



Dal Teatro alla Formazione: il racconto di una esperienza

di Roberta Pinzauti, FormAttrice e managing director di Te.D.-Teatro d'Impresa®

Domenica 6 ottobre ho partecipato sia come uditore che relatore al Festival dell'Apprendimento 2013, al Caffè Pedrocchi di Padova.

(foto: decorazioni al Caffè Pedrocchi)

Mentre il professor Boncinelli¹ parlava del suo studio sulle drosofile, i moscerini della frutta, dichiarando che il 'gene architetto', che struttura il cervello di un moscerino è uguale a quello che struttura il cervello umano, non ho potuto fare a meno di pensare che tutti i presenti in quella sala potessero avere il cervello di un moscerino!

Mentre pensavo ai moscerini ho notato che la magnifica sala Rossini, che ospitava i relatori del festival, era decorata con centinaia di piccoli stucchi a forma di api (*vedi foto*), una decorazione probabilmente risalente al periodo della costruzione del Caffè Pedrocchi.

A quel punto mi sono chiesta: -*sarà anche questa una connessione casuale?*-

Le api hanno una forte valenza simbolica se non addirittura esoterica, chissà forse tra 200 anni ci sarà una sala decorata con i moscerini della frutta! A eterno riconoscimento per il grande contributo apportato alla genetica.

A onore del vero ascoltare Boncinelli e prima ancora Odifreddi² è stato un piacere per il mio cervello! Ma il cervello prova piacere? A questa domanda oggi le neuroscienze ci stanno dando risposte precise ed entusiasmanti; ed è su queste domande e risposte che avevo strutturato il mio intervento che avrei presentato di lì a poco, dal titolo *"Dal teatro alla formazione: il racconto di una esperienza"*.

Non sono un'accademica, né tanto meno una scienziata, ma un'ex-attrice diventata Formatrice anzi FormAttrice che da circa 20 anni si occupa di Apprendimento e che rivendica la potenza della 'formazione esperienziale' e in particolare di quella di tipo teatrale.

Preparando la mia relazione avevo deciso, ancora prima di parlare delle tecniche teatrali, di iniziare il mio racconto con una domanda a tutti i presenti: -*"Secondo voi gli attori cosa fanno?"*.

Era volutamente una domanda provocatoria alla quale più o meno tutti rispondono: -***gli attori recitano, suavia!***- 'Recitare' ecco la parola che racchiude il senso di una vita passata su un palcoscenico e che nella lingua italiana significa: *simulare un ruolo non corrispondente alla realtà; fig.: recitare la commedia, fingere. Fingere sentimenti o condizioni che non si possiedono.*

¹ Edoardo Boncinelli da genetista ha individuato e caratterizzato una famiglia di geni - gli omeogeni - la cui scoperta è considerata tra le più importanti della biologia di questo secolo.

² Piergiorgio Odifreddi è un matematico, logico e saggista italiano. I suoi scritti, oltre che di matematica, si occupano di divulgazione scientifica, storia della scienza, filosofia, politica, religione, esegesi, filologia e saggistica varia.

Infatti per cultura, tradizione, stereotipo mentale, senso comune, la maggior parte degli italiani pensano che l'attore finga!

In Italia! Perché in altri paesi ad esempio in Francia, l'attore '*joue*'; nei paesi anglosassoni l'attore '*play*', cioè GIOCA! Quanto meno non finge!

Ma gli attori NON FINGONO! Anzi il contrario: un attore su un palcoscenico, e cioè all'interno di una realtà completamente virtuale, ha il compito e il dovere di 'incarnare' la verità del suo personaggio.

"Il mio scopo non è insegnarvi a recitare, – scriveva Stanislavskij³– il mio scopo è aiutarvi a creare un uomo vivo da voi stessi".

I neuroni specchio e la risonanza motoria

E qui arriviamo alle neuroscienze che hanno scoperto quello che gli attori per mestiere o arte utilizzano da sempre e inconsapevolmente per entrare nei 'panni di un personaggio', e cioè i 'neuroni specchio'.

Peter Brook ha osservato ironico: "con i neuroni specchio i neurologi hanno scoperto quello che gli attori avevano capito da sempre". Per rendere la mia relazione più chiara riporto di seguito alcuni brani:

... Inoltre le neuroscienze hanno scoperto che le emozioni degli altri le comprendiamo anche perché condividiamo i meccanismi neurali che le sottendono. Il nostro cervello corpo risuona con le emozioni dell'altro rispecchiandole. Questo è un aspetto fondamentale di ciò che chiamiamo empatia." (Intervista con Vittorio Gallese⁴ – da Repubblica 21 dicembre 2010)

... Quando osserviamo azioni eseguite da altri con la bocca, la mano, o il piede, attiviamo regioni del nostro sistema motorio fronto-parietale corrispondenti a quelle che entrano in gioco quando noi stessi eseguiamo azioni simili a quelle che stiamo osservando. Non ci limitiamo a vedere con la parte visiva del nostro cervello, ma utilizzando anche il nostro sistema motorio. (Gallese, Keysers e Rizzolatti⁵ 2004; Rizzolatti e Craigher).

