

## *Capitolo Secondo*

### **UNA TEORIA: L'APPORTO TEATRALE NEL PROCESSO FORMATIVO**

#### **2. I. I PRINCIPI FONDAMENTALI**

*Il teatro è arte.*

*Fondamento dell'arte teatrale è il gioco.*

*Mostrare la vita significa “giocare” questa vita.*

#### **L'attore - persona.**

Uno dei principi fondamentali di questa teoria è la costruzione dell'attore-persona: l'obiettivo principale è lo sviluppo della creatività e della fantasia attraverso un lavoro condotto su basi scientifiche dall'attore-soggetto su se stesso. Da tale premessa deriva necessariamente il fatto che la finalità perseguita dalla teoria non è quella di trasformare l'uomo in attore-oggetto plasmandolo in vista della produzione di spettacoli confezionabili e vendibili sul mercato, ma di permettergli di valorizzare le sue qualità individuali rispettandone la personalità.

Il lavoro può essere rappresentato dalla seguente formula:

$$\text{PRE-ESPRESSIVITÀ} + \text{METODOLOGIA} = \text{Sviluppo della creatività individuale}$$

L'insieme degli individui creativi è in grado di generare *anche* uno spettacolo, ma in questo modo il prodotto finito assume un valore relativo rispetto al processo di formazione dell'individualità nella performance.

La diversità di questa teoria rispetto anche alle teorie teatrali più recenti, ad esempio quelle di Barba e di Grotowski, sta proprio nella priorità accordata da esse alla rappresentazione come oggetto finale del percorso; mentre in questa teoria l'obiettivo finale è lo sviluppo del soggetto.

I destinatari, bambino, adolescente, giovane e adulto, conservano la loro espressività naturale come motivo di fondo; su di essa infatti viene costruito l'attore persona, senza manipolazioni o forzature psicologiche. Fondamentale per lo sviluppo della fantasia e della creatività è la conservazione della propria espressività naturale: essa costituisce il punto di partenza, l'elemento cardine per il confronto con l'altro. Naturalmente questo percorso è essenzialmente educativo in quanto implica un lavoro su se stessi e “con” gli altri. Il lavoro viene compiuto a livello di pre-espressività, la quale riguarda le azioni dell'attore-persona, l'uso che egli è capace di fare della sua presenza fisica. “Pre-espressivo” è un termine che viene dell'antropologia teatrale; il contesto antropologico è dunque fondamentale per la definizione degli ambiti di azione. Si deve all'opera di Eugenio Barba la creazione del concetto di Antropologia Teatrale e dell'I.S.T.A. (International School of Theatre Anthropology), nel 1979, la cui attività è centrata sulla ricerca dei principi fondamentali che sottostanno all'utilizzo del corpo nelle situazioni di rappresentazione. Si tratta di unire gli sforzi di attori e studiosi di varie discipline e di varie zone del pianeta, per cercare di comprendere i processi che avvengono nell'organismo dell'attore-persona e lo rendono “in vita”, trarne delle leggi e quindi riuscire a servirsene per la formazione dell'attore-persona stesso. Più in generale l'antropologia teatrale si occupa dello studio del comportamento dell'uomo a livello biologico e socio-culturale in una situazione di rappresentazione. Si sono indagati i fenomeni di rappresentazione dell'attore orientale, dal momento che in oriente esistono tecniche codificate per l'attore, mentre in Europa ci sono mode, convenzioni ed individualismo che rendono difficoltoso il procedere degli studi, e sono state individuate tre leggi fondamentali che ricorrono nel corpo-in-vita dell'attore persona, definite approfonditamente nel capitolo precedente.

Proprio in quest'ambito si pone fortemente la questione dell'educazione preliminare dell'attore-persona e dell'uomo. Se il senso della recitazione viene dall'istinto e la sua qualità dall'intelligenza

e dal gusto, è logico attribuire a questa parte della formazione di un aspirante attore-persona tutta l'importanza che merita, forzandolo, nella misura del possibile, ad approfondire un po' meglio quest'arte che spesso egli ha scelto per ragioni diverse e alla quale probabilmente, né per estrazione, né per educazione, è stato mai preparato.

Uno degli strumenti più efficaci per insegnare la teoria e la pratica della recitazione teatrale è costituito dall'improvvisazione, la quale però è stata spesso usata in maniera impropria ed è stata sviata dal suo scopo, che è essenzialmente educativo.

Lo strumento dell'improvvisazione deve essere usato non solo come esercizio pratico per acquisire spigliatezza, senso dell'opportunità, naturalezza, ma anche come mezzo d'introspezione e fonte di meditazione sui problemi per favorire lo sviluppo della personalità di ogni allievo. L'improvvisazione infatti obbliga chi la pratica a scoprire i propri mezzi espressivi.

Per costruire il nuovo attore-persona è necessario passare attraverso la storia delle metodologie dell'attore, bisogna cioè recuperare i segreti dell'arte guardando al passato per costruire il futuro, per trovare così nuove forme di espressione. Il nuovo è rappresentato dalla multimedialità dei linguaggi, però intesi nella loro essenza "primitiva", senza cioè necessariamente l'uso di macchinari e strumenti artificiali. *Il centro di tutto rimane l'uomo nella sua naturalità*. Il concetto della multimedialità è l'idea che muove l'attore-persona, ma l'unico strumento che serve all'attore-persona per creare è il proprio corpo.

Pensare al teatro come multimedialità di linguaggi non vuol dire pensare a qualcosa di simile al montaggio cinematografico, ma significa dare origine ad una serie di percorsi da un unico ambito. Se ricorrere al principio del montaggio vuol dire ottenere un prodotto attraverso la somma di linguaggi, di "pezzi" diversi che alla fine non saranno più recuperabili senza distruggere il prodotto finito, seguire il principio della multimedialità significa lavorare come in un programma "windows" per computer; si parte da un ambiente di lavoro e si aprono diverse finestre che mettono in comunicazione con altri ambienti per poi chiuderle, ritornare alla partenza e aprire il ciclo continuo. Si tratta di un'attività continua di esplorazione all'interno dei diversi mezzi espressivi. In questo senso la multimedialità significa fare in modo che i diversi linguaggi (musica, scenografia, video, parola, danza etc.) si comportino come dei piani che si intersecano, ma non si sovrappongono, e comunque non danno come risultato un montaggio finito.

