

IL TEATRO INTERIORE DAL CONFLITTO, VERSO LA PACE

“Forse tutti i draghi che esistono nelle nostre vite sono principesse che stanno solo aspettando di vederci agire con bellezza e coraggio. Forse tutto l’orrore non è in fondo altro che l’inerme che ci chiede aiuto”

Rainer Maria Rilke

Il lavoro con le “sub-personalità”, o “personaggi interni”, è centrale in Psicodinamica e molte sono le tecniche e le modalità che si possono adottare per svolgerlo efficacemente. Sia nel lavoro in gruppo che in quello individuale.

La modalità che propongo, nasce da un’esperienza e da una ricerca che sono in corso da circa dodici anni, e si basa sulla rappresentazione teatrale delle sub-personalità. Quindi si tratta di un lavoro di Psicodinamica in gruppo. Per la precisione, va aggiunto che alcune tecniche sono derivate dalla Gestalt (Fritz Perls), dalla Bioenergetica (Alexander Lowen), dallo Psicodramma (Jacob Levi Moreno) e dall’approccio Sistemico (Bert Hellinger).

Voglio anche sottolineare come questo contributo si riferisca a un lavoro “con” le subpersonalità.

Cioè al riconoscimento, alla riappropriazione e, infine, alla riconciliazione con i propri elementi e forze psichiche presenti sia nella coscienza che nell’inconscio: gioia, rabbia e dolore; fiducia e vergogna; coraggio e paura; generosità, egoismo ed egocentrismo; bisogni carenziali e di accrescimento; desideri fantasmatici ma anche aspirazioni, valori, tendenze autentiche del proprio Sé o Anima. Il cammino che porta dal riconoscimento di tali elementi e forze psichiche, e dell’eventuale conflitto fra di esse, ad una loro possibile riconciliazione, quindi verso una pace autentica, può solo percorrere il “rosso sentiero” del cuore. Quindi a essere centrale è la “scena” degli affetti, del cuore.

Non vedo, del resto, come il processo di integrazione e di sintesi della personalità umana attorno al suo Centro autentico, al suo cuore vivo e pulsante, possa svolgersi su di un piano concettuale, teorico, senza che se ne sconti un prezzo assai amaro: quello dell’autoinganno e di una conseguente, triste quanto inevitabile estraneazione da se stessi. Con il conseguente permanere e, spesso, aggravarsi del disagio per sé e per gli altri.

L’obiettivo è quindi quello di imparare a conosce-

re, ri-conoscere e soprattutto accettare meglio e più profondamente i cosiddetti “personaggi interni” (o sub-personalità), cercando di acquisirne una più agile padronanza da parte dell’“IO-regista”. **Lo scopo** è la loro trasformazione in nuclei di energia psichica che possano concorrere ad una evoluzione autentica, cioè di tutta la personalità, in senso armonico e autorealizzativo. Infine, come conclusione di questa breve premessa, mi fa piacere segnalare il contributo di Daniele De Paolis che, con la sua raccolta di appunti L’IO e le sue maschere (dalla quale ho attinto liberamente), compie un’interessante comparazione e integrazione del pensiero di Assagioli con quello di altri autori.

PRESENTAZIONE DEL “TEATRO INTERIORE”

I filosofi orientali (Vedanta) amano dire che il nucleo centrale dell’essere è uno specchio: riflette qualsiasi cosa gli si presenti, è un puro testimone. Perciò tutto accade davanti allo specchio, non accade allo specchio. Secondo tale visione, dunque, la meta dell’uomo è diventare uno specchio, mentre quello che avviene normalmente è che siamo una “pellicola impressionabile” che trattiene in sé, più o meno nitide, migliaia e migliaia di immagini. E quindi di idee, emozioni, comportamenti.

Questo è il meccanismo dell’identificazione mediante il quale l’io identifica se stesso via via con gli svariati contenuti della coscienza. E l’identificazione è la premessa per la costituzione delle sub-personalità.

