

ENERGIA, TEATRO E AIKIDO

L'Aikido come metafora del teatro

La filosofia orientale si è occupata dell'energia più di quanto abbiamo fatto noi in occidente. *Chi* in Cina, *ki* in Giappone, *prana* in India sono concetti centrali del pensiero orientale. D'accordo con i precetti filosofici sono state sviluppate discipline fisiche. Lo Yoga e il pranayama cercano di rafforzare il *prana* di chi li pratica. Il QiQong e il Tai Chi lavorano sul *chi* delle persone e il *Feng shui* studia il movimento del *chi* nel nostro ambiente. Io pratico un'arte marziale giapponese chiamata aikido. Il nome significa "la via – *do* – dell'armonia – *ai* – con l'energia universale – *ki*" (1).

Come il teatro è uno spazio privilegiato ma anche un'area fisica definita (anche se definita solo da un accordo tra attori e spettatori), così l'aikido si pratica su tappetini: tatami di paglia di riso o materassini da ginnastica in gomma. In entrambi i casi i praticanti trattano l'area dei tappetini con rispetto e si inchinano quando vi entrano. Le regole che vigono negli spazi del teatro e dell'aikido sono diverse, in molti modi, da quelle del mondo quotidiano. Questo vale anche per lo spazio terapeutico.

Attacco e difesa

La pratica classica dell'aikido si fa con un compagno. L'arte dell'aikido è solamente difensiva, si può usare qualunque tipo di attacco. La pratica è simmetrica: attacchi e tecniche vengono effettuati dal lato sinistro e da quello destro. Ogni compagno ha lo stesso numero di turni di attacco e difesa. L'aikido è un'arte di contatto.

Il tipo di teatro a cui io lavoro attualmente, lo storytelling, ha uno stretto contatto con il pubblico. Quando comincio a raccontare una storia sono quello che in aikido si chiama *uke*, la persona che si offre di attaccare. Il pubblico è *tori* e risponde alla mia apertura. Se tutto va bene ci scambiamo i

ruoli. Il pubblico ride, tace, si muove, rimane immobile, diventa *uke*. Ora io sono *tori*. Ciò che faccio non cambia, ma la maniera in cui lo faccio risponde allo stimolo offerto dal pubblico. Possiamo cambiare di ruolo molte volte.

Nell'aikido i ruoli si scambiano in questo modo anche quando uno dei praticanti ha una lunga esperienza ed è di grado alto, e l'altro è un principiante. Questa flessibilità nelle relazioni è utile anche nel corso di un processo terapeutico.

Lo psicodramma usa lo scambio di ruoli come tecnica classica: proviamo a comprendere l'altra persona entrando nel suo ruolo e agendo come lei. Anche i drammaterapeuti possono usare lo scambio di ruoli, ma è più importante il modo in cui il terapeuta, nel suo lavoro, assume e cambia il suo ruolo per assistere il paziente.

La difesa sta nell'attacco

Nell'aikido dobbiamo accettare che un aggressore ci attacchi, dobbiamo stare calmi, amarlo e cambiare la situazione. Nel teatro dobbiamo affrontare un pubblico che può avere varie intenzioni verso di noi – e cambiare la situazione. I pazienti in terapia vengono da noi per ricevere aiuto nel cambiare una situazione. In tutte e tre queste arti cerchiamo ciò che esiste già e che può essere usato per operare un cambiamento.

Nell'aikido la nostra difesa è già contenuta nell'attacco del nostro avversario. In qualche modo chi attacca lascia uno spazio aperto che noi dobbiamo trovare e usare. Restiamo calmi, ci rilassiamo e, quando la nostra tecnica di difesa è vincente, le energie dei due praticanti si fondono e si creano un flusso e una grazia tali che chi osserva crede che l'intera azione sia una coreografia.