Ognuno dei mezzi espressivi che partecipano alla scena deve seguire i principi fondamentali della teoria esposta. In tale senso anche l'utilizzo della scenografia, della musica, dell'immagine contribuiscono allo sviluppo della creatività e della fantasia nel rispetto dell'uomo nella sua naturalità. I significati assunti dai diversi mezzi espressivi saranno dunque finalizzati a questo scopo: per la scenografia significherà compiere delle scelte non esclusivamente estetiche, ma funzionali alla presenza umana; si costituirà cioè non come qualcosa da guardare, ma come qualcosa da usare; la musica cercherà le proprie radici, il suono naturale, ed avrà una funzione di sostegno della figura umana sulla scena. L'immagine infine, ovvero la fotografia e il video, come uno strumento magico, dovrà cercare di catturare l'anima dell'uomo: non fermarsi quindi alla superficie delle cose, non trasformare la persona in un oggetto da guardare e ammirare, ma fissarne le emozioni, il calore, l'energia.

## **2. II. IL PROCESSO DI FORMAZIONE**

### **Una definizione di teatro.**

E' necessario che ciascuno trovi un "proprio senso" del teatro, perché questo significa trovare una personale invenzione del mestiere di attore-persona. Inventare il "proprio senso" vuol dire sapere come cercare il modo per trovarlo.

Che cosa è il teatro? Il teatro e gli studi di teatro sono il luogo dialettico in cui convergono situazioni e problematiche diverse in sé e per la loro provenienza: "il luogo dei possibili" lo definisce Barba. Il teatro ha la sua continuità e durata nella storia in quanto produce non tanto opere quanto modi di operare.

Può il teatro, in quanto "luogo dei possibili", avere un senso nella nostra società? Se sì, si tratta di un senso che non sia semplicemente quello di divertire un pubblico pagante e voyeuristico, ma di educarlo pretendendo di insegnargli la verità sul mondo e sulle cose.

Se il teatro si pone in questa prospettiva ecco che acquista un valore non in quanto spettacolo, ma in quanto percorso: esso può diventare l'ambiente caldo in cui l'uomo può crescere e sviluppare il proprio benessere fisico e psichico. Il teatro inteso come processo di formazione dell'attore-persona sta a metà strada tra l'intimità più nascosta dell'individuo, cioè le sue paure, i suoi sogni, le sue emozioni e la realtà completamente esterna della vita reale, ovvero il giudizio dell'altro, il ruolo sociale, l'aspetto più formale dei rapporti. Questa sua posizione mediana permette che venga vissuto come luogo in cui è possibile giocare, cioè fare esperienza sia della propria interiorità sia della realtà esterna senza l'ansia provocata normalmente dall'errore e dal giudizio. In questa realtà di mezzo l'attore-persona raccoglie situazioni e fenomeni dal mondo esterno e li usa per esprimere la propria realtà interna e personale. Il teatro non promette di trasformare l'uomo in un super-uomo, ma può costituire un ottimo banco di prova, può dare ad ognuno la misura del proprio essere uomo. Per questo non si parla di attore in quanto entità astratta, ma di "attore-persona", con i suoi limiti e con la sua energia. Allora anche il pubblico, cioè le persone che guardano agire altre persone, si deve trasformare. Nel gruppo di lavoro il pubblico non si limita a guardare ma partecipa aspettando di agire; è una comunità, una piccola società che aiuta il singolo nel suo percorso, ne segue i miglioramenti, lo stimola a non fermarsi di fronte ai primi ostacoli. Nel momento in cui viene proposto uno spettacolo, anche il pubblico occasionale, esterno, che non ha partecipato al processo di lavoro, deve essere messo nella condizione di entrare nella piccola comunità in azione: deve cioè vivere l'essere in vita sulla scena dell'attore- persona che mette la sua energia di fronte ad esso. Bisogna fare in modo che gli spettatori vedano gli attori appunto come persone che hanno compiuto un lavoro su di sé, che hanno sviluppato delle capacità per riuscire a comunicare loro le proprie emozioni senza blocchi e senza riserve.

Nella situazione didattica del gruppo di teatro si innescano delle dinamiche relazionali particolari tra le tre componenti fondamentali individuabili, cioè l'attore-persona che compie l'esercizio, l'animatore e il gruppo. Viene riproposta una relazione triadica di tipo familiare, dove la funzione-figlio si esprime nell'istintività e nella creatività del soggetto mentre cerca di eseguire l'esercizio che gli è stato indicato dall'animatore; quest'ultimo assume invece il ruolo del padre il quale, fornendo il compito e il modello, stimola l'individuo a mettersi in gioco e a compiere l'esercizio al massimo delle sue potenzialità. L'animatore-padre ha inoltre una funzione protettiva dell'individuo nei confronti del mondo esterno; assume cioè per lui il ruolo di figura di riferimento nella "guerra" con la realtà esterna. E' colui che fornisce gli strumenti, ovvero le "armi", con cui muoversi in un determinato modo nel mondo. Nell'assolvere il suo compito il "figlio" si scontra infatti con il principio di realtà, cioè con tutta una serie di limitazioni e impedimenti di matrice fisica o psicologica che lo riguardano. Le ansie e le paure che questo scontro genera sono contenute e arginate dal gruppo, che, assumendo il ruolo materno, non giudica, ma sostiene e incoraggia l'individuo in caso di fallimento. Tale scontro deve avvenire quindi in un ambiente protetto e non giudicante che permette al singolo di superare i propri limiti espressivi, per essere poi più forte nel confronto con il mondo, che sia la realtà del palcoscenico o quella della vita quotidiana.

Mettere in gioco delle abilità precise quale il controllo psico-fisico, per riuscire a stare sulla scena o per reggere una situazione di confronto con il pubblico attraverso quel mezzo di contatto con se stessi che è il monologo drammatico; servirsi poi di tali abilità nella vita quotidiana, ottenendo in essa una maggiore gratificazione da se stessi e dagli altri, costituisce un primo livello, un primo risultato che un processo fondato sulla teoria esposta permette di raggiungere. Il primo percorso è chiuso e individuale. L'attore-persona può anche fermarsi qui. Egli però può andare oltre e continuare la propria formazione teatrale. Esiste infatti un secondo livello, anch'esso chiuso, che costituisce un ulteriore passo in avanti nell'addestramento al teatro. In questo secondo percorso l'allievo si sperimenta nel dialogo, ovvero nella relazione psico-fisica con il partner sulla scena. Per cercare di stabilire un contatto emotivo con il compagno è necessario che sviluppi ulteriormente facoltà umane quali la precisione e il controllo del proprio sé.

