# L'Allenamento dell'Attore e la Psicosintesi
# Training of the Actor and Psychosynthesis

**Francesca Barbagli (*)**

Conoscevo la psicosintesi da poco tempo quando mi capitò di leggere il libretto di Roberto Assagioli "*La vita come gioco e rappresentazione*". Fu come se due parti di me (direi oggi due subpersonalità o due attori interiori), l'allora studentessa di psicologia e l'attrice di teatro, si incontrassero per la prima volta.

Conobbi, poi, lo psicodramma classico di Moreno e le sue più diverse e recenti applicazioni, l'approccio olistico della Gestalt–therapy, l'Analisi Transazionale di Berne con i suoi copioni di vita, ed altre tecniche terapeutiche che, in un modo o nell'altro, creano un incontro tra teatro e psicoterapia.

Oggi si parla molto di arte in generale e di teatro, in particolare, utilizzato come strumento catartico, espressivo e riabilitativo nelle comunità terapeutiche, nei centri diurni e in altre situazioni di gruppo. Ma quello che m'interessa di più è l'uso del teatro come strumento di crescita personale e di auto–espressione per chi è interessato a percorsi auto–formativi. In quest'ottica il connubio psicosintesi–teatro è rimasto per me, negli anni, il più affascinante e il più fecondo.

Innanzitutto, è possibile ridescrivere la visione che la psicosintesi ha dell'uomo utilizzando la terminologia teatrale, come in parte aveva fatto Assagioli e come ha, di recente, fatto la psicosintetista americana Vivien King nel suo "*Inner Theatre*". Lo scopo di ciò è creare una visione interiore ancora più chiara ed esplicita del mondo psichico, che ne faciliti ulteriormente la sua esplorazione.

La platea del nostro teatro interiore è occupata da tutti coloro che, noi volenti o nolenti, 'assistono' al nostro spettacolo, sono cioè presenti, osservatori benevoli, distratti o critici, nei vari ambiti della nostra vita. Prendere consapevolezza di queste presenze e della reciprocità dei rapporti, del fatto che anche noi siamo, a

I had not known Psychosynthesis for long when I happened to read the booklet "*Life as a game and performance*" by Roberto Assagioli. It was as if two parts of me (today I would say two subpersonalities or two interior actors), the then student of psychology and the theatrical actress, met for the first time.

I learnt later of the classic psychodrama of Moreno and its different and recent applications, of the holistic approach of Gestalt-therapy, of the Transactional Analysis of Berne with its life scripts and of other therapeutic techniques that, in one way or another, create a meeting between theatre and psychotherapy.

Today we speak a lot about art, in general, and of theatre, in particular, used as a cathartic, expressive, and rehabilitating, instrument in therapeutic communities, in day centres and other group situations.

But that which interests me most is the use of theatre as an instrument of personal growth and self-expression for those who are interested in self-training.

From this point of view, the union Psychosynthesis-theatre has been for me, over the years, the most fruitful.

First of all it is possible to rewrite the vision that Psychosynthesis has of man using theatrical terms, as Assagioli had partially done and, more recently, the American psychosynthetist Vivien King has done in her "*Inner Theatre*". The aim of this is to create a clearer and more explicit interior vision of the psychic world in order to help its further exploration.

The stalls of our inner theatre are occupied by all those who, we willy-nilly, are the "audience" of our performance, who are, that is, present, benevolent, distracted, or critical observers in the various spheres of our life, Being aware of these presences and of the rec-

nostra volta, spettatori seduti nelle loro platee, può essere molto interessante.

Il palcoscenico è l'analogo del nostro campo di coscienza, di quella parte della nostra psiche che, momento per momento, è sotto i riflettori della nostra attenzione.

Immediatamente fuori del palco, dietro le quinte, c'è il territorio del 'preconscio', di ciò che attende di entrare in scena da un momento all'altro o che può facilmente venire richiamato sotto le luci dei riflettori. Di questo materiale psichico può far parte sia il nostro numero telefonico, che il volto di nostra nonna che vedevamo da bambini. Cercare di percepire 'chi è di scena' è un allenamento alla presenza continua, al 'ricordo di se stesso', per dirla con Gurdjieff.

Nell'approfondire l'osservazione affiora spesso la consapevolezza che molti contenuti di coscienza apparentemente svincolati gli uni dagli altri, fanno parte invece di costellazioni di pensieri, emozioni e desideri che coinvolgono e influenzano come un tutt'uno anche la nostra sfera corporea e il nostro comportamento. Ecco dunque presentarsi al nostro osservatore i diversi personaggi che fanno parte della nutrita e variegata compagnia di primedonne, attor giovani e comparse: il 'cast interiore', come lo chiama Vivien King, ovvero l'insieme delle nostre subpersonalità.