Anche gli attori di teatro possono attaccare, come abbiamo visto sopra, ma ogni pubblico deve essere valutato. Dobbiamo capire come iniziare, come calibrare il nostro lavoro per attirare il pubblico e catturarne l'attenzione. E nella terapia il terapeuta quasi sempre deve prendere l'iniziativa, essere *uke*, e fare ancora più attenzione del praticante a lasciare delle aperture. Queste sono per il flusso di energia.

Tutti in gioco

L'aikido e il teatro sono piacevoli. Chi pratica l'aikido sorride e ride mentre lavora. Il teatro può essere commovente, pauroso, esilarante: ci piace e ci incanta. Quanto più la drammaterapia riesce ad acquisire questa dimensione, tanto più è efficace. Anche se all'inizio le sessioni di terapia possono essere tese e fredde, il nostro lavoro va verso spontaneità, libertà e giocosità.

In questo caso sarà importante la qualità dei nostri movimenti fisici. L'aikidoka cerca di essere rilassato ed eliminare i movimenti superflui, che si chiamano movimenti parassiti. Queste stesse qualità sono considerate importanti nella vita quotidiana da Matthias Alexander, che le chiama "good use". Rudolf Laban parla del flusso di energia nel movimento. Il suo concetto non è così onnicomprensivo come quello di Csizentmihaly, ma io associo sempre ciò che chiama "free flow" nel movimento (l'estremo opposto di questa scala è il "bound flow") a rilassamento e apertura.

Lacrime prima di andare a letto

In questa modalità giocosa, alimentata dal desiderio di comprendere ed essere compresi, tendiamo ad avere energia in abbondanza e ad usarla tutta. A volte usiamo tutta la nostra energia, bruciandola in maniera "pulita", tanto che ci accorgiamo di essere stanchi solo quando il lavoro è finito. Questo è un vero problema con l'aikido: molte persone che lavorano devono allenarsi la sera e dicono che dopo le sessioni sono troppo energetici per dormire. Anche gli attori di teatro tendono ad essere animali notturni, avendo bisogno di "calmarsi" dopo uno spettacolo. Uno stato di estasi, felicità totale e beatitudine può essere stancante quanto uno stato di terrore o rabbia. L'aikidoka è stato caricato, come una batteria, dall'energia delle persone con cui ha lavorato. L'attore è stato caricato dall'attenzione e dagli applausi (o i fischi) del pubblico. Questa energia ha bisogno di tempo e spazio per scaricarsi.

Per questo è preferibile che le sessioni di terapia abbiano luogo durante il giorno. In questo modo terapeuta e paziente

hanno il tempo di vivere le loro emozioni e calmarsi dopo quei picchi emozionali prima di dormire. I bambini che provano delle emozioni per la prima volta o che se le trasmettono gli uni gli altri ne vengono stimolati troppo, sono sovraeccitati, e finiscono per piangere o fare i capricci. Gli adulti cercano di intervenire e tranquillizzarli prima che questo succeda. In quanto adulti che lavorano insieme per migliorare la nostra vita, dobbiamo fare la stessa cosa con noi stessi. Di nuovo è un problema di continuum. Abbiamo a disposizione vari stati energetici. Probabilmente dovremmo cercare di provarne il più possibile, ma dobbiamo anche trovare e cercare di conservare gli stati migliori per particolari situazioni della nostra vita.

Moralità ed etica

Con la forza trainante del nostro desiderio di comprendere quello che si muove dentro di noi senza incontrare conflitti, cosicché siamo fisicamente rilassati, e in un contesto stimolante come quello fornito da una forma d'arte, possiamo essere sorpresi dalla quantità di energia che possediamo. Ma questa energia è completamente amorale. In molti film si vedono teppisti e gangster che raggiungono questo desiderabile stato di energia. Fortunatamente il fatto che stiamo giocando è d'aiuto anche in questo caso. Il comportamento ludico – il comportamento ludico sociale – sembra contribuire a cooperazione, onestà e fiducia e allo sviluppo della moralità, non solo nei primati ma in molte specie animali.