### **Le fasi di apprendimento.**

Le fasi del processo di apprendimento dell'attore-persona possono essere visualizzate facendo riferimento ad una situazione particolare: *l'uomo nel campo minato* (FRANCO RUFFINI, *Precisione e corpo-mente*, Teatro e Storia n.2 1993 - Il Mulino).

Si immagini un uomo che debba attraversare un campo minato per raggiungere la sua abitazione. Egli non sa dell'esistenza delle mine. Cammina tranquillamente, si muove inconsapevole su un terreno che potrebbe scoppiarvi sotto ai piedi, però raggiunge la porta di casa aiutato da una buona dose di fortuna. Durante la notte qualcuno lo avverte del pericolo e gli consegna una mappa dettagliata con la posizione delle mine. L'uomo passa tutta la notte a studiare il percorso. Il giorno dopo fa alcune prove, poi tenta di attraversarlo.

Allora lo si vede procedere con estrema cautela: appoggia il piede ad ogni passo solo dopo aver controllato la sicurezza di quella porzione di terreno. Osserva tutto; tiene sotto controllo ogni minima azione. Avanza con estrema lentezza e cautela. Suda. Lo sforzo visibile a cui è sottoposto gli provoca contrazioni muscolari involontarie che gli fanno perdere la precisione di una camminata normale, quindi deve impegnarsi e concentrarsi di più per mantenere quella precisione che per lui adesso è di vitale importanza.

Dopo molti giorni l'uomo conosce il percorso tra le mine a memoria. Arriva a percorrerlo in modo automatico ed estremamente preciso. I suoi muscoli rispondono perfettamente ad uno schema fisso ed eseguono i movimenti necessari senza che lui impieghi su di loro il minimo controllo. Cammina spedito e senza sforzo; il suo corpo è rilassato: non ci sono movimenti involontari. Quasi non guarda neppure dove mette i piedi.

Ad un certo punto sta per posare il piede, ma si accorge per caso di un piccolo rigonfiamento del terreno che prima non c'era. Di nuovo la tensione si impadronisce di lui, esita, trema, poi cambia direzione e appoggia il piede con cautela in un altro punto. Alla fine raggiunge incolume l'estremità del campo e si rilassa.

Dopo questa esperienza l'uomo cambia atteggiamento. Ora attraversa il campo sempre con la sicurezza e la precisione che ha acquisito, senza variare il percorso, ma il suo sguardo è più attento: una parte di lui è sempre vigile ad accorgersi del minimo cambiamento del terreno.

Ogni passo, benché fissato nella memoria viene compiuto ogni volta con la stessa attenzione della prima volta. Nei suoi movimenti c'è qualcosa che va oltre la precisione.

Questi quattro momenti della stessa situazione rappresentano il processo di crescita dell'attore-persona. La mappa delle mine può ben essere sostituita dal testo teatrale. All'inizio l'individuo si muove senza coscienza di quello che fa: i movimenti non seguono una partitura, sono fatti a caso, spesso dettati dalla tensione emotiva, come le intonazioni riguardo al parlato, il ritmo ecc; infatti nella vita normale tutto ciò viene spontaneo. In un secondo momento l'attore-persona comincia a lavorare su di sé. Allora viene sottoposto ad una forte pressione: stress, controllo costante del modo in cui pronuncia ogni parola o del modo in cui compie ogni singolo gesto. Dopo un certo periodo sviluppa una serie di automatismi che gli permettono di agire senza controllare quello che fa. Diviene sicuro, preciso, rilassato sulla scena come nella vita di tutti i giorni. Tuttavia questo non

basta. In queste condizioni la sua interpretazione potrebbe facilmente cadere a causa di un imprevisto (il partner si dimentica la battuta, un oggetto in scena è stato spostato, gli viene un improvviso attacco d'ansia). Senza contare che un'interpretazione meccanica si risolve in una ripetizione senza vita.

In sostanza: non basta aver raggiunto la precisione una volta, occorre raggiungerla ogni volta. Bisogna riuscire a ripetere la partitura come se fosse la prima volta, impiegandovi la stessa attenzione, la stessa energia.

L'attore-persona deve arrivare ad una condizione di costante "vigilanza", di costante prontezza del corpo e della mente rispetto a tutto ciò che compie: uno stato in cui è a proprio agio, in cui agisce senza tensioni muscolari superflue, ma è attento a quello che succede ed è pronto a reagire con precisione.

Questa è la condizione creativa massima, in essa si percepisce la "giustezza" delle proprie azioni; qui finisce la fase di apprendimento della tecnica e ha inizio quella dell'arte.

L'atto creativo è la manifestazione personale del potenziale espressivo comunicativo ed emotivo che ogni singolo individuo possiede; ogni persona esprime la propria creatività nell'atto di realizzare se stessa. Tale condizione prevede una presa di coscienza delle proprie abilità naturali, al di là delle insicurezze e delle inibizioni che le nascondono, e prevede quindi un conseguente sviluppo della pre-espressività ad un livello cosciente e comunicativo. Il teatro, proprio perché richiede ai fini della sua realizzazione la cosciente e completa padronanza di sé, ha sviluppato delle tecniche atte a compiere questo percorso. Tale condizione creativa può venire raggiunta nella nostra società anche nello sport e nel gioco, oltre che nel teatro e nell'arte in generale.

### **L'esperienza di flusso.**

L'antropologo Victor Turner chiama "di flusso" l'esperienza che ritrova nei riti delle società pre-industriali, regolata attraverso riti di iniziazione con prove da superare, ceremonie religiose ed evocazione dei miti. Con la fine della vita sociale che caratterizza gruppi ristretti come la tribù o il clan, l'esperienza di flusso è passata ad occupare territori ludici, spazi costituiti dal tempo libero dal lavoro. Il suo pensiero, riassunto qui in poche affermazioni significative, appare molto vicino alla condizione creativa esposta poc'anzi.

- << Nel 'flusso' l'individuo elimina ogni scarto, ogni frattura fra azione e coscienza >>. L'attore si allena cioè ad eseguire immediatamente ciò che la volontà gli detta e a volere senza mediazioni ciò che fa.

- << Ciò è reso possibile dal concentrarsi dell'attenzione su un campo limitato di stimoli >>. Tale intensificazione è fondamentale. E' il cerchio magico di cui parla Stanislavskij. Viene eliminato il rumore di fondo della vita quotidiana.