Il processo di adattarsi al mondo esterno e assimilarlo dentro di sé dura tutta la vita. E’ un continuo susseguirsi di identificazioni.

Ci identifichiamo con la nostra eredità remota (inconscio collettivo), con elementi ereditari/familiari (genitori e avi), con influssi esterni (pre-natali, prima infanzia, adolescenza, ambiente sociale, club, spirito dell’epoca o generazione, fascino di personalità vicine, modelli potenti), con quei ruoli che si sottraggono alla direzione consapevole dell’ “IO-regista” e finiscono per attivarsi inconsciamente, fuori-controllo, sotto lo stimolo di bisogni e ferite; ma anche di desideri e aspirazioni (ruoli di potere, di cura, di gregariato, di isolamento ascetico, di socialità, di protagonismo).

Il bisogno, cioè l'esperienza di ciò che ci manca, è infatti sempre alla base della costituzione di una sub-personalità. Dietro ad esso c'è quasi sempre una ferita, in particolare nel caso delle sub-personalità ostacolanti. Ma ogni avanzamento evolutivo, ogni sviluppo psico-spirituale si può considerare come una serie di "disidentificazioni" da elementi ostacolanti e di "identificazioni" con elementi sempre più agevolanti, fino all' "autoidentificazione" o identificazione con il Sé, cioè con quello che realmente siamo, l'Anima.¹ Il primo passo è dunque quello di riconoscere come e quanto ci siamo adattati, identificati, a cominciare dall'osservazione, nel presente, dei "personaggi interni" che più spesso entrano in gioco automaticamente, secondo un "copione" inconscio ripetitivo, ben sperimentato, tendente a ostacolarci oppure ad agevolarci. Come sempre, è bene cominciare dal "noto", dal qui e ora della coscienza.



Fase 1 – La presentazione dei partecipanti.

Si inizia con un **“Biglietto da visita”**, condividendo direttamente in gruppo le informazioni essenziali che si vogliono dare agli altri sulla propria “persona”, nel momento presente. Potrebbe essere compilato su un foglio, in poche righe, e poi letto.

Si propone un altro giro, stavolta di **“Condivisione significativa”**: dopo aver effettuato una breve meditazione riflessiva, prima si scrivono e poi si riferiscono le motivazioni, il momento esistenziale (a livello fisico-sensoriale, emozionale, affettivo), le aspettative, il presente stato d'animo.

Quindi si passa ad una **“Meditazione camminata”, a tre livelli**. Ogni livello va distinto dal successivo:

1) sentendo il proprio grounding (appoggio dei piedi a terra, equilibrio, ritmo nel procedere, respiro, sensazioni corporee, immagini, emozioni, eventuali ricordi o associazioni); 2) percependo l'ambiente circostante (forme, colori, volumi – compresi quelli fisici dei compagni –, oggetti, odori, suoni, percezioni tattili se ci si sofferma a contattare qualcosa o qualcuno, soffermandosi non oltre un tempo equivalente a tre respiri); 3) incontrando lo sguardo degli altri (prima in movimento, senza soffermarsi. Poi scegliendosi e soffermandosi, sempre per un tempo di almeno tre respiri).

Segue un momento di ancoraggio, tramite la scrittura, degli elementi salienti auto-osservati nei vari stadi dell'esperienza di meditazione camminata.

Condivisione a coppie.

Condivisione in gruppo.

Fase 2 – Il “cuscino messaggero”.

Il conduttore pone al centro del cerchio, a terra, un cuscino rotondo o quadrato di piccole dimensioni. Preferibilmente dai colori tenui, distensivi.

Il cuscino rappresenta il tramite, il veicolo attraverso il quale è possibile consegnare ad un altro compagno un messaggio. Quale?