In questa visione, l'analogo dell' Io è la figura del regista. Spesso il suo lavoro è complesso, prevede notevoli doti di diplomazia e uno spiccato senso psicologico, nonché una profonda conoscenza degli attori che ha a disposizione e dei complessi legami tra gli stessi per poter trarre il meglio dalla loro natura e far fruttare i loro talenti. L'incontro con questa energia organizzante e il suo stabilizzarsi al centro della coscienza in collaborazione con l' 'assistente alla regia' (la volontà), sono, come si sa, la meta del percorso psicosintetico di armonizzazione della personalità. Tale punto d'arrivo è, al medesimo tempo, il punto di partenza per il compito successivo, per quanto la divisione netta tra un 'prima' e un 'dopo' temporale nel campo psichico sia inadeguata ed utile solo a fini didattici. Tornando alla nostra analogia, il regista, entrato nel suo ruolo e con la piena fiducia della compagnia, deve ora mostrare il suo progetto, la sua visione, su cui far convergere le proprie energie creative e gli sforzi di tutti.

La visione e il progetto possono essere frutto delle esigenze 'orizzontali' della vita e coinvolgere la messa a punto del ruolo sociale (nel lavoro, nella famiglia, ecc.) scrivendo un copione personalizzato, ma che trova facilmente spunti e trame nei modelli condivisi. Oppure, si può cercare di contattare il proprio personale drammaturgo interiore (il Sé transpersonale) che, conoscendo profondamente le capacità dell'Io–regista e avendo una visione più ampia, costruisce un impianto scenico del tutto originale che dovrà poi, nelle mani del regista appunto, diventare realtà concreta.

iprocity of the relationships, of the fact that also we are spectators seated in the stalls of their inner theatre, could be very interesting.

The stage is the analogue of our field of consciousness, of that part of our psyche that, moment by moment, is under the spotlights of our attention.

Immediately off stage, behind the scenes, is the territory of the "preconscious", of that which waits to enter on stage in any moment or, more simply, could be easily called to the spot light. Part of this psychic material could be both our telephone number, and the face of our grandmother that we saw as children.

Trying to perceive "who is on stage" is a continuous training to the "memory of oneself", to say it with Gurdjieff.

Increasing our observation often leads to the awareness that many of the contents of our consciousness, apparently unconnected, are, instead, part of a constellation of thoughts, emotions, and desires that involve and influence as one our body sphere and our behaviour. So here are the different characters presented to our observer, they make up the full and various company of primadonnas, young actors and bit actors: the interior cast, as Vivien King calls them, or the whole of our sub-personalities.

In this vision the analogue of the "I" is the director. Often his job is complex, he/she must have the notable gift of diplomacy and a remarkable sense of psychology, as well as a profound knowledge of the actors that are available and of the complex links between them to be able to get the best out of their nature and use their talents to the best. The meeting of this organising energy and its establishment at the centre of the consciousness in collaboration with the assistant director (the will), are, as is known, the aim of psychosynthetic way towards the harmonisation of personality. This point of arrival is, at the same time, the point of departure for the following task, though the sharp division between a temporal "before" and "after" in the psychic field is inadequate and useful only for didactic purposes.

Returning to our analogy, the director, established in his role and with the full trust of the company, must now show his project, his vision, on which his creative energies will converge as well as the efforts of all the company.

The vision and the project can be the result of the "horizontal" needs of life and involve the establishment of the social role (in work, in the family, etc) writing a personalised script, but which easily finds in the shared models cues and plots.

Or one can try to contact one's own interior playwright (the transpersonal Self) that, profoundly knowing the capacity of the I-director and having a wider vision, constructs a completely original set that will then, in the hands of the director, become reality.

Allenarsi a questa visione psico–teatrale ha significato per me interiorizzare una struttura complessa, ma, nello stesso tempo, acquisire strumenti di lettura dell'esperienza personale e di interpretazione del vissuto tutto sommato semplici e familiari, che ho sperimentato sia in prima persona che come conduttrice di gruppi.

È anche possibile fare un'analogia tra allenamento teatrale ed allenamento psichico partendo da un'altra prospettiva: l'osservazione del lavoro dell'attore così com'è stato messo a punto a partire dai primi anni del Novecento. Nacque in quegli anni una sorta di 'processo di liberazione dell'attore' che, curiosamente, segue sentieri simili a quelli della psicologia di allora: vengono, infatti, sempre più affinati gli strumenti di ricerca e di comprensione del mondo psichico in entrambi i campi. Il processo di trasformazione dell'arte teatrale porta ad una vicinanza sempre maggiore tra l'allenamento psichico, inteso come un lavoro continuo di auto-conoscenza e auto-dominio, e l'allenamento dell'attore.

