

## Frammenti di un' esperienza in merito al "*Principio Agente*"<sup>1</sup>

Il tentativo che mi propongo, attraverso questo scritto, è quello di descrivere per mezzo delle parole, un fenomeno che appartiene al campo dell'esperienza; una condizione e un principio "trasversale" cui bene si adatta il nome di *Principio Agente*.

Inizierò con la descrizione di ciò che *NON E'*, ossia di quelle occasioni, nel corso del lavoro, che non consentono l'azione di tale *Principio*. Per restare aderente alla mia esperienza individuale e al tempo stesso per evitare di incorrere nella presunzione di possedere la chiave, la verità oggettiva, userò la forma diretta della prima persona singolare.

Negli anni, nei quali assieme a quattro colleghi, ho incontrato regolarmente la ricerca condotta da Maud Robart, ho avuto modo di riscontrare gli effetti del *Principio Agente* sia nella pratica di strumenti legati a strutture di movimento che al ritmo-canto. Ho osservato, in queste circostanze, come il mio approccio al lavoro condizioni direttamente la qualità del mio stare in esso.

Nei giorni, nei momenti in cui non sono concentrata immediatamente divento instabile e perdo continuamente l'equilibrio. I miei piedi hanno nel contatto con il suolo la qualità di uno scontro ed il punto che per primo si posa è il tallone. L'appoggio, e di conseguenza il peso del mio corpo, non si distribuisce equamente su tutta la pianta dei piedi, a volte sento di trascinarli, altre volte inciampo. Tutti i miei tic, cioè le mie cattive abitudini posturali, appaiono evidenti allo sguardo attento di Maud e anche a me stessa, se sono in grado di auto-osservarmi. Il respiro è

---

<sup>1</sup> Dal diario di lavoro che raccoglie riflessioni sulla mia esperienza all'interno della pratica sviluppata dalla ricercatrice Marie Maud Robart che si basa principalmente su canti del rituale vudù afro-haitiano.

“superficiale”, ossia interessa la parte alta del torace ed è affannato. Lo sguardo perde fluidità ed ampiezza, cambia focus in continuazione. Il livello di tensione nei muscoli è molto alto e gli spostamenti nello spazio sono guidati dalla testa. La qualità e la forma dell’attenzione si sposta da una estrema fluttuazione ad una estrema staticità, fissità. Spesso compare una melodia o una frase ritmica che si ripete incessante in me e alcuni pensieri che Maud chiama “parassiti”, perché non servono il lavoro bensì dis-traggono.

In generale quanto appartiene a preoccupazioni o tematiche personali è ingombrante, iper-presente ed in breve la qualità della presenza è scarsa e poco efficace. La dinamica che s’instaura nella relazione con le persone che sono nel lavoro con me è quella della proiezione della responsabilità, per il *NON FUNZIONARE* di un’azione, sull’esterno. Avverto un gran dispendio di energie, fatica, spossatezza e al termine della sessione di lavoro frustrazione, insoddisfazione, come la sensazione che qualcosa non sia stato portato al “giusto compimento”. Tra noi, nella stanza dove dormiamo o in cucina, osservo l’apparire di dinamiche infantili, di banalizzazione del lavoro attraverso battute, sarcasmo, come se qualcosa in noi premesse per sostituire l’insoddisfazione con risa sfrenate e finto buon umore. Il sonno è disturbato oppure pesantissimo. L’indomani, ovviamente, sorgono tante resistenze quando si avvicina l’ora di riprendere il lavoro, che assume quasi i connotati di una lotta estenuante. Suppongo sia la lotta che l’IO fa nell’estremo tentativo di non cedere a quanto il lavoro stesso richiede.

Il secondo QUADRO caratteristico nel quale il *Principio* non trova posto per agire è quello in cui prevale la VOLONTÀ’. Essere guidati dalla volontà equivale a considerare che sia questa la chiave per entrare nel lavoro, che il solo fatto di volerlo sia una determinante. Quando entro in sala con questa “forza guida” ciò che osservo accadere è che la mia attenzione si sofferma soltanto sulla forma di quanto mi viene proposto e sulla sua più fedele riproduzione. Tento in questo modo di esercitare un

controllo eccessivo che si traduce in uno smodato lavoro dei muscoli, della forza ed in una abbondante sudorazione. Il mio corpo diventa rigido, i movimenti sono staccati e numerosi sono gli automatismi non consapevoli. Non ho una percezione precisa della periferia, degli arti superiori ed inferiori. Il respiro è corto e spezzato. I piedi premono sul pavimento e l'appoggio è compromesso dall'abbondante traspirazione. I muscoli sono molto tesi, la mandibola è serrata ed i movimenti nello spazio vengono orientati dal torace; lo sguardo è rigido, spesso la vista si appanna o non mette a fuoco correttamente. Come ho detto l'attenzione alla forma cancella completamente i dettagli, ciò che è sottile, e anche l'attenzione diventa parziale. Scompare lo sfondo, il contesto, il pensiero è fisso sull'imperativo interno del "voglio, devo fare, riuscire...". Mi aggrappo a piste, trucchi che sembrano funzionare perdendo la capacità di adattarmi a ciò che accade attorno a me, di mutare rapidamente.