Giacomo Rizzolatti spiega che i neuroni specchio ci permettono di captare le menti altrui, non attraverso il ragionamento concettuale, bensì tramite la simulazione diretta, con la percezione non con il pensiero.

La scoperta dei neuroni specchio nel luglio 1991 ha portato in primo piano il ruolo del sistema motorio, che non è più un semplice effetto/esecutore di ordini provenienti dai piani alti, ma fonte di comprensione del significato delle cose del mondo a livello pre-concettuale e pre-linguistico. È come se, a livello neurologico, agire-pensare-vedere fossero la stessa cosa.

Comprendere l'altro significa simularne l'essere e il fare; io 'risuono' con l'altro perché metto in moto le aree motorie del mio cervello; quindi l'accesso all'altro è preverbale ed esiste una corporeità nei rapporti interpersonali.

³ Konstantin S. Stanislavskij, attore, regista e teorico dell'espressione scenica (Mosca 1863-1938).

⁴ Vittorio Gallese è docente di neurofisiologia all'Università degli Studi di Parma. Fa parte del gruppo di scienziati che ha scoperto l'esistenza dei neuroni specchio.

⁵ Giacomo Rizzolatti è considerato l'autore di una delle principali scoperte nel campo delle neuroscienze degli ultimi decenni. Rizzolatti e i suoi collaboratori ha scoperto i neuroni specchio prima nelle scimmie, poi nell'uomo.

Grazie alla 'simulazione incarnata' non assistiamo solo ad una azione, emozione o sensazione, ma, parallelamente, nell'osservatore vengono generate delle rappresentazioni interne degli stati corporei associati a quelle stesse azioni, emozioni e sensazioni, "come se" stesse compiendo un'azione simile o provando una simile emozione o sensazione.

Si parla quindi di 'mente relazionale incarnata' in quanto veder compiere un'azione umana ha il potere di attivare parti del cervello che non sono solo visive, ma si estende alle parti motorie, tattili ed emozionali (paura, disgusto, dolore, ecc). Vedere, pensare e fare non sono separabili, chi osserva e chi è osservato fanno parte di un sistema governato da regole di reversibilità.

Gli attori allenano i neuroni specchio!

Posso affermare che l'attore è '*pensiero incarnato*' in quanto utilizza ed 'allena' i suoi neuroni specchio per entrare nei 'panni di un personaggio'; l'attore risuona con esso attraverso il suo corpo, perché è attraverso il suo corpo e il suo sistema motorio che trova, genera, scopre il personaggio scritto su un copione o su una sceneggiatura.

La comprensione del personaggio passa attraverso il movimento; quello che i neuroscienziati chiamano 'risonanza motoria'.

Un attore prima ancora di memorizzare il copione, o parallelamente alla memorizzazione, ricerca ed esplora il personaggio attraverso il corpo e si domanda, per esempio: com'è la postura del personaggio? Sappiamo che il suo nome è Helga, ma il suo modo di camminare? La sua gestualità? La mimica facciale? L'attore incomincia così a costruire il personaggio pezzo per pezzo, lo monta e lo smonta attraverso il suo corpo e le sue emozioni; a volte si fa anche aiutare da un abito: può bastare una giacca, un cappello, oppure una borsa. A volte improvvisamente all'attore viene in mente una donna osservata tempo prima a una fermata del tram, visualizza la sua postura o semplicemente il suo modo di salire o scendere, magari la sua gestualità mentre cerca nella borsa il biglietto, oppure si ricorda la voce un po' stridula, perché si lamenta del mal funzionamento della oblitteratrice e così, attraverso la visualizzazione, l'attore 'vede' o 'rivede' quella donna e percepisce nel suo corpo quel gesto che aveva visto tanto tempo prima, che è rimasto impresso nella sua memoria motoria!

Quel gesto diventa per l'attore un punto di partenza per la costruzione del personaggio perché percepisce che è una chiave per 'incarnare' Helga che al momento esiste solo su un foglio scritto.

La stessa cosa succede allo scrittore o al drammaturgo quando immagina i suoi personaggi: li visualizza! Quante volte uno scrittore, quando gli viene chiesto come costruisce i suoi personaggi, risponde che li 'vede', li sente parlare, muoversi, a volte dice che i personaggi a poco a poco vivono di vita propria. Anche lo scrittore o drammaturgo utilizza i suoi neuroni specchio per raccontare il suo personaggio, per dargli una consistenza reale, viva, vera, quella vita che poi l'attore incarna su un palcoscenico e che sempre attraverso i neuroni specchio del pubblico arriverà a chiudere il cerchio della comunicazione!

Insomma un gran traffico di neuroni specchio!

'Helga', passando dallo scrittore all'attore ed infine al pubblico, è diventata reale e questo può accadere solo se lo scrittore, l'attore e il pubblico 'risuonano' con il personaggio.

In tutto questo passaggio di neuroni una cosa è certa che non ci sarebbe nessuno scambio neurale se non ci fosse verità!

Infatti i neuroni specchio non RECITANO!!!

