In: *Journal of Consulting Psychology*, vol. 21, n. 2, 1957, 95-103)
- 1959 *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework*. In: Sigmund Koch (ed.), *Psychology. A study of a Science. Study 1, Volume 3. Formulations of the Person and the Social Context*. New York, McGraw-Hill, 1959, 184-256
- 1961 *Le caratteristiche di una relazione d'aiuto*. In: Carl R. Rogers, *La "Terapia centrata-sul-cliente". Teoria e Ricerca*. Firenze, Martinelli, rist. 1994 (1970), 68-87 (Or.: *On Becoming a Person*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1961, 39-58 [= cap. III, *The Characteristics of a Helping Relationship*])
- 1975 *L'empatia: un modo di essere poco apprezzato*. In: Carl R. Rogers, *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018, 145-170 (Or.: *Empathic: An Unappreciated Way of Being*. In: *Journal of Consulting Psychology*, vol. 5, n. 2-10, 1975. Ristampa in Carl R. Rogers, *A Way of Being*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1980)
- 1980a *I fondamenti di un approccio centrato sulla persona*. In: Carl R. Rogers, *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018 (12012), 123-144 (Or.: questo articolo si basa in parte su *The Formative Tendency*. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 18 (1), 1978, 23-26, e in parte su *The actualizing Tendency in Relation to «Motives» and to Consciousness*. In: M. Jones (a cura di): *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, University of Nebraska Press, 1963, 1-24)
- 1980b *Un modo di essere*. Firenze, Giunti, 2018 (12012) (Or.: *A Way of Being*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1980)
- SABA, Giuditta
2002 *Carl Rogers e Martin Buber: La realtà di un incontro*. In: *ACP – Rivista di Studi Rogersiani*, [s.i.n.], 1-37

- SIMPSON, Fay
2008 *Il Metodo Lucid Body*. Roma, Dino Audino, 2023 (Or.: *[The] Lucid Body. A Guide for the Physical Actor* [2008], Fay Simpson)
- STANISLAVSKIJ, Konstantin S.
1938 *Il lavoro dell'attore su se stesso*. Roma-Bari, Laterza, ⁶1991 (¹1956) (Or.: *Rabota aktera nad soboj v tvorčeskom processe pereživanija. Dvevnik učenika*. Mosca, 1938; l'edizione italiana è la traduzione di *An Actor Prepares*. [New York], Theatre Arts, 1963 (¹1936))
- STEIN, Edith
1917 *Il problema dell'empatia*. Roma, Studium, ²1998 (¹1985) (Or.: *Zum Problem der Einfühlung. Das Einfühlungsproblem in seiner historischen Entwicklung und in phänomenologischer Betrachtung eingereichten Abhandlung*. Halle, Buchdruckerei des Waisenhauses, 1917)
- TABACCHINI, Paolo
2021 *La recitazione come fatto di classe: storicità delle emozioni e psicologia dell'attore in Lev S. Vygot'skij*. In: *Antropologia e Teatro*, n. 13, 109-120
- VACIS, Gabriele
2020 *Presenza come consapevolezza relazionale*. In: *Acting Archives Review*, Anno X, numero 20 (novembre), 105-114
- VIGOTSKIJ, Lev Semënovič
1936 *Sulla questione della psicologia della creazione artistica dell'attore*. In: *Mimesis Journal*, 4, 1, 67-78 (Or.: *K voprosu o psichologii tvorčestva aktëra*. In: *Sobranie sočinenij v 6 tomach* [Raccolta delle opere in 6 volumi], a cura di A. V. Zaporozec, Pedagogika, Mosca, 1984; vol. VI, *Naučnoe nasledstvo [L'eredità scientifica]*, a cura di M. G. Jaroševskij, scelta, postfazione e note di M. G. Jaroševskij, pp. 319-328)