Da bambina giocavo a trovare forme nelle nuvole. Accadeva che un istante dopo averle trovate, queste forme sparissero e ne comparissero delle altre. Se tentavo di fissarle perdevo sia la forma che il piacere di cercare le forme. E' lo stesso nel lavoro, se la volontà è la mia guida non riesco a trovare proprio niente!! La presenza, seppure un po' più efficace apparentemente, è pesante, di tipo intellettuale e tende a riportare tutto a livello razionale. Compare una sorta di eccessiva identificazione con quanto sto facendo, come se quell'azione, quel canto ecc. mi appartenesse, dipendesse esclusivamente da me. Se vedo uno dei miei compagni in ritardo o distratto o cose del genere ritengo di poter fare per lui la parte di lavoro che mi sembra non stia curando. Il mio stato d'animo oscilla tra il sentirmi Diva, la più brava, e il sentirmi incapace, inutile. Percepisco la stessa cosa negli altri, quando al termine della sessione, ci ritroviamo nel "quotidiano", al di fuori dello spazio di lavoro, *a leccare* le nostre ferite e a colpevolizzarci per i limiti dei quali abbiamo preso coscienza.

Estremamente diverso è l'approccio al lavoro quando il *Principio Agente* prende corpo, si manifesta. Sembra paragonabile ad uno stato di Grazia! Innanzi tutto scompare la relazione utilitaristica con il lavoro ("la mia cosa") e con essa qualsiasi rivendicazione di proprietà.

Traggo ancora esempio dai giochi dell'infanzia: quando andavo al mare giocavo a fare il "morto a galla". Per restare a galla occorre abbandonare le tensioni muscolari, completamente, in modo da permettere all'acqua di esercitare la sua pressione attiva, portando il corpo in superficie e muovendolo con la forza delle correnti.

Quest'analogia, a mio avviso, descrive efficacemente la modalità di approccio al lavoro che consente l'azione del *Principio*. Scompare in me, abbandonandomi, ogni tipo di resistenza. Posso ascoltare e percepire i più piccoli movimenti, tutti interni, lasciare che essi si compiano. Non sono più Io a fare ma è quel movimento, quel suono che trova in me il canale per svilupparsi. Non avverto alcuno sforzo, non c'è sudorazione e, se ascolto in profondità, odo l'origine, la sorgente, quella che chiamo la "danza delle ossa". Appaiono chiare visualizzazioni di ogni singola vertebra e la colonna si assesta attorno al suo asse naturale, iniziando a vibrare, a riscaldarsi come irradiando benessere. La periferia sembra integrarsi a livello percettivo, come se ogni centimetro del corpo inviasse segnali di presenza: movimenti, gesti, sguardo, tutto acquista grande precisione, fluidità e coerenza.

Ogni cosa si espande, respira come un polpo nel fondo del mare. Il respiro è calmo e profondo e riguarda i polmoni, il diaframma ed il ventre, la sensazione è che ogni poro della pelle diventa permeabile. Lo sguardo si apre, si fa panoramico, percepisce ogni dettaglio senza soffermarsi troppo a lungo su qualcosa in particolare. Lo spazio di lavoro muta come se anche la sala diventasse più ampia e le pareti stesse respirassero. La luce è differente.

La relazione con i colleghi cambia, ora percepisco una intenzione comune. La pelle diventa molto sensibile, lo spostamento d'aria prodotto dai nostri corpi in movimento

agisce come un massaggio. Percepisco grande intimità, completa assenza di reazioni “sociali”, personali legate ad esempio alla lunga storia di lavoro insieme. Quello che caratterizza il mio stato mentale e fisico è una condizione “impersonale, trans-personale”, sento come di essere una goccia d’acqua nell’oceano.

La coscienza si amplia, tutto accade in una dimensione in cui io sono consapevole ma non dirigo niente, tutto si compie ma io non ho bisogno di controllarlo, condizionarlo. Il tipo di sguardo è impersonale: è allo stesso tempo qualcosa che mi riguarda ma che sicuramente non riguarda il mio Io ordinario! Al termine della sessione di lavoro c’è una grande pace in me, uno spazio interno enorme, sento riverberare la pulsazione molto a lungo; mi sembra di stare veramente in me, di abitare ogni centimetro del mio corpo.

Sono molto forti le micro-oscillazioni spontanee, sembra che una parte di me resti in contatto con quel flusso vitale, il modo di muovermi, di ascoltare, di guardare e compiere i piccoli gesti quotidiani è estremamente differente, molto più vigile. Tra di noi ci sono grandi silenzi, le parole si fanno “essenziali”. Il sonno è calmo, i sogni vivi, nitidi con molti colori e spesso riaffiorano dettagli dell’infanzia, memorie antiche e molto legate ai sensi.

Anche se lo posso definire uno stato di grazia, per sottolineare la sua indipendenza dalla mia volontà, in realtà non è corretto. Devo fare e allo stesso tempo non fare, percorrere piccoli passi nell’opera di fare pulizia, rendermi pronta ad avvertire il *Principio* agire; come se dovessi preparare gli argini ad un fiume per farlo scorrere senza intoppi. Io non posso sapere, determinare quando inizierà a scorrere, se arriverà di getto o lentamente, quale sarà la sua portata, se sarà un torrente che si esaurisce in poco tempo o se scorrerà a lungo... Il flusso vitale generato dall’atto creativo appartiene secondo me all’ordine di cose della Vita, per questo non può essere determinato. Si può solo accoglierlo ed affidarsi alla sua corrente.

L'ultima caratteristica di questo *Principio* è che esso non si manifesta mai attraverso la stessa persona. Quando entriamo in sala non possiamo prevedere chi di noi sarà *il tramite* quel giorno ne quanto a lungo. Si può infatti, per vari motivi, perdere l'occasione di aprirgli la porta, ma anche questo fa parte della vita!