Ognuno si mette in ascolto delle emozioni, sentimenti, immagini, pensieri, che gli altri evocano in sé: uno

sguardo, un tono di voce, un gesto, un vissuto condiviso o apparentemente distante... Fra tutti i componenti del gruppo è proprio quello a colpirci, a farci risuonare qualcosa dentro. Non importa se “bella o brutta”, apprezzabile o da respingere. Siamo uno specchio davanti al quale tutto ciò avviene. E quindi restituiamo, appunto, senza interpretare, giudicare, definire. Semplicemente, è in noi che avviene quel movimento. L’altro è un semplice stimolo, incolpevole e neutrale nella sua stessa essenza di specchio.

Quindi, chi vuole cominciare può alzarsi, raccogliere il cuscino da terra al centro del cerchio e portarlo all’altro, consegnandolo insieme a una parola, un’immagine, una sensazione, un’emozione che viene dichiarata a voce alta. Non è consentito lanciarlo, né farlo pervenire tramite altri partecipanti. Ciascuno è responsabile del proprio agire, della propria espressività corporea, gestuale; ma può registrare in sé la presenza di eventuali impulsi o emozioni.

La regola del SILENZIO permane, tranne che per la dichiarazione del “messaggio”. In questa fase non sono permessi commenti, domande, precisazioni o altro.

Nel ruolo di ricevente, si accetta il cuscino e si sente dentro di sé che effetto fa il “messaggio” (Lo riconosco? Lo sento mio? Oppure no... e quali emozioni mi suscita?). Poi si cerca con lo sguardo qualcuno a cui portare nuovamente il cuscino, qualcuno che sia di stimolo. Teniamo conto che una stessa persona potrebbe inviarci più stimoli diversi, in momenti diversi della dinamica: è il suo “animo molteplice” che agisce inconsciamente. E’ il nostro che risponde. Possiamo osservare, ascoltare tutto questo trasmettere e ricevere che intercorre tra il nostro inconscio e quello degli altri.

Se non rileviamo alcuno stimolo esterno, né alcuna reazione in noi, possiamo mettere il cuscino a terra al centro del cerchio. Lì resterà, fino a quando qualcuno vorrà alzarsi per prenderlo e consegnarlo di nuovo, insieme al suo “messaggio”.

Dopo un certo tempo, variabile a seconda della composizione e “personalità” del gruppo, ma comunque sufficiente a creare un clima più autentico, più aperto e libero dal giudizio, il conduttore dichiara conclusa la dinamica.

Questa seconda fase si conclude con la scrittura dei contenuti che si sono avvicinati nel proprio campo della coscienza: impulsi, emozioni, immagini, associazioni, pensieri... Però senza legarli specificamente alla singola persona che ce li ha stimolati. Questo è molto importante, equivale a un “ritiro della proiezione sull’altro”, quindi a un’assunzione di responsabilità personale. L’altro, infatti, è stato solo un tramite, qualcuno che ha agito davanti al nostro specchio.

Per questo è importante prendere nota, osservare cosa si è mosso in noi e come. Ne scaturisce un primo elenco di immagini, emozioni, impulsi, comportamenti che sono nostri e su cui lavorare. Si possono mettere in relazione, collegare per tipo, intensità, tema che li accomuna.

Condivisione in gruppo.

Fase 3 – Il “casting” dei personaggi interni.

Su un foglio diviso in due colonne, in verticale, con al centro l’IO inscritto in un cerchio con al centro un punto che lo rappresenta, descrivere i personaggi “ostacolanti” (a sinistra) e quelli “agevolanti” (a destra). Quelli che riconosciamo in noi attualmente, nelle diverse “aree esistenziali” (famiglia, lavoro, amicizie, coppia, interessi, passioni). Per fare ciò possiamo attingere all’elenco precedentemente ricavato dal lavoro del “cuscino messaggero”.

Di ogni personaggio si descrive l’età, il comportamento, la postura, il tema che rappresenta, il bisogno che incarna, le strategie che adotta per ottenere soddisfazione, gli automatismi insiti nel suo “copione”.

Condivisione a coppie.

