

16

L'USO DELLA MASCHERA NEUTRA

(Parte Seconda – Capitolo 18, p.52)

La maschera neutra è un oggetto particolare: è un viso, definito neutro, in equilibrio, che suggerisce la sensazione fisica della calma. Questo oggetto che si mette sul viso deve permettere a chi lo indossa di raggiungere lo stato di neutralità che precede l'azione, uno stato di ricettività riguardante ciò che ci circonda, senza conflitti interiori. Si tratta di una maschera di base, di riferimento, di appoggio per tutte le altre. Sotto ogni maschera espressiva, infatti, ne esiste una neutra che ne regge l'insieme. La maschera neutra mette chi la indossa in una condizione di scoperta, di apertura, di disponibilità a ricevere.

La maschera neutra aiuta l'esploratore, con il proprio corpo, a trovare un punto di appoggio in cui la respirazione sia libera. Sotto la maschera neutra il volto dell'esploratore scompare e si percepisce molto più chiaramente il corpo. Si parla generalmente a qualcuno guardandolo in viso: con la maschera neutra è l'intero corpo dell'esploratore che si esprime e che viene guardato. Lo sguardo è la maschera e la faccia è il corpo. Tutti i movimenti si rivelano così in modo potente. Avere il volto coperto può trasmettere un senso di protezione, calma e sicurezza perché non si viene visti nelle proprie espressioni. L'attenzione si sposta sul corpo che si sente così maggiormente libero di esprimersi. Indossando la maschera, quindi, con il volto protetto e nascosto, ci si può permettere di esprimere liberamente le proprie emozioni attraverso il corpo.

Prima di farla indossare, il facilitatore invita l'esploratore a toccare la maschera, a prendere confidenza con essa, poi a provarcela addosso, infine a mettersela. Il facilitatore porgerà all'esploratore uno specchio per guardare il proprio volto con la maschera, facendolo in questo modo diventare consapevole che il proprio viso viene in questo modo protetto e nascosto. Poi:

“Ora che hai indossato la maschera puoi esprimere con il tuo corpo l'emozione, la sensazione corporea che hai provato con il lavoro fin qui svolto. Senti le tue braccia, il tronco, le gambe e fai uno o più gesti che sono per te significativi in questo momento, che senti in questo momento. Lascia libera anche la tua voce di esprimersi come vuole”.

Questa opzione può essere utilizzata durante lo svolgimento del processo quando il facilitatore lo riterrà opportuno.