- << Una persona che è nel 'flusso' si sente padrona delle proprie azioni e dell'ambiente >>. Una competizione sportiva, il raggiungimento di una vetta, o l'esecuzione di una performance, viste a posteriori conferiscono al soggetto la consapevolezza di essere stato all'altezza. Questo è molto importante per aiutare la persona a costruirsi un concetto positivo di se stessa.

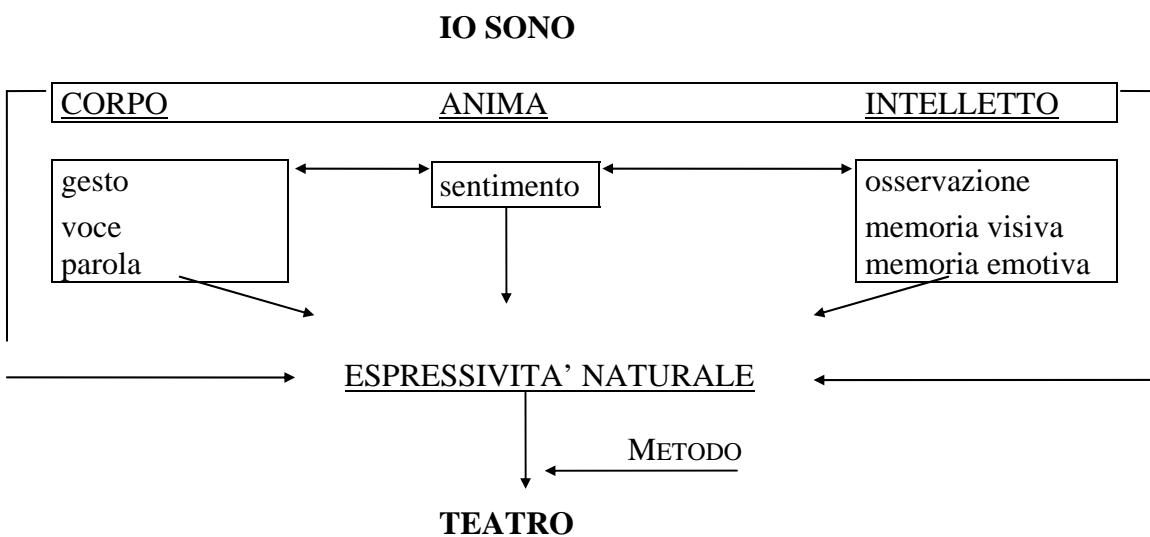
- << Il 'flusso' contiene esigenze di azione non contraddittorie e offre alle azioni di un individuo un feedback chiaro e univoco >>. Questo dipende dall'aver concentrato l'attenzione su un campo ristretto. Il gruppo di lavoro e l'animatore nel caso del teatro forniscono i parametri e i rimandi necessari all'autovalutazione.

## 2. III METODOLOGIA

### Le tecniche di rappresentazione.

Il processo di formazione dell'attore-persona e le tecniche di rappresentazione apprese al suo interno sono importanti perché precedono la creatività e la fanno vivere.

Una delle differenze tra uno scienziato e un artista è che lo scienziato può utilizzare direttamente la conoscenza acquisita da altri attraverso le loro esperienze, mentre l'artista no. Non è necessario che ogni scienziato ripeta il percorso degli altri scienziati che lo hanno preceduto, ma per l'artista è diverso! La sua conoscenza acquisterà un valore solo quando avrà accumulato un'esperienza, quando avrà attraversato personalmente gli esperimenti degli altri. Nell'arte è necessario che l'individuo ripercorra da solo lo stesso viaggio, lo stesso sentiero già battuto da altri. Il teatro è vita. Lo schema metodologico fondamentale per stare nel teatro, per esempio, viene ispirato dal lavoro di Stanislavskij:



La conquista dell'*'Io Sono'* da parte dell'allievo si articola attraverso due percorsi, nei quali alla costruzione dell'attore-persona contribuiscono il confronto con sé e il confronto con l'altro.

- *La scoperta del sé* e delle proprie qualità naturali mediante un lavoro individuale su se stesso, sia sulla propria fisicità sia sul proprio bagaglio emotivo. Tale lavoro si completa quando il soggetto si mostra agli altri, si espone, attraverso la forma del monologo teatrale, in una situazione non pericolosa e non compromettente come quella delle prove o della lezione. Esponendosi al gruppo l'allievo riceve dei feed back che gli permettono di vedersi in modo oggettivo.

- *Il completamento del sé* attraverso il confronto con l'altro. In questa seconda fase l'allievo si misura con il dialogo teatrale. Esso è come lo scambiarsi dei sé; è il confronto costruttivo tra due personalità che nell'incontrarsi si completano. Anche in questo caso il gruppo di lavoro osserva e fornisce una serie di rimandi che servono agli individui per fissare la propria esperienza. All'interno di questi due percorsi ci sono delle tappe tecniche fondamentali che l'allievo-attore deve toccare:

*Per quanto riguarda la fase del monologo sono queste:* l'osservazione, la concentrazione, la respirazione, il rilassamento, la comunicazione, la fantasia e l'immaginazione, l'improvvisazione, la voce, il corpo, la memoria

*Nella fase del dialogo:* la condivisione dello spazio, l'equilibrio di due corpi nello spazio, il contatto, il saper ascoltare e comunicare, la voce, il corpo, il tempo ritmo e l'intesa tra due individualità.

*La concentrazione e l'osservazione:* uno degli ostacoli più grandi da vincere per recitare è l'attrazione che il pubblico esercita sull'attore-persona. Spesso capita che esso assorba tutta

l'attenzione che sarebbe invece necessario prestare alle azioni da compiere sulla scena, al compagno, alle battute, ecc.

Per abolire la presenza del pubblico dalla mente è necessario che l'attore persona si interessi solo a quello che succede in scena. Egli deve sempre avere un oggetto su cui concentrare l'attenzione, così come avviene in modo naturale nella vita quotidiana; spesso invece capita che in scena l'attore finga di guardare, finga di prestare attenzione a cose e persone che gli stanno intorno, mentre in realtà è completamente preso dalla platea.

E' quindi necessario che l'attore-persona impari a guardare e vedere in scena; che conosca la differenza tra fare attenzione e mostrare di fare attenzione; così, nella vita quotidiana l'individuo deve esercitarsi a guardare e a vedere senza farsi distrarre da nulla e prestare attenzione a ciò che succede sia dentro, sia fuori di lui; in tal modo egli, ad esempio esercitandosi a scrivere o a descrivere mentalmente le cose, ponendosi domande, sviluppa il proprio spirito di osservazione e la sua curiosità.