Ora si presentano al gruppo i propri “personaggi interni”, attribuendo ad ognuno un nome o un soprannome (è importante per stabilire già un legame di riconoscimento, di familiarità), un’età, le principali caratteristiche, il bisogno rappresentato, i modi per soddisfarlo che rispondono a un “copione ripetitivo”.

Questa seconda elaborazione è facilitata dalla precedente condivisione a coppie.

A questo punto, il conduttore potrebbe dare lettura delle seguenti parole di Assagioli:

“Se osserviamo noi stessi e gli altri con sincerità, senza preconcetti e illusioni, dobbiamo riconoscere, anzi constatare, che ognuno di noi rappresenta o recita varie parti nella vita. Ciò è inevitabile e costituisce la trama dei nostri rapporti interpersonali e sociali. Ma per lo più recitiamo le nostre parti inconsciamente, senza rendercene conto, e perciò le recitiamo male!...Il“recitare una parte”costituisce una tecnica psicosintetica di importanza fondamentale. Si potrebbe forse considerarla quale tecnica centrale dell’arte di vivere, con la quale tutte le altre sono collegate e dalla quale in un certo senso dipendono”.²

Fase 4 – La scelta di due “personaggi” da rappresentare.

Si procede dunque alla scelta di due soli personaggi da rappresentare. Questo perché quasi sempre si delinea una polarità (spesso compensatoria), o addirittura un vero e proprio conflitto fra elementi opposti. Ma anche perché più personaggi potrebbero ingenerare confusione o creare eccessiva difficoltà al regista. Ogni partecipante ne fa una descrizione molto dettagliata al gruppo.

Chi si candida a svolgere il ruolo di “regista” sceglie gli “attori”, due compagni del gruppo che siano adatti a interpretare i propri “personaggi interiori”, a cui proporre le rispettive parti e a cui spiegare bene come si devono comportare, cosa devono dire.

Ovviamente, gli interpellati possono accettare o rifiutare l’incarico, motivando eventualmente il rifiuto.

Gli attori fanno domande al regista sul proprio personaggio da rappresentare, in modo da comprenderne meglio il profilo, le caratteristiche.

Ogni personaggio ha un proprio mandato, un proprio “copione iniziale” che non è scritto, non è rigido, ma serve per iniziare la rappresentazione. Poi, una volta iniziata, ognuno dei personaggi potrà improvvisare.

Fase 5 – La creazione del “SET” e la messa in scena.

Il pubblico, che svolge anche il ruolo di “Testimone” (a supporto del regista e degli attori), si dispone con le sedie a semicerchio. Al centro del semicerchio, un po’

avanzata, è posta la sedia dell’“IO-regista”. Alle sue spalle c’è quella del conduttore che svolge il ruolo di “suggeritore-ispiratore” (il Sé). Di fronte, a distanza, nello spazio del “SET”, ci sono soltanto due sedie vuote a disposizione degli attori.

Tutti sono seduti sulle loro sedie ai posti designati. La consegna è quella del SILENZIO.

Il regista si alza, va davanti agli attori e, uno per volta, li invita ad alzarsi e li conduce gentilmente, tenendo le sue mani appoggiate dietro alle loro spalle, in un punto del set che sceglie. Decide anche in quale posizione, in quale postura deve stare ciascun attore. Poi il regista torna a sedersi sulla sua sedia.

Comincia la rappresentazione.

I due attori stanno fermi sulla scena, in silenzio, e il regista li osserva.

Quando vuole, il regista può attivare ciascun attore (anche con tempi diversi) con **un primo** tocco sulla spalla e da quel momento i personaggi possono agire, si possono muovere ma **non verbalmente**.

Il regista ritorna seduto e osserva.

Quando vuole, con un **secondo** tocco sulla spalla, può dare gli attori **anche la parola**.

Da quel momento i personaggi possono muoversi, parlare, sia ognuno per conto suo, seguendo il proprio “copione iniziale”, sia interagendo fra di loro. Cioè improvvisando.