L'idea di palcoscenico, ad esempio, perde la sua collocazione fisica rigida, che lo vedeva all'interno di un edificio particolare, il teatro, appunto, e diventa sempre più un 'campo energetico' da creare in qualsiasi luogo: il teatro viene portato nelle piazze, nelle vie, nelle cave, nelle fabbriche, dovunque si voglia.

Questo è possibile soprattutto dal momento che cambia il rapporto tra l'uomo-attore e la sua arte: la recitazione non è più un fatto tecnico, ma un'esperienza complessa che coinvolge tutti i livelli dell'essere umano. In questa prospettiva, vengono creati dei veri e propri modelli pedagogici e sistemi di esercizi che non solo coinvolgono sempre più la sfera psichica, ma sono anche frutto di un confronto e di una sintesi con le antiche tradizioni del teatro orientale (balinese, cinese, giapponese, indiano...), per la prima volta contattato in occidente. È un nuovo modo di essere sulla scena, si perfeziona una nuova forza comunicativa attraverso ricerche vocali, rituali, acrobatiche, un lavoro psicofisico che è il risultato prima di tutto di un processo di crescita umana.

L'attore e regista russo K. Stanislavskij fu il primo ad inaugurare la nuova funzione che in quest'ottica ha assunto il regista: quella pedagogica. Secondo la sua 'teoria della riviviscenza', l'attore va guidato a vivere, e non a rappresentare il personaggio, e per far questo è necessario che utilizzi il proprio materiale psichico, richiamando alla coscienza vissuti emotivi, ricordi personali, immagini e desideri, prestandoli, per così dire, al personaggio da rappresentare. E dal momento che, come Assagioli insegna, il livello psichico non è mai disgiunto da quello fisico ma anzi i due si compenetrano e interconnettono seguendo leggi precise, si può ben dire che tutto l'essere bio-psichico sarà così coinvolto attivamente nel processo creativo.

Un altro maestro del Teatro di Ricerca, J. Grotowski, promuove un linguaggio per immagini, usato per costruire la scena; immagini, per così dire, a ruota libe-

For me, training towards this psychic-theatrical vision has meant the internalising of a complex structure, but, at the same time, the acquiring instruments for reading personal experience and interpreting what has been lived, which on the whole are simple and familiar and I have experienced personally and as a group leader.

It is possible to make the analogy between theatrical training and psychic training even if we start from another point of view: the observation of the work of an actor as it has been established from the beginning of the 20th century. In those years there was a sort of "liberation of the actor" process that, curiously, follows ways similar to those of the psychology of that time: the instruments of research and comprehension of the psychic world in both fields became, in fact, more refined.

The transformation process of theatrical art leads to an ever-greater nearness between psychic training, intended as a continual work of self-knowledge and self-control, and the training of the actor.

The idea of the stage, for example, loses its rigid physical collocation – which saw it as inside a particular building, the theatre – and becomes more an "energetic field" to be created in any place: the theatre goes out to the town square, the streets, the quarries, the factories, anywhere.

This is possible above all from the moment that changes the relationship between the man-actor and his art: recitation is no longer a technical matter, but a complex experience that involves every level of the human being. In this prospective, real and true pedagogic models and systems of exercises are created that not only involve more and more the psychic sphere, but are also the result of a confrontation and synthesis with the ancient traditions of oriental theatre (Balinese, Chinese, Japanese, Indian...), for the first time contacted in the West. It is a new way to be on the stage, a new communicative force is perfected through vocal, ritual, acrobatic research, a psychophysical work that is the result, first of all, of a process of human growth.

The Russian actor and director K. Stanislavskij was the first to inaugurate the new function that from this point of view the director has assumed: the pedagogic one.

According to his 'theory of the living', the actor is guided to live, and not to represent the character, and to do this it is necessary to use one's own psychic material, recalling to the consciousness lived emotions, personal memories, images and desires and lending them, so to speak, to the character to be played.

And seeing that, as Assagioli teaches, the psychic level is never separated from the physical one, but the two intertwine and interconnect following precise laws, we can say that the whole bio-psychic being will be thus actively involved in the creative process.

Another master of the Theatre of Research, J. Grotowski, promotes a language for images, used to

ra, usate per improvvisare, che diventano l'unico materiale a disposizione dell'attore per creare: dopo che sono spariti il palcoscenico, la scenografia, spesso il testo, non c'è più neanche il personaggio a cui appoggiarsi. Si parla appunto di 'teatro povero', che sente l'influenza della tecnica psicoanalitica delle associazioni libere e di alcuni principi junghiani. Siamo negli anni settanta e la tesi sottostante a questo tipo di lavoro è che non ci deve essere nessuna separazione tra azione e pensiero, pena la rottura del flusso creativo. L'attore deve così 'smascherarsi' progressivamente sempre di più, trovare un equilibrio interiore tra i due aspetti complementari del processo creativo (la conjunctio oppositorum): la spontaneità e la disciplina.