Per concentrarsi su qualcosa non è necessario sbarrare gli occhi e mettere più tensione del dovuto; bisogna vedere semplicemente e normalmente.

L'occhio vivo dell'attore attira e dirige l'attenzione dello spettatore, mentre l'occhio assente allontana l'attenzione del pubblico, non affascina, non interessa neppure. Ci si può abituare a concentrarsi sulla scena facendo riferimento a quello che Stanislavskij chiama il "piccolo cerchio di attenzione". Esso può essere immaginato come un piccolo cerchio luminoso all'interno del quale l'attore-persona si muove e concentra il suo pensiero, senza mai superarlo. Quando riesce a stare dentro al piccolo cerchio, costui prova una sensazione di sicurezza estrema, di acutezza dello sguardo, di chiarezza intellettuale e di sentimenti. Il riferimento è sempre alla condizione di "flusso" di cui parla Turner. E' la condizione del bambino che gioca o dello scalatore concentrato sulla parete, una situazione di "solitudine in pubblico" in cui l'attore-persona è realmente padrone delle proprie azioni.

*La respirazione:* è la pietra di volta su cui si regge la performance. Una buona respirazione permette di superare distanze lunghissime. Il discorso infatti è valido per l'attore come lo è per l'atleta che compie il suo sforzo appoggiandosi sul respiro: un fiato corto o una respirazione affannosa e irregolare distruggono la prestazione sportiva e nello stesso modo annullano l'attore.

La respirazione fornisce il ritmo vitale ad ogni azione; è l'elemento pre-espressivo fondamentale. E' molto importante quindi iniziare a respirare bene. Questo significa imparare a controllare e dosare il proprio respiro in modo naturale. La respirazione migliore per un attore è quella che si effettua con naturalezza. Con approssimazione, ma con senso realistico si afferma che la respirazione naturale è di due tipi:

*superiore (di petto),*

*inferiore (addominale).*

Una buona respirazione per recitare è un continuo incontro tra i due tipi (over-getting, under-getting). L'areazione della parte superiore del corpo permetterà le alte tonalità e l'immagazzinamento inferiore di aria permette i toni più caldi e profondi. Per un controllo della correttezza della respirazione si consiglia di sdraiarsi per terra con una mano sulla pancia e l'altra sul petto, di inspirare poi profondamente aria e di verificare che si sollevi prima la mano sulla pancia e successivamente, con fluidità, l'altra sul petto.

*Il rilassamento:* è importante per l'attore-persona stare a proprio agio sul palcoscenico. Le tensioni, la paura spesso provocano contrazioni muscolari involontarie nel corpo e nell'apparato fonatorio che storpiano il movimento e l'emissione vocale, arrivando in certi casi a bloccare completamente qualsiasi tipo di azione o di suono. Per questo è importante esercitare e mantenere un controllo costante dei propri muscoli: distenderli, respirare, lasciare defluire le tensioni non richieste. Tutte le volte che ci si rende conto di una tensione bisogna decontrarre i muscoli interessati, fino a quando questo processo di controllo non divenga automatico. La prima cosa che notò Stanislavskij osservando recitare i grandi attori dell'epoca, fu proprio la loro capacità di rimanere assolutamente

rilassati anche nelle condizioni di maggiore turbamento emotivo, la loro capacità di mettere in moto soltanto i muscoli indispensabili ad eseguire l'azione richiesta, lasciando scolti tutti gli altri.

*La comunicazione*: l'attore-persona comunica con tutto il suo corpo, ma lo strumento più usato e più efficace è il linguaggio parlato.

Agli studiosi della filosofia del linguaggio si deve l'analisi di una tematica che ha conosciuto un notevole successo e una diffusione rapida nell'ambito delle scienze umane, cioè gli atti linguistici (speech acts). Dall'idea di base, apparentemente molto semplice secondo cui "parlare è agire", esercitare un'attività, si sono sviluppati infatti numerosissimi lavori centrati sulla considerazione del linguaggio dal punto di vista degli atti che si compiono per parlare e nel parlare. Per capirlo, è necessario considerare il fenomeno linguistico dal punto di vista pragmatico, cioè considerare gli enunciati come prodotti emessi dal parlante in una data situazione, il che comporta l'azione di dire qualcosa. Nello stabilire una relazione tra linguaggio e azione, viene introdotta la nozione di performativo, cioè un enunciato la cui emissione è l'esecuzione di un'azione; dei performativi, ad esempio giuro o prometto, non si può affermare che siano veri o falsi, poiché la loro emissione corrisponde all'azione stessa del promettere o del giurare, ma se ne possono verificare le condizioni di "felicità" o di "riuscita". Nell'atto linguistico si possono distinguere tre aspetti: la locuzione, la perlocuzione, l'illocuzione. L'atto locutorio è l'atto di "dire qualcosa", intendendo con ciò sia l'attività fisica necessaria alla produzione di un enunciato (l'atto di emettere certi suoni e di preferire certi vocaboli o parole in una data costruzione con un certo tono di voce) sia la conoscenza e l'uso del codice grammaticale della lingua usata. Inoltre dire qualcosa può produrre spesso, o addirittura di norma, determinati effetti su sentimenti, pensieri, azioni di chi ascolta e si può dire qualcosa col preciso scopo di produrre tali effetti: in questo senso cioè nella produzione volontaria o involontaria di effetti o conseguenze sulla situazione, l'atto linguistico può essere considerato come atto perlocutorio.

L'atto illocutorio è l'esecuzione di un atto tra quelli che è convenzionalmente possibile compiere nel dire qualcosa, che è diverso dalla semplice esecuzione di un atto locutorio. In sintesi, l'atto locutorio sarebbe l'emissione di un significato, l'atto illocutorio la produzione di una certa forza convenzionale e l'atto perlocutorio il raggiungimento di un dato effetto sull'ascoltatore.

Data la centralità del concetto di forza illocutoria, è opportuno spiegarne in dettaglio il significato e l'importanza. Quando infatti si esegue un atto locutorio, si usa il linguaggio in modo diverso a seconda della situazione. Un esempio significativo può essere costituito dalla semplice frase che dice "Verrò da te domani": essa può avere la forza di una promessa, oppure di un avvertimento, oppure di una minaccia, oppure ancora di una semplice affermazione. Stabilire che tipo di atto illocutorio è stato compiuto è di importanza fondamentale per l'analisi di un qualsiasi testo, sia esso orale o scritto.