...”Recitare non c’entra niente con il fingere. Recitare bene vuol dire diventare più te stesso. È vero che questo te stesso sulla scena magari parla o si muove diversamente dal ‘te stesso’ di tutti i giorni, ma il personaggio che stai interpretando è una versione allargata di se stessi... Se un attore non “è”, il pubblico è consapevole che la persona che sta guardando è solo un attore... I bravi attori ci fanno dimenticare di essere a teatro: ci convincono che stiamo guardando qualcosa di autentico, qualcosa di reale. Ma devono creare quella realtà lasciando che essa entri nelle loro menti e nel loro corpo: è questa l’arte...” (Whitney e Packer – Giochi di Potere – Shakespeare spiegato ai manager Fazi Editore).

Così sono tornata al punto di partenza. Non ci sono né trucchi, né finzioni, né declamazioni nell’arte dell’attore, ma al contrario una costante ricerca di ‘autenticità’ e di verità! Perché un attore più è se stesso, più è in grado di entrare nei ‘panni del personaggio’. Sembra anche questa una contraddizione insolubile: -“Come faccio ad essere me stessa se ‘Helga’ è diversa dal me stessa di tutti i giorni?”- È possibile perché un attore durante la sua formazione apprende, attraverso il training teatrale, che dentro di Sé ci sono molte ‘energie’, molti caratteri, molti personaggi, anche una donna che si chiama Helga.

-“Non so se sono un’attrice, una grande attrice o una grande artista. Non so se sono capace di recitare. Ho dentro di me tante figure, tante donne, duemila donne. Ho solo bisogno di incontrarle. Devono essere vere, ecco tutto.”- (Anna Magnani).

Perché, per fortuna, non siamo monolitici, ma estremamente pluralisti e versatili: un insieme di tanti Sé in dialogo, in confronto, a volte in contraddizione, comunque mai immobili ma vivi e presenti. Se noi diamo spazio a tutte queste voci, impariamo a conoscerci e nello stesso tempo impariamo a conoscere gli altri con le loro diversità.

Un attore studia e si allena, durante la sua formazione, ad utilizzare il corpo e le emozioni come strumenti di lavoro; acquisisce una elasticità psico-fisica che gli permette di passare da un personaggio all’altro, da un’emozione all’altra che poi vuol dire modificare il suo linguaggio corporeo, perché un gesto si porta dietro un’emozione e viceversa. Vi faccio un esempio noto ai più: Bob De Niro, quando ha interpretato il film Toro Scatenato è ingrassato di 30 chili per interpretare Jack La Motta da anziano, perché costringere il proprio corpo ad uno stress così forte? Perché solo così De Niro avrebbe potuto entrare nei panni del vecchio Jack, grasso, solo, sconfitto! Il grasso corporeo e i movimenti che inevitabilmente la pinguedine porta con sé, incarnano anche uno stato d’animo e quindi una parte della storia del personaggio.

Lee Strasberg⁶ ha scritto che: *“l’attore crea con il suo sangue e con la sua carne tutte quelle cose che tutte le arti tendono in qualche modo di descrivere”.*

⁶ Lee Strasberg fondatore del famoso Actors Studio di N.Y.

Il linguaggio del corpo, questo sconosciuto!

Il Linguaggio del corpo non finge, sono le parole che possono raccontare non verità! Infatti se con il corpo racconto uno stato d'animo ma con le parole cerco di raccontare al mio interlocutore un altro stato d'animo diverso o opposto, il problema non è che io racconto bugie al mio interlocutore, ma semplicemente sto raccontando bugie a me stesso! Essere **'autentici'** significa dire la verità a se stessi e quindi agli altri! Significa conoscere se stessi e quindi ri-conoscere gli altri. Questo è uno dei presupposti fondanti del metodo che ho costruito e sviluppato negli ultimi 14 anni con Te.D. - Teatro d'Impresa®. Dalle tecniche teatrali e dal training teatrale ho elaborato, con i miei colleghi, un metodo e un percorso esperienziale che permette ai partecipanti di fare esperienza del proprio modo di comunicare e quindi di comunicare con gli altri, che vuol dire capire meglio se stessi, la propria Energia, il legame tra Corpo ed Emozioni, tra Ascolto ed Empatia, il legame tra Verbale e non Verbale, l'uso dello Spazio, la capacità di Concentrazione e di Osservazione, la Respirazione e la Postura con le loro connessioni, la Voce e il Diaframma. Ma perché proprio le tecniche teatrali e non altre tecniche esperienziali? Oggi le tecniche esperienziali sono in ebollizione dentro ad un grande calderone, dove c'è un po' di tutto! Molte metodologie sono interessanti e credo che ognuna possa portare strumenti utili da applicare nella formazione; in particolare il teatro, anzi il training teatrale con tutti i suoi esercizi, ha la prerogativa di sviluppare ed allenare alcuni aspetti fondamentali della 'Comunicazione efficace', della 'Comunicazione interpersonale', sviluppa l'Empowerment e crea una dimensione di apprendimento collettiva profonda e nello stesso tempo divertente. Forse divertente è troppo? Secondo me, sotto sotto, i neuroni specchio si divertono!