



David Gilmore

# IL LATO COMICO DELLA TUA MENTE

Impara a usare  
il potenziale nascosto  
dell'allegria, della risata  
e dell'umorismo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David Gilmore

# IL LATO COMICO DELLA TUA MENTE

Impara a usare il potenziale  
nascosto dell'allegria,  
dell'umorismo e della risata



# Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>7</b>
<b>Due mondi .....</b>	<b>11</b>
L'essenza del "Nulla" .....	11
Il mondo del "Nulla" e il mondo del condizionamento .....	15
La scelta della realtà – la scelta dell'umorismo .....	23
Il naso rosso come mezzo per compiere il "salto del giullare" .....	28
<b>Riconoscere e rinforzare il "Nulla" .....</b>	<b>33</b>
L'umorismo come processo di una salute spirituale .....	33
Praticare la gioia e la voglia di vivere .....	36
Aprirsi all'incontro .....	41
Considerazione .....	43
L'impresa di esprimersi .....	48
Il gioco spensierato, divertimento e creatività .....	61
Recitazione, comicità e il clown nella quotidianità .....	72
Rischio, routine e ruoli – divertirsi a fallire? .....	83
Appagare desideri, un esercizio per tutti i giorni .....	91
<b>Il condizionamento e la serietà della maschera .....</b>	<b>95</b>
Quando si smette di ridere ovvero l'aggressività dietro il sorriso .....	95
La serietà dei nostri dogmi e schemi programmati .....	103
Circoli viziosi .....	110

<b>Divertirsi nel teatro di tutti i giorni .....</b>	<b>125</b>
La relazione giocosa che si instaura con circoli viziosi, programmi e schemi .....	125
La libertà dell'asino e la paura della libertà .....	155
<b>Il salto del giullare .....</b>	<b>163</b>
L'umorismo nella vita di tutti i giorni: una disabitudine .....	163
Il fuoco del cuore – visione, senso, entusiasmo .....	164
<b>Bibliografia .....</b>	<b>167</b>
<b>Nota sull'autore .....</b>	<b>171</b>

## Divertirsi nel teatro di tutti i giorni

La relazione giocosa che si instaura  
con circoli viziosi, programmi e schemi

### *Se potessimo vederci, rideremmo*

Il fine delle mie rappresentazioni, training e consulenze non è solo quello di far ridere la gente, ma di aiutarla ad assumere un atteggiamento umoristico e più vitalità nella vita. La nostra vitalità è la fonte di tutta la creatività. In fondo, ridiamo perché viviamo e sentiamo che il mondo vive. Penso che provare ciò in maniera durevole sia un fine che meriti di essere perseguito.

Se vedessimo in scena noi stessi in cosa facciamo e diciamo ogni giorno, probabilmente rideremmo, poiché dal nostro “Nulla” sentiremmo che le nostre affermazioni assolute provengono solo da una parte dell’esperienza. Il mondo intero non è così come noi lo vediamo, a meno che qualcuno non sia così arrogante da affermare di essere il mondo intero. Un’affermazione del genere ha qualcosa di ridicolo e di grandioso. Nella nostra serietà ci facciamo grandi e importanti.

Uno dei più grandi ostacoli è l’idea che si debba essere diversi o perdersi nel mondo per avere senso dell’umorismo. Un ulteriore ostacolo è in genere percepire cosa si fa ogni giorno, rendersi conto di cosa si pensa, come si cammina, respira, come ci si comporta, cosa fa arrabbiare, rende tristi o rallegra.

Noi stessi siamo materiale per l’umorismo. La comicità na-

sce dal nostro comportamento, dal nostro rapporto giocoso con cui valutiamo e giudichiamo, dal modo in cui vediamo noi stessi e il mondo e da come comunichiamo con gli altri: ciò che diciamo e facciamo. Allo stesso tempo è importante riconoscere di cosa abbiamo bisogno per sentirci bene come uomini e come ci ostacoliamo da soli o scegliamo proprio ciò di cui non abbiamo bisogno, caratteristica che io definisco con la frase: “Come siamo asini”.

Ci piace usare “gli altri” per deriderli, di cosa dovrebbero allora ridere gli altri quando ci vedono? Portare in “palcoscenico” le proprie azioni quotidiane (anche un palcoscenico interno) ci dà la possibilità di percepirle dal punto di vista di uno spettatore. Allora vedo il mio comportamento, le mie affermazioni, le mie reazioni a sensazioni e cosa provocano. Senza percepire il mio comportamento e il mio interlocutore, non posso cominciare a percepire la situazione generale e riconoscere le dinamiche che vi stanno alla base. Se non percepisco i miei impulsi in una situazione, non mi faccio nessuna idea di ciò che è accaduto. Se non osservo il comportamento del mio interlocutore, non ho nessuna possibilità di comprenderlo. E se non ho nessuna sensazione di partecipare ogni giorno a molte scene e di metterne in scena molte, non avrò la possibilità di rappresentare la mia vita.