Non sempre è facile capire il tipo di atto illocutorio compiuto, specie nel caso di frasi ambigue; esistono comunque degli indicatori di forza illocutoria che possono agevolare in tale compito. Nel discorso orale è fondamentale il tono di voce, come anche il modo dei verbi, l'uso di un lessico particolare; in un testo scritto può essere di aiuto la punteggiatura, l'ordine delle parole, ecc. Va sottolineata anche l'importanza degli indicatori non verbali, come ad esempio quelli cinesici (gesti, movimenti o posture del corpo), che permettono di valutare in modo più pertinente la forza illocutoria di un enunciato, garantendo la comprensione dell'intenzione comunicativa dei parlanti. Oltre a questi indicatori linguistici, occorre tener conto del contesto in cui l'espressione viene proferita.

*La fantasia e l'immaginazione*: l'attività fantastica è un'azione reale e, come tale, sottostà alle leggi dell'azione. Pertanto principalmente deve avere uno scopo, un obbiettivo, una motivazione: come non si agisce a caso, così non si fantastica a caso. Immaginare cose senza senso, può funzionare per un tempo breve, poi cade. Bisogna ancorare la propria immaginazione a qualcosa di coerente, non importa che sia reale o concreto, l'importante è che abbia una sua coerenza interna. Un cavallo può volare, ma se volasse a zonzo senza una meta stancherebbe chi lo immagina; invece se viene diretto sulla luna per recuperare il senno di Orlando, la cosa cambia aspetto e si fa più interessante.

E' possibile ed utile fare un lavoro di improvvisazione fantastica o di pensiero automatico, per esercitarsi ed elasticizzare la propria fantasia, oltre che per recuperare materiale utile quando si tratta di scrivere o recitare. Ciò implica però che le associazioni mentali, le fantasie prendano una direzione precisa, inconscia in un primo momento, ma orientata verso una costruzione coerente.

*L'azione scenica ovvero l'improvvisazione:* l'improvvisazione, di movimento, drammaturgica, d'interpretazione, è una materia essenziale per l'attività della recitazione. Ogni azione scenica, infatti, per quanto prevista e premeditata, dà luogo a uno spazio di improvvisazione: una reazione del pubblico, un ritardo del partner, una sensazione nuova, un incidente di scena danno ineluttabilmente luogo a reazioni improvvise. Una delle caratteristiche peculiari del teatro, spettacolo dal vivo, è che ciascuna esecuzione di una stessa opera è diversa da tutte le altre: ogni azione scenica è un prototipo. Tutto ciò, senza tenere conto che l'allestimento finale, è il risultato di molte prove. Le prove servono inoltre a fissare una serie di improvvisazioni sperimentali. L'attore per esercitare funzionalmente la propria attività ha bisogno di sviluppare la fantasia. La fantasia che si attua su una base precisa di struttura, è la vita stessa del personaggio. La fantasia è sicuramente dote innata di certi individui; alimentarla e coltivarla è un dovere dell'individuo-attore. Disciplina e fantasia, elementi che potrebbero sembrare contrastanti, se regolati attraverso la "sana follia" dell'interprete, oltre a rendere "vero" il personaggio, catturano l'affetto del pubblico e confermano l'autorevolezza dell'attore. L'insegnamento teatrale corrente è in gran parte basato sulla mimesi; l'allievo imita il professore e gli allievi più anziani, e in tal modo cade nell'artificiosità e nella convenzionalità. L'improvvisazione obbliga l'allievo a scoprire i propri mezzi espressivi; è dunque necessario un lavoro propedeutico che in qualche modo faccia in lui *tabula rasa*, riconducendolo a una primordiale condizione di disponibilità. Si tratta di aiutarlo a "provare un sentimento" prima di cercare di esprimere, "guardare e vedere" prima di descrivere ciò che si è visto, "ascoltare e sentire" prima di rispondere a un interlocutore. Si tratta, in altri termini, di rimettere in comunicazione il mondo esteriore con il mondo interiore. Le esercitazioni di improvvisazione vanno effettuate in un luogo il più possibile privo di suggestioni familiari. L'allievo sarà vestito con abiti neutri e con scarpe leggere. Il mobilio di scena sarà essenziale: un tavolo, una sedia, un panchetto, un attaccapanni o forse niente di tutto questo. Gli oggetti, anche se necessari all'azione, non ci saranno: la fantasia dell'interprete dovrà utilizzarli mimicamente.

*La memoria:* un altro elemento che è importante sviluppare per l'attore-persona è la memoria. Essa è una porta privilegiata per accedere alle emozioni. Fa parte della personalità di ciascun individuo: come infatti quest'ultimo si comporta o come si sente dipende da quello che costui ha fatto, visto, ricevuto, toccato, pensato, subito, realizzato nel passato. E' fondamentale per chiunque non perdere il ricordo di ciò che è stato. La coscienza del sé passa attraverso la memoria.

La memoria visiva è quella principale, perché l'individuo è abituato a pensare per immagini: è necessario quindi che egli si alleni a ricordare visivamente nei minimi particolari le situazioni, i volti, le cose della vita, perché costituiscono un bagaglio formidabile di stimoli per la sua creatività. Anche la memoria legata agli altri quattro sensi però è importante: un esercizio utile può consistere nel ricordare un odore, un sapore, un suono, un oggetto toccato. Bisogna cercare di rendere attuali quei ricordi.

Infine c'è la memoria emotiva: aiuta a riprovare i sentimenti già vissuti. Di solito non agisce direttamente, ma viene innescata dalla memoria visiva o dalla memoria di uno dei cinque sensi. Quindi non bisogna agire direttamente su di essa, ma è necessario risalire a qualcosa di più concreto, come ad esempio il ricordo visivo; nel caso in cui sia stato possibile ricostruire realmente la situazione, l'emozione stessa si sarà ripresentata come conseguenza.

*La voce:* è lo strumento di comunicazione principale con cui l'attore-persona si esprime. Bisogna quindi che egli presti la massima cura all'educazione del proprio apparato fonatorio, per riuscire a parlare in maniera naturale, ma nello stesso tempo con un buon timbro e una potenza sufficiente ad avvolgere una sala teatrale.