Ricorda: è un gioco

Le simulazioni di caccia negli animali, i giochi nell'infanzia, il teatro, la comunicazione sociale sono punti su una dimensione che è fondamentale per la vita comune. Il centro culturale "The Blackie" a Liverpool organizzava tutte le sue attività come giochi. Trovavano che le limitazioni dovute alle regole imposte dal gioco liberassero veramente la creatività e la collaborazione.

Infatti certi giochi vengono meglio se sono competitivi ma in realtà i giochi competitivi formano il sottoinsieme di una

categoria molto più ampia. Un buon gioco ha il suo valore nel gioco stesso, non in ciò che si vince. L'Analisi Transazionale parlava del genitore, dell'adulto e del bambino che ci sono in ognuno di noi. Quando giochiamo, quello è il bambino in noi. Il bambino è anche l'aspetto di noi che impara e cresce; potremmo dire, che guarisce. L'adulto può poi ricordare e usare ciò che è stato appreso.

Tuttavia si gioca onestamente non perché interviene la parte della nostra personalità che è Adulto o Genitore, ma perché giocare è così. Giocare significa rispettare le regole.

Quando l'energia sfugge al controllo

La rabbia è un esempio di questo. La rabbia cerca compagnia, la rabbia si espande da persona a persona e cresce. Il trucco sta nell'uscire dal circolo. Dobbiamo mettere uno spazio psichico tra noi stessi e la furiosa energia della rabbia dell'altro. Invece di essere offesi o di farci coinvolgere emotivamente, ricordiamo che "Questa persona sta avendo una giornata no".

I drammaterapeuti hanno fatto un lavoro importante sul controllo della rabbia. Attraverso il teatro, pazienti e terapeuti allo stesso modo imparano a riconoscere quando si stanno arrabbiando, in maniera da non sorprendere tutti, loro stessi compresi, con improvvisi scoppi d'ira. Imparano a non lasciarsi trascinare da altre persone arrabbiate o malevole. I drammaterapeuti non vogliono che la gente impari a non arrabbiarsi mai. La rabbia ha tenuto in vita persone ferite in una sparatoria; la rabbia può essere una fonte di forza. È un elemento della nostra psiche che possiamo chiamare, come dice il proverbio, "un buon servitore ma un cattivo padrone".

La paura è un'altra emozione che si può diffondere. In questo caso il familiarizzare è una tecnica utile. Bernie Lau punta una pistola ai suoi allievi di arti marziali. La drammaterapia può usare simulazione, giochi di ruolo e storytelling allo stesso scopo.

La tristezza è purificante e creativa. Partecipare alla tristezza condivisa è positivo. La risata è insidiosa ma rende felici quando si diffonde.

Anche la mancanza di energia, lo sbadigliare sono conta-

giosi. Lo Yoga ci insegna il rimedio in questi casi. Quando siamo stanchi ci dobbiamo concentrare sulla respirazione per qualche minuto. All'inizio prestiamo più attenzione all'espira-zione, come se portasse via la nostra stanchezza. Poi ci concentriamo sull'inspirazione e lasciamo che l'ossigeno che stiamo ricevendo ci dia energia.

L'energia che sfugge al controllo deve essere trattata caso per caso.

Appendice

Storia di F.

F. era un paziente psicotico o forse autistico che aveva circa quarant'anni e viveva in comunità. Suo padre, a cui era stato molto attaccato e che spesso lo aveva portato a fare passeggiate, era morto. Sua madre non voleva più tenerlo in casa. Durante l'ultima visita a casa del figlio, con difficoltà fu convinta a passargli una tazza di caffè fuori dalla finestra. Suo fratello era schizofrenico, ma andava a trovarlo regolarmente. Durante quelle visite il fratello portava F. in banca a ritirare la sua pensione di invalidità, che poi il fratello prendeva. Così F. si ritrovava senza denaro. I suoi vestiti erano regalati e di conseguenza non sempre appropriati.