Se percepiamo i nostri impulsi, i più piccoli elementi simili che costituiscono il nostro comportamento, senza portarli nel contesto che conosciamo, scopriremo e svilupperemo nuove possibilità e forme di azione. Se ci vedessimo dal di fuori, senza sapere che si tratta di noi, spesso rideremmo perché – senza la pretesa di avere ragione – vedremmo come abbiamo deciso di mettere insieme questi piccoli elementi ovvero che tipo di comportamento abbiamo sviluppato e come ce la caviamo nelle situazioni che riteniamo difficili. Probabilmente

ci spaventeremmo a vederci così, come persone che vedono se stesse per la prima volta in un film. Se vogliamo cambiare qualcosa in una situazione, è possibile che questo cambi, se cambiamo noi stessi.

Per smettere questo gioco è importante riconoscerlo come tale. Questo può succedere solo quando la relazione, il gioco, l'amore, l'autenticità dell'essere e la vita stessa sono più importanti del tentativo di vincere o di venirne a capo. Solo quando riconosciamo i segnali (determinate parole, lo stato iniziale delle emozioni, l'irrequietezza e la rabbia) che conducono immancabilmente alla stessa situazione, possiamo iniziare a vedere il lato comico e riconoscere sempre più il valore del "Nulla".

Un fattore decisivo per raggiungere un atteggiamento pieno di umorismo è riconoscere che il nostro comportamento è spesso ridicolo. Un circolo vizioso può non essere direttamente divertente, ma crea una certa soddisfazione a causa della pietà e dell'autocommiserazione che derivano dal ruolo di vittima. Questo ruolo conferisce alla stessa persona un certo significato. Se il ruolo e il dramma non fossero l'espressione di una sofferenza e di una difficoltà, partendo da un altro punto di vista, si potrebbe rappresentare il ruolo di vittima come ruolo per un clown, un circolo vizioso come numero per clown. I ruoli che ci assumiamo per venire a capo delle nostre pene sono spesso reazioni di difesa e il tentativo di liberarci dalla paura di essere davvero vivi, di sentire il nostro dolore come pure la nostra gioia e di agire in modo vitale. Così cerchiamo di controllare la vita nei modi più disparati e di evitare le conseguenze del vivere.

La premessa per un atteggiamento ricco di umorismo è perciò essere ben disposti verso se stessi e gli altri, questo atteggiamento consente di sperimentare il proprio carattere e di trovare la voglia di esprimersi e giocare.

## *La comicità nel girare a vuoto*

Un circolo vizioso è un giro a vuoto insolubile da sé. Il circolo vizioso è un punto cieco attraverso cui veniamo riconosciuti dagli altri. Ci siamo talmente abituati a questo che traiamo persino benefici a non cambiare niente di questa situazione. Anche dalla nostra famiglia d'origine non ci sarebbe alcun interesse a liberarci dalla serietà. I membri farebbero di tutto per tenerci in questa posizione. Quando è nostro interesse tenere qualcuno in una determinata posizione, gli permettiamo malvolentieri di uscirne perché altrimenti dovremmo cambiare anche la nostra posizione.

Chi si prende troppo sul serio, crede al cento per cento di essere davvero così. Sente, pensa e agisce di conseguenza. Allo stesso tempo prova il desiderio di cambiare, se fa male essere in quel modo. Si oppone e la tensione e il dolore interni non riescono ad allentarsi perché non vorrebbe sentire ciò che prova. Vive un conflitto interiore.

Come clown mi esagero in questo atteggiamento finché sono convinto al cento per cento di ciò che considero così serio e vero. Rinforzo la mia espressività e vado fino in fondo senza cambiare sensazione o ridere di ciò che faccio. Invece di soffrire in questo atteggiamento, mi godo la capacità di esprimerlo così chiaramente. Sono così convinto che faccio di questo atteggiamento un "messaggio al mondo" valido per tutti. Mi rallegro di aver assolutamente ragione e di essere provvisto dell'unico atteggiamento giusto e di aver dato al mondo l'unica risposta giusta.