La voce, per chi parla in pubblico, è bene che sia robusta e potente sia col volume basso, sia col volume alto, nell'espressione timbrica (con una sonorità corposa) e nell'espressione soffiata (come

si parla a bassa voce in chiesa). Per un attore, è assolutamente necessario che la voce passi da una qualità a un'altra attraverso una modulazione, affinché sia possibile esplicitare i susseguenti stati d'animo. La voce dell'attore deve essere disponibile nelle sue varie fasi alla richiesta interiore delle necessità del personaggio. Il volume alto è bene che non sia mai urlo, ma solo grande presenza fonica e il volume basso (di parole soffiate o non) deve essere sempre percepibile. L'organizzazione tecnica che presiede a queste ineluttabili esigenze è esclusivamente dettata dalle proprie caratteristiche naturali: sarà determinante per un buon uso della propria fonetica convincersi che la voce va coltivata, sollecitata, rafforzata, ma non cambiata. Gli attori che al contrario mutano le proprie caratteristiche vocali naturali possono risultare falsi e non plausibili. Nella buona recitazione tradizionale si insegue un vano sogno di perfezione linguistica non dialettale. E' evidente che, ad esempio, recitare Shakespeare in romanesco, se non programmato, sia almeno di cattivo gusto; si può inoltre dire che un esecutore è tanto più credibile quanto più sincero; e della sincerità espressiva fa sicuramente parte la propria radice linguistica. Con ciò non si vuole affermare che non debba essere coltivato l'uso della corretta pronuncia: ma soltanto accennare all'ipotesi che un attore possa essere un bravo interprete al di là della propria perfezione di pronuncia.

Rimane comunque forte l'impegno per un allievo attore di smussare e possibilmente eliminare le proprie calate dialettali, ed eventualmente recuperare nel pensiero le ascendenze linguistiche per chiarirsi e chiarire i significati profondi della narrazione.

*Il corpo:* anche il corpo parla, esprime quello che un individuo è e prova, forse in maniera più immediata ed istintiva della voce. L'attore-persona acquisisce consapevolezza del proprio corpo e impara a conoscere gli infiniti movimenti che può eseguire, le posture che può assumere, l'energia che può emanare: perché il corpo parla anche quando l'individuo è immobile. E' necessario avere un corpo espressivo, agile e duttile, non necessariamente bello o muscoloso: ciò che importa è che ogni sua parte risponda con immediatezza alla volontà.

*La condivisione dello spazio:* nel dialogo, nel momento cioè in cui l'attore-persona non è più da solo ad occupare la scena, inizia per lui un problema ulteriore. La semplice azione di occupare uno spazio, se prima nel monologo era portatrice di significato di per sé, nel dialogo ora lo è in misura maggiore. La ragione di ciò sta nel fatto che il modo in cui due persone occupano uno spazio è un segno diretto del tipo di relazione che esiste tra loro. Delimitato dalla frontiera fisica della pelle, il corpo si sposta nello spazio e, incontrando altri corpi, prende una propria posizione nello spazio stesso. Anche se non ne ha coscienza, l'uomo amministra lo spazio che lo circonda:

- *zona e distanza.* Lo spazio attorno all'essere vivente non è neutro; al contrario, precise "zone" lo suddividono in modo invisibile, e questa suddivisione è comune a tutti gli uomini, senza distinzione di età e sesso. Si possono però osservare delle varianti di tipo antropologico: gli arabi utilizzano più frequentemente la zona intima e affettiva; gli americani, invece, comunicano spesso al confine della zona "sociale".

L'individuo si sposta con una parte di spazio unita a sé, una specie di bolla invisibile, costituita da veri e propri cerchi, nei quali penetra e dai quali esce secondo una logica ben precisa.

In altre parole, l'uomo utilizza lo spazio intorno a sé collocandosi in quattro diverse zone: nella zona "intima", in quella "personale", in quella "sociale" e, infine, in quella "pubblica". L'uomo amministra lo spazio che lo circonda in modo più o meno consapevole.

- *La zona intima.* È la zona "affettiva" per eccellenza, quella che dal punto in cui un individuo si trova si estende fino al punto raggiunto dal suo braccio allungato, tenendo il gomito a contatto con il corpo. In questa zona egli può anche appoggiare le mani sulle spalle di un altro, sulla sua vita, fino ad abbracciarlo. Trovarsi in questa zona, da la possibilità di osservare meglio gli occhi dell'interlocutore, sentirne il respiro e le emozioni. Questa è la zona di sicurezza per eccellenza: è troppo limitata perché al suo interno si possano compiere aggressioni a sorpresa; per compiere un atto aggressivo, per sferrare un colpo, bisogna, infatti, indietreggiare e uscire dalla zona intima. Inoltre, l'espressione facciale di chi sta a distanza ravvicinata è facilmente controllabile. L'usanza dei neri americani di salutarsi all'interno di questa zona intima, toccandosi rispettivamente le mani,

è un comportamento “sopravvissuto”, è il retaggio del comportamento sociale delle tribù nomadi che con questo gesto potevano sondare le intenzioni pacifice o bellicose di un gruppo.

- *La zona personale*. È la zona dell'influenza “fisica” dell'individuo sul mondo, che corrisponde all'area che si estende fino al punto in cui giunge il suo braccio teso. Al di là di questo limite, egli ha bisogno di “prolunghe”, di strumenti che ci permettano di estendere la sua influenza.

- *La zona sociale*. E' la somma di due zone personali, cioè quando due individui avvicinandosi, fanno congiungere le loro rispettive zone personali.

- *La zona pubblica*. È l'enorme zona che si situa al di là della zona sociale.

- *La scelta della zona e i suoi messaggi*. Mediante la scelta della zona, della distanza, l'individuo comunica qualcosa del suo comportamento e delle sue intenzioni e l'insieme di questi messaggi deve essere interpretato da chi entra in comunicazione con lui. Ciascuno, a seconda della sua personalità, privilegia una zona nella quale spontaneamente si inserisce. C'è chi “trasmette” solo nella zona intima, stringendo il braccio e la spalla dell'interlocutore, come se avesse sempre bisogno di un contatto fisico e chi, invece, si sente a suo agio solo nella zona sociale o pubblica, e indietreggia istintivamente non appena qualcuno cerca di penetrare nella zona intima o in quella personale, quasi a proteggersi da eventuali intrusioni. Sebbene si possano inviare messaggi di questo tipo anche da seduti, scegliendo, per esempio, un posto a sedere invece di un altro, allontanando o avvicinando la sedia dal proprio interlocutore, è proprio quando l'individuo è in piedi che questi messaggi diventano più evidenti. In questa situazione, infatti, egli può spostarsi, cambiare zona, muoversi da un cerchio all'altro. Spesso vengono compiuti movimenti facendo scivolare i piedi piano piano, preceduti da uno spostamento del peso del corpo da una parte all'altra. Anche il più piccolo dubbio nei confronti di chi gli sta di fronte si traduce in una sorta di balletto, fatto di cambiamenti costanti della zona di comunicazione.