Non c’è una trama fissa da seguire, né un obiettivo prefissato da raggiungere, ma solo agire seguendo ciò che via via accade sul piano emozionale.

Ciascun attore ha come unico mandato quello di aderire al proprio ruolo, al “copione iniziale” che **il regista** gli ha consegnato; fino a quando “sente” che il proprio piano emotivo-affettivo si sposta, cambia, diventa qualcosa di diverso da prima.

Durante tutta la messa in scena, il regista ha il potere di fermare l’azione affermando:

“STOP”. Se vuole, può anche sussurrare nell’orecchio di ciascun personaggio qualche indicazione (breve, semplice), facendo in modo che l’uno non senta quelle dell’altro. Quando vuol dare di nuovo il via, dice: “AZIONE”. Il regista può anche consultarsi con il “suggeritore-

ispiratore” posto sempre alle sue spalle (il Sé è inconscio...), senza mai voltarsi completamente per guardarne il volto. Ne può solo ascoltare le parole, la voce, il tono, l’inflessione.

Il **“suggeritore-ispiratore”**, durante tutta la rappresentazione, può decidere se stare in silenzio, se tenere semplicemente una mano o entrambe sulla schiena del regista, se parlargli per incoraggiarlo; oppure per fargli notare (come spesso accade) che la sub-personalità del “giudice” o “super-io” si sta impossessando della “sedia di regia”; insomma può valutare attimo per attimo come e se intervenire in base alla propria sensibilità e capacità intuitiva, disidentificandola così (per quanto possibile) dalle proprie subpersonalità.

Il **pubblico** assiste, osserva, ascolta, vive le emozioni in silenzio. Ognuno può scrivere per ancorare qualcosa di significativo che sta avvenendo dentro di sé.

La rappresentazione ha una durata di circa 20 minuti.

Il conduttore decide quando è conclusa, anche nel caso ci siano gestalt aperte o incomplete.

Se occorre, sarà suo compito riformulare e dare un senso compiuto anche alla “sospensione”.

Fase 6 – Condivisione dopo la rappresentazione.

Una volta terminata la rappresentazione, gli attori restano sul set, seduti sulle due sedie. Il regista è seduto sulla sua.

Prima condividono gli attori, portando ciò che hanno vissuto nel loro ruolo, a tutti i livelli.

Poi il regista riferisce cosa gli hanno trasmesso i suoi “personaggi” in scena, cosa si è mosso dentro di sé.

Infine il pubblico dà il suo feed-back (senza giudicare, interpretare o “recensire”) su ciò che ha sperimentato durante tutta la rappresentazione (risonanze, affinità, simpatie/antipatie o altro).

Finalmente l’“IO-regista” può parlare ai suoi “personaggi”, uno per volta. Può restituire il suo vissuto emotivo, i suoi pensieri, le sue osservazioni. Può interagire, alzandosi e mettendosi di fronte a ciascuno di loro, può anche chiedere di toccarli. Anche i “personaggi” possono parlare, interloquire, rispondere, fare richieste o altro. Soprattutto l’“IO-regista” può chiedere a se stesso:

“Cosa voglio fare con questi miei personaggi?” E può dichiarare la propria risposta con un’intenzione, un proposito, una proposta. Oppure con un gesto silenzioso.

Il pubblico -”testimone” può concludere con un applauso.

Pausa.

Nuova rappresentazione (e poi a seguire, fino a utilizzare tutto il tempo a disposizione).

Condivisione finale in gruppo.

Stefano Pelli

Psicologo, Naturopata Bioenergetico-psicosomatico, Counsellor Professionista SIPT, Formatore dell’Istituto di Psicosintesi

Bibliografia essenziale

1. De Paolis D., L’IO e le sue maschere, Istituto di Psicosintesi
 2. Assagioli R., La vita come gioco e rappresentazione, Istituto di Psicosintesi
-