F. era stato allontanato dalla sua prima comunità a causa di una relazione omosessuale con un altro residente meno grave di lui. Lo staff temeva che la relazione non fosse una scelta di F. e che stesse subendo violenza. Forse avevano ragione, ma lui parlava comunque con affetto del suo compagno.

Fu consigliato a F. di fare drammaterapia, come succede per molti pazienti, perché non comunicava. Gli fu anche offerta una terapia individuale perché sembrava in crisi. Non dormiva, ma cantilenava o cantava da solo tutta la notte. Non mangiava più e non riusciva a stare fermo a tavola. Non stava con il gruppo durante le uscite e soffriva di incontinenza urinaria.

Il lavoro con F. cominciò con la musica e l'improvvisazione

di scene teatrali. Poi si passò ad una terapia in cui il terapeuta specchiava i suoi gesti e le sue vocalizzazioni. Questa possibilità di F. di vedersi dal di fuori ottenne risultati positivi nel calmare molti dei suoi sintomi e indurlo a mangiare, rilassarsi e partecipare ad alcune attività. F. raccoglieva ossessivamente batterie e piccoli oggetti luccicanti, ma riuscì a rispettare un accordo che gli proibiva di prendere oggetti di proprietà di altre persone, anche se bisognava ricordarglielo piuttosto di frequente.

La terapia cominciò a dare dei risultati dopo un punto di svolta alquanto drammatico.

F. aveva sostenuto circa 8 sessioni settimanali. Era estate e d'abitudine camminava per il centro della piccola città italiana in cui viveva, seguito ed imitato dal suo terapeuta.

Quel giorno, F. entrò in un negozio e chiese di avere una piccola bambola in vetrina. Sfortunatamente, essendo la sessione di terapia in pieno svolgimento, né F. né il terapeuta avevano denaro. In precedenza F. aveva già pagato il caffè per sé e per i suoi aiutanti, come loro avevano pagato per lui, quindi questo concetto non gli era nuovo. Ma questa volta quasi impazzì perché voleva la bambola, cercò di prenderla e poi cercò di rompere la vetrina del negozio. Non ci fu il tempo di negoziare un pagamento posticipato. F. fu portato immediatamente fuori dal negozio, quasi senza rendersene conto, e si sedette per terra.

Finché non sopraggiunse un'automobile: allora cercò di buttarsi sotto l'auto. Era giunto il momento di riportarlo alla clinica.

Più facile a dirsi che a farsi. F. era come un bambino di due anni arrabbiato. Non era aggressivo, voleva buttarsi sotto una macchina o rompere vetrine. Lo costrinsi a tornare a casa con l'aikido e la danza. Sentendo dove la sua energia stava andando io potevo usare l'aikido per avviarlo gentilmente in una nuova direzione. Oppure, se andava verso una macchina, usavo passi di danza e canticchiavo melodie per muoverci sull'asfalto. Non dovetti mai usare la forza, ma impiegammo 40 minuti a percorrere il mezzo miglio che ci separava dalla clinica. Quando ci arrivammo F. era diventato calmo e

felice. Chiese di prendere un gelato, come spesso facevamo alla fine della sessione. Gli dissi che avrebbe dovuto pagarlo.

Ma è valsa la pena di quei 40 minuti di sudore, per due motivi. F. soffriva di periodici attacchi psicotici e in precedenza era stata chiamata la polizia e lui era finito in ospedale sotto l'effetto di sedativi. Questa volta tornò tranquillamente a casa alla sua routine quotidiana. E da quel giorno recuperò l'appetito e la capacità di stare fermo per un po' e partecipare ad alcune attività.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Veshiba, kisshomaru, "The spirit of Aikido" Kodansha, Tokyo 1987.