Una volta partecipò a un mio corso una signora molto seria che aveva un lavoro altrettanto serio. Questa signora cercava di mettere in scena il proprio ruolo di clown. Poiché riteneva molto importante rappresentare il proprio ruolo alla perfezio-



ne, pensava di ripetere gli stessi errori e di non essere pervenuta allo stato d'animo giusto. Uscì dal suo ruolo e, maldisposta, rimase sul palcoscenico non sapendo più cosa fare. “È tutto sbagliato!”, disse. Come regista, fiutai subito una chance: “Dillo ancora!”. Ridussi la sua affermazione a un semplice: “Sbagliato!”. Cominciò allora a etichettare tutto come sbagliato e le feci accentuare la sua espressività fisica. Mentre continuavo a dirigerla, le suggerii di rivolgersi anche a se stessa come “sbagliata”. Felice e contenta si mise a ballare e urlare: “Sbagliato!”. Si divertì un mondo e provò un grande senso di liberazione. Scoprì di avere una sfacciataggine e disinvoltura che non si era mai permessa prima e rise liberata. Per la prima volta poteva permettersi di dire: “Anch'io posso sbagliare!”. Prima viveva seguendo il motto: “Non fare assolutamente nessun errore!” e questo non solo la inibiva, ma la tratteneva nel circolo vizioso di dover sempre fare tutto alla perfezione. Tuttavia neanche questo circolo vizioso la gratificava, pur facendo tutto bene, trovava sempre qualcosa di sbagliato.

L'esempio che segue può mostrarvi come nasce un “numero del giro a vuoto”.

C'è un clown sul palcoscenico. È un tipo alto con una parucca verde. Ne ha abbastanza del mondo e di se stesso. Sembra minaccioso, ma le sue espressioni minatorie si trasformano in un sorriso imbarazzato, si contorce e ritrae come se volesse scusarsi per aver osato essere così cattivo. Poi prova di nuovo con la cattiveria e ad atteggiarsi in modo minaccioso, ma qui dobbiamo ridere perché vediamo quanta fatica gli sta costando. In realtà ha di nuovo a che fare con la paura. Si piega così tanto da scomparire quasi in tutta la sua grandezza. Continua tuttavia a sorridere, come se non gliene importasse niente. Dalla tasca dei pantaloni tira fuori una borsa della spesa, tutta ripiegata, e prova a infilarci dentro. L'operazione

non gli riesce perché è troppo grosso e alto e così se ne sta nella sua borsa, tenendo i bordi. Ha un aspetto misero, sorride e sembra essere felice perché la sua borsa è piena.

Un numero clownesco vive degli insuccessi del clown perché questi prende sul serio un circolo vizioso e tuttavia vi trova il “Nulla”. Allo stesso tempo rappresentando il suo numero sulla vanità/inutilità nella vita reale, il partecipante in questione riuscì a ritrovare un modo per acquisire vitalità e un senso della vita.

Si potrebbe partecipare a un corso di geloterapia senza cambiare in modo sostanziale il proprio stato d’animo di fondo, se la risata non tocca o compensa davvero il programma di base. Allora tutto si trasforma in esercizi che abbiamo già fatto e che in ultimo non aiutano. Visto dalla posizione del “Nulla”, è un equivoco credere che potremmo cambiare qualcosa se non avessimo più debolezze e non facessimo più errori, se pensassimo “positivo” o se fossimo sempre felici. Su questo si potrebbe fare un altro numero per clown...

### ***Portare la crisi all'estremo***

Considerare crisi, ostacoli, disturbi e limiti come materiale di recitazione è una buona scelta per instaurare un rapporto pratico con la quotidianità precondizionata. Quando ce ne si serve in maniera coerente, non c’è nessun vero disturbo o nessun comportamento fastidioso cui si rimane “incollati”. Possiamo sempre decidere come agire, ad esempio, come dire o non dire qualcosa, se fare o smettere di fare qualcosa. Perdiamo la paura di essere turbati e delle emozioni o delle reazioni che non ci piacciono. Recitando si riesce a creare uno spazio e a liberare energia che altrimenti verrebbe diretta all’inazione o alla paura.

Quando appare un’inibizione, non si deve ignorarla, ma

rinforzarla, svilupparla, goderla fino a quando non diventa solo “una possibile reazione”. Ho trattato in questo modo il balbetto del giovane menzionato prima suggerendogli di intensificare questo comportamento in scena e divertendosi a farlo.

Perché una crisi dovrebbe essere una chance? Perché una crisi fa davvero qualcosa a ciò cui non si è prestato attenzione o considerato fino a quel momento. Dal punto di vista della mia esperienza personale posso confermare che le crisi in una relazione, finanziarie o di salute non suscitano nessuna risata. Mi hanno tuttavia dimostrato che qualcosa non funzionava nel mio stile di vita, nelle relazioni o nel modo di gestire le finanze. Mi hanno insegnato che avevo bisogno di aiuto e consigli e che da solo non avrei superato la situazione. Mi hanno dimostrato che dovevo riesaminare le mie finanze ed essere chiaro su ciò che volevo veramente. Gli incidenti mi hanno indicato che dirigevo la rabbia contro me stesso in modo autodistruttivo. Mi hanno detto che era ora che scoprissi quello che mi irritava e mi hanno mostrato a cosa conduceva. Se una crisi non inizia a causa delle nostre azioni, bisogna domandarsi: “Cosa posso fare ora? Chi può aiutarmi?”. Prima che la situazione diventi veramente brutta, quando si sente che una crisi è imminente, potrebbe essere molto utile immaginarsi conseguenze ancora più drastiche al fine di comprendere la misura in cui si è immischiati nell’intera faccenda.

Nella mia vita ho sempre usato questo metodo non solo in scena. La mia decisione di essere un “giullare” di professione e abbinare il mio sviluppo personale a quello professionale ha sempre portato a crisi e “balzi da giullare”. Tutte le crisi erano espressioni di un desiderio che non volevo ancora riconoscere. Ogni volta le crisi erano legate a paura eccessiva. Tutte le volte ho dovuto rinunciare a qualcosa che mi offriva un po’ di sicurezza, per lo più un reddito in qualche modo regolare.

Una volta, mentre lavoravo a Freudenstadt come clown e teatroterapeuta e tenevo seminari per clown, rappresentazioni e gruppi di clown, feci una lista di quanto guadagnavo e quanti fossero i miei incarichi. In quel periodo lavoravo due giorni a Freudenstadt, la sera di quei due giorni ero a Stoccarda, il giorno successivo a Ludwigsburg e, dal venerdì alla domenica, tenevo per lo più seminari in qualche altra città. A quel tempo le persone con cui condividevo l'alloggio dicevano che non ero mai a casa. Non volevo crederci, sebbene potessi passare a casa, al massimo, solo un giorno alla settimana! In breve tempo, a causa di un incidente d'auto, fui costretto a viaggiare usando mezzi di trasporto pubblici, caricandomi oltre alle mie borse, un registratore grande e le cassette.

Secondo i miei conti guadagnavo più di quanto avessi mai fatto in passato, ma spendevo tutto per viaggiare, mangiare e comprare tutto ciò che mi serviva per vivere. Era un gioco a somma zero. Il mio conto scendeva in negativo considerando che ero costantemente in giro, che non avevo una vera e propria casa (sebbene pagassi l'affitto per una camera in un alloggio in condivisione), che dipendevo sempre dall'ospitalità altrui e che, in realtà, ero totalmente esaurito. Come al solito, la mia soluzione fu: lasciar perdere tutto. Mi trasferii a Friburgo per lavorare assieme a un mio ex insegnante in un nuovo teatro aperto da poco. Ben presto (già durante il trasloco) mi accorsi che volevo andarmene. Dopo i primi due mesi fu chiaro che il suo teatro non era la soluzione né per me, né per lui. In seguito a questo evento, mi sentii un fallito. In un primo momento dormivo sul sofà di un amico, poi traslocai in un altro alloggio da condividere con altri. Tornai al lavoro di Freudenstadt, mentre lasciai perdere tutte le altre attività. Mi ammalai e contrassi debiti. Ero chiaramente in una crisi che portò con sé la soluzione.

Ero andato così oltre che feci l'ultima cosa che mi rimaneva da fare. Chiamai i miei genitori e gli dissi come stavano realmente le cose. Fino ad allora, nei loro confronti, non ero mai stato molto chiaro. Si erano immaginati ben poco anche riguardo alla mia occupazione. Per me questa telefonata fu la più grande sconfitta della mia vita e avevo quasi quarant'anni! I miei genitori dissero ciò che temevo: "Torna a casa". Mi inviarono annunci con offerte di lavoro come insegnante di lingue in Inghilterra poiché non potevano aiutarmi economicamente. Dovetti domandarmi se era questo che volevo veramente, così giunsi alla seguente conclusione: non ho fatto questo "salto" per diventare un insegnante di lingue in Inghilterra. Il mio desiderio di diffondere l'umorismo, uno spazio libero personale e la risata, in qualità di clown e giullare, era anche un compito per me stesso. Così mi misi alla ricerca della mia propria fortuna, solo che il modo in cui passavo all'azione era evidentemente sbagliato. La mia visione mi ispirò ancora. Avevo bisogno di un altro percorso.

Un'amica mi consigliò di trasferirmi da Freudstadt, cosa che non volevo assolutamente fare. Quando domandai al primario del reparto di Psichiatria se avessi potuto lavorare di più, egli mi rispose con un sorriso: "Volentieri!". Mi segnalò altre due cliniche nei dintorni e presto non solo ebbi di nuovo un reddito, ma anche un'idea più chiara di ciò che volevo veramente fare a livello professionale. Mi trasferii in una piccola camera e, per la prima volta dopo molti anni, cominciai a lavorare nella stessa città in cui vivevo. Pagai i debiti e trovai un percorso che corrispondeva chiaramente alla mia visione. Un "salto da giullare" non è solo un balzo da un punto all'altro, bensì un passaggio in una nuova qualità di vita, in un modo di vivere sconosciuto fino a quel momento.