Rileggere questo percorso in chiave psicosintetica è stato per me estremamente interessante. Innanzitutto perché il centro dell'interesse è soltanto la persona dell'attore, e non il suo personaggio: non c'è più nulla dietro cui nascondersi. Si apre così la possibilità di usare questi 'modelli di allenamento' per lo sviluppo personale anche in ambiti esterni al mondo del teatro professionale, dal momento che l'attenzione non è più sul prodotto teatrale, ma sul processo creativo e di ricerca che lo precede. Non si tratta, come nella drammaterapia, di interpretare catarticamente un ruolo reale o fittizio, ma, come nel percorso psicosintetico, di 'cercare dentro', in alto e in basso, per poi trovare i mezzi anche comportamentali per esprimere 'fuori' ciò che si è trovato. Questo porta necessariamente ad un affinamento della sensibilità psichica nell'auto-osservazione del proprio mondo interno e all'uso sempre più cosciente e volontario delle funzioni psichiche, dall'emozione, al pensiero, all'immaginazione. Il vantaggio di utilizzare le tecniche di autocostruzione del personaggio in campo autoformativo seguendo il metodo Stanislavskij, ad esempio, è quello di allenarsi a costruire volontariamente una subpersonalità usando il proprio materiale, reso disponibile dalla reminiscenza. Nello stesso tempo questo percorso favorisce, se opportunamente letto, un allenamento al distacco e alla disidentificazione e dà contemporaneamente un senso di padronanza di sé e di capacità di autogestione.

Si può parlare veramente di una particolare 'arte di vivere', dell'attivazione di un percorso che porta a 'scardinare' la realtà quotidiana e convenzionale per 'vederci attraverso' e far fluire più liberamente e in modo più dinamico le nostre energie. Si attiva un collegamento facilitato con le nostre parti inconsce di ogni livello (inferiore, superiore e collettivo) e questo favorisce la nostra presa di coscienza e la loro espressione. L'uso di questa particolare techné di sviluppo personale, inoltre, contribuisce al consolidarsi di cambiamenti interni ed esterni, aiuta nell'acquisizione di capacità e qualità, vera meta dell'allenamento psicosintetico e dell'arte di rappresentare la propria vita. ❑

**(*) Socia del Centro di Psicosintesi di Firenze**

construct sets; images, so to speak, free-wheeling, used to improvise, that become the only material available to the actor for creation: after the stage, the set, and often the script, have disappeared, there is not even the character on which to lean. This is the "poor theatre", which is influenced by the psychoanalytical technique of free association and some Jungian principles. We are in the 1970s and the underlying thesis of this type of work is that there must be no separation between action and thought, no interruption of the creative flux.

The actor must thus progressively "unmask" more and find an interior equilibrium between the two complementary aspects of the creative process (the conjunctio oppositorum) : spontaneity and discipline.

Rereading this course in a psychosynthetic key has been extremely interesting for me. First of all because the centre of interest is only the actor not the character he/she plays: there is nothing that can be hidden behind. Thus there opens the possibility to use these "training models" for personal development also outside the world of professional theatre, as the attention is not on the theatrical product, but on the creative process and research that precedes it.

This does not mean, as in drama-therapy, that we must cathartically interpret a real or imaginary role, but, as in the psychosynthetic way, to "search within", above and below, to find the means, also behavioural, to express "externally" that which has been found. This necessarily leads to a refining of the psychic sensitivity in self-observation of one's own internal world and to the use, always more conscious and willing, of the psychic functions, emotion, thought, imagination. The advantage of using the techniques of self-construction of the character in the self-training field following the method of Stanislavskij, for example, is that of training oneself to willingly build a sub-personality using one's own material made available through reminiscence. At the same time, this way encourages, if correctly read, training towards detachment and disidentification and gives, contemporaneously, a sense of mastery of oneself and capacity of self-management.

We can really speak of a particular "art of living", of the activation of a way that leads to an "unhinging" of daily and conventional reality to then be able to "see ourselves through it" and let our energies flow more freely and in a more dynamic way. We activate an easy connection with our unconscious parts at every level (inferior, superior, collective) and this favours our awareness of them and their expression. The use of this particular techné for personal development, furthermore, contributes to internal and external changes, helping the acquisition of capacities and qualities, the true aim of psychosynthetic training and the art of representing one's own life. ❑