Spesso, chi si comporta nel modo appena descritto, cerca di confondere le acque; i cambiamenti di zona, infatti, impediscono all'interlocutore di interpretare adeguatamente, in maniera chiara, il messaggio trasmesso.

In ogni caso, sia che scelga la zona intima, sia che opti per quella pubblica, l'individuo manda segnali, comunica continuamente.

### **La posizione del corpo nello spazio.**

Milioni di individui, ognuno con la sua storia e il suo bagaglio di vita, si mettono in contatto a ogni minuto del giorno nel mondo. È come se ognuno di loro tentasse di far fluire, incessantemente, energia da sé verso gli altri e viceversa e più questa energia, intesa come principio vitale, fluisce senza intoppi nell'organismo, meglio l'individuo sta, vive e pensa. La bioenergetica studia come aiutare l'energia vitale a pulsare al meglio nell'organismo, attraverso la conoscenza della struttura caratteriale, l'analisi della persona e del corpo.

Un elemento come la posizione del corpo nello spazio non va quindi assolutamente lasciato al caso. L'attore-persona deve imparare a capire in ogni situazione quale porzione di spazio può occupare e in che modo.

Per riuscire a fare questo è importante che egli si addestri ad *ascoltare* il compagno e a *comunicare* con lui creando un'intesa perfetta, anche senza parlare. Deve saper interpretare le sue intenzioni in modo pressoché istantaneo, deve concentrare la sua attenzione su di lui liberandosi dall'ansia della parte “a memoria”, da quella del pubblico e della propria prestazione. Piuttosto deve preoccuparsi che i suoi messaggi arrivino chiari al partner. Bisogna sostanzialmente eliminare un atteggiamento egoista ed esibizionista che nuoce alla rappresentazione globale più che permettere di fare una “bella figura”.

### **Il contatto.**

Nel teatro, come nella vita, si entra continuamente in contatto con se stessi o con gli altri, e lo si fa con il corpo, attraverso le parole, con gli sguardi, con gesti e particolari atteggiamenti.

Possono essere presi in considerazione tre tipi di contatto:

- *Il contatto con se stessi.* Per vivere tale situazione, ad esempio nel monologo, è indispensabile stabilire un soggetto e un oggetto precisi: senza questi due poli l'attenzione si disperde e scivola con facilità verso la platea che è un oggetto molto attraente. Invece è importante per l'attore-persona mantenere il contatto con se stesso; avere qualcosa a cui aggrapparsi. I due poli dell'autocomunicazione possono essere il cervello e il plesso solare, ovvero la coscienza e le emozioni.

- *Il contatto reciproco fra due attori.* Per stabilire un contatto con qualcuno bisogna cercarne l'anima, il mondo interiore, capirne lo stato d'animo. Questo tipo di contatto con il partner, una volta stabilito non va lasciato: deve avere un carattere ininterrotto. Spesso invece gli attori, anche professionisti, entrano in contatto con il compagno solo quando tocca a loro dire le battute, poi si staccano, smettono di captare i pensieri, non cercano di scoprire se il loro messaggio è stato compreso; ciò trasforma il teatro in un'esibizione personale di bravura, ma senza vita. E' invece bene riuscire a trasmettere i propri pensieri e ascoltare quelli dell'altro ogni volta come se fossero nuovi: per fare questo è necessario entrare realmente in contatto con la persona; imparando ad ascoltare realmente il compagno, riuscendo ad interessarsi a lui senza tensioni inutili, si riuscirà a caricare ogni gesto e ogni parola dell'energia vitale e della presenza necessarie a rendere vera la parte.

- *Il contatto con il pubblico.* E' indiretto, cioè avviene attraverso il rapporto con il partner. Ha carattere inconscio e reciproco. E' una sorta di "dialogo bis" che si fonda sulla globalità dei rimandi che il pubblico manda all'attore-persona: colpi di tosse, sguardi, qualità dell'attenzione, manifestazione di un'emozione. E' come una vibrazione, un continuo passaggio di radiazioni tra la sala e il palcoscenico nei due sensi. Non è necessario preoccuparsi direttamente di questo tipo di contatto: esso nasce da sé se la presenza sulla scena è reale e se il contatto fra gli attori è vero.

### **Il tempo-ritmo.**

Ogni cosa vivente possiede un tempo-ritmo. Ogni affetto, emozione, pensiero o azione esiste secondo un proprio tempo-ritmo specifico con il quale è direttamente e intimamente legata ed attraverso il quale può essere raggiunta.

Il ritmo è il movimento di una materia distribuito in maniera logica e proporzionale nel tempo e nello spazio. E' interno a tutti i fenomeni della natura, ai movimenti delle creature viventi. Una delle manifestazioni più importanti del ritmo è la ripetitività dei movimenti, la regolarità della loro successione. Sulla base di questa regolarità si forma tutta la moltitudine dei rapporti ritmici. Il ritmo si esprime nell'aumento e nella diminuzione dell'energia nell'esecuzione di un'attività fisica, verbale o anche solo mentale, durante un determinato lasso di tempo.

Secondo il filosofo francese Henri Bergson la misurazione del tempo reale è estremamente soggettiva; essa dipende direttamente dallo stato di coscienza, ad ogni stato cioè scorre lentissima o velocissima; del resto l'esperienza empirica stessa lo conferma: basti pensare a quanto scorre lento il tempo quando si aspetta qualcuno o qualcosa senza aver niente da fare, e quanto invece scorra veloce quando si vive intensamente.

La tristezza, la gioia, la rabbia, la noia: ogni stato interiore con le sue emozioni può essere raggiunto attraverso il suo tempo-ritmo. Se si sente intuitivamente nel modo esatto quello che si dice e si fa in scena, anche il tempo-ritmo giusto nasce spontaneamente; se ciò non avviene non resta che provocare il tempo-ritmo con mezzi tecnici. Quindi è importante per l'attore-persona possedere il controllo del tempo delle proprie azioni per ricreare sulla scena la vita nei suoi infiniti stati.

STRUMENTI

Gaetano Oliva

## IL LABORATORIO TEATRALE



*L<sup>E</sup>D*

*Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto*