

COMINCIA IL VIAGGIO

COME HO SCOPERTO L'ARTE DELLA "DISOBEDIENZA"

A diciassette anni più di qualsiasi altra cosa al mondo volevo diventare un'attrice. Così sono entrata in una scuola di recitazione, determinata a imparare il mestiere. All'epoca il modello di riferimento per la formazione dell'attore era il Sistema Stanislavskij. Ho passato ore e ore a "visualizzare", a "sentire il caldo e il freddo" e poi moltissime altre a fare memoria emotiva. Ripensavo alla morte del mio gatto Muffy e cominciavo a piangere. Tempestavo di appunti i copioni. A margine scrivevo i miei obiettivi e i verbi che descrivevano le mie azioni: «provocare, placare, sedurre». Facevo improvvisazioni sul passato dei miei personaggi, o sugli animali che gli assomigliavano, e scrivevo dettagliatissimi monologhi interiori. Ci mettevo tutto il mio impegno. Poi un giorno, durante una lezione su Shakespeare...

Ero in ritardo e mi sono letteralmente precipitata sul palco. Non avevo avuto tempo per nessuno dei miei esercizi di preparazione considerati di vitale importanza, come riaccendere la memoria sensoriale e la memoria emotiva. Ma invece di farmi prendere dal panico è successo qualcosa di magico. Giulietta ha preso vita. Provavo una forte emozione che mi faceva alternare il pianto al riso. Terminata la scena la nostra insegnante, una vera despota, si è profusa in complimenti. Si è rivolta alla classe sottolineando quanto fossi stata brava a utilizzare la memoria sensoriale per evocare la notte e la memoria emotiva per dare l'idea di essermi innamorata proprio in quel momento, davanti ai loro occhi.

Sono tornata a casa portandomi dietro il mio terribile segreto: non avevo pensato a nessuna di quelle cose, e ciononostante ero stata bravissima. In effetti non avevo la minima idea di cosa avessi fatto, sapevo solo che era stato magnifico. Nei successivi anni di studio ho cominciato a essere affascinata da questi *momenti di disobbedienza*.

Il mio viaggio alla ricerca della pura spontaneità – che ero determinata a scoprire – non era certo un fatto nuovo. Da sempre artisti, scienziati, scrittori, attori, matematici – insomma, tutti i creativi – sono andati in cerca di questo “Santo Graal”.

La mia è stata un’avventura piena di colpi di scena, di cui vi darò conto nelle pagine che seguono. Entreremo insieme nello straordinario mondo delle neuroscienze e della psicologia della mente e del corpo, e vedremo che spessissimo la chiave sta nell’avere fiducia nel corpo stesso. Scopriremo così che è davvero possibile, attraverso movimenti e feedback sensoriali, insegnare al proprio corpo a produrre emozioni a comando.

L’INIZIO DELLA MIA RICERCA

Torniamo all’inizio – all’uscita dalla lezione su Shakespeare. Mi sentivo frustrata perché non avevo idea di come far accadere nuovamente quella magia. Spesso le lezioni sul movimento e sulla voce – i nostri “strumenti di lavoro”, così venivano considerati – mi avevano procurato simili sensazioni di libertà fisica. Ma come potevo trasferirle nella recitazione – e nel ricordo della morte del mio gatto?

Come moltissimi altri attori, ero abituata a un costante flusso di indicazioni, aspettative, direttive e critiche che provenivano da una voce nella mia testa. Indubbiamente ero concentrata e focalizzata su tutti quegli elementi che credevo avrebbero fatto funzionare la scena. Pensavo che il mio limite risiedesse nella mancanza di spontaneità e nella difficoltà a far emergere le emozioni. Ma in qualche modo sapevo che, se solo fossi stata in grado di liberarmi di quella voce come ero riuscita a fare durante i miei momenti di disobbedienza, non avrei più avuto alcun problema.

La voce nella testa è il nemico numero uno. Quando ho imparato a ignorare la testa e a concentrarmi esclusivamente sul corpo ho cominciato a chiamare quella voce “l’Intelletto”, una piccola vendetta contro tutti quegli insegnanti e registi che, mentre io ce la mettevo tutta per cercare di visualizzare o ricordare qualcosa, mi hanno rimproverato dicendo: «Smettila di intellettualizzare». Che consiglio inutile! L’Intelletto, in questo modo, non fa che diventare ancora più prevaricante: «Sei senza speranza! Lo stai facendo di nuovo». In questo libro parlerò moltissimo dell’Intelletto!

Il mio desiderio fortissimo di trovare la strada verso la spontaneità mi ha portato a cercarla contemporaneamente nel campo della psicologia, della recitazione e delle neuroscienze (soprattutto nel libro *The Primal Scream* di Arthur Janov). All’epoca l’Actors Studio si vantava di

aver formato star eccezionali, e aveva esteso la sua influenza sulle scuole di recitazione di tutto il mondo. Nel frattempo, cosa ancora più importante, un discepolo di Freud, Wilhelm Reich, era giunto alla conclusione che le emozioni fossero *imprigionate nei muscoli del corpo*, e che attraverso il movimento e il rilassamento muscolare si sarebbero potute liberare.

Le teorie di Reich mi elettrizzarono. Capii che la recitazione “momento per momento” che stavo cercando proveniva dalla mente inconscia. In qualche modo l’inconscio (che all’epoca si credeva risiedesse unicamente nel cervello) era connesso al corpo. Ho esplorato. Ho sperimentato. Più imparavo ad accedere all’inconscio, più iniziavo a sentirlo e a visualizzarlo al centro del mio corpo, come una prigioniera in cui le emozioni erano rinchiusi alla stregua di un “popolo oppresso”, sorvegliato dall’Intelletto. Ho cominciato a chiamarla “il mio *Dungeon*”. Ora sapete, quindi, che da qui in avanti, quando parlerò di Intelletto e di *Dungeon* – le due forze contrapposte con cui gli attori hanno perennemente a che fare – mi riferirò al “critico interiore” e alla mente inconscia.

Mentre cercavo terapeuti e insegnanti di recitazione che lavorassero con questi due concetti, continuavo a scontrarmi con l’idea tradizionale secondo cui per far scaturire delle emozioni bisogna utilizzare i ricordi. Questo concetto è profondamente radicato tanto nel mondo della recitazione quanto in quello della psicologia. Gli insegnanti di recitazione che avevano scelto di usare il corpo per liberare le emozioni si erano formati all’Actors Studio. Insegnavano la memoria emotiva e il “magico se”, quindi aggiungevano il movimento sperando che il lavoro fisico avrebbe intensificato le emozioni.

Ogni volta che provavo ad abbinare la memoria emotiva al rilassamento fisico/emotivo, istantaneamente ricominciavo a usare la testa, cercando di amplificare le emozioni, o di renderle più interessanti. Alla fine ho iniziato a utilizzare *solo* il metodo fisico, con risultati di gran lunga superiori. Ho imparato ad accedere al mio *Dungeon* in qualsiasi momento, con la sua riserva di emozioni sempre pronte all’uso.

Affidandomi a questo metodo, la mia carriera è sbocciata in modo del tutto naturale. A ventitré anni ho interpretato il mio primo ruolo a Broadway. Ho lavorato nel cinema e nella televisione (per diversi anni sono stata la “cattiva” di una soap opera) e successivamente nei maggiori teatri degli Stati Uniti, interpretando alcuni dei migliori personaggi mai scritti, insieme ad attori e registi straordinari.

Dopo tutto questo successo, desideravo condividere quello che avevo imparato. Avevo delle renitenze perché sapevo che il mio approccio

era essenzialmente *psicoterapeutico*, quindi capivo quanto fosse potenzialmente pericoloso per una classe di recitazione.

Tra la fine degli anni '60 e gli anni '70 il Metodo Strasberg incoraggiava gli allievi non soltanto a ricordare abusi e sofferenze del passato, ma anche a parlarne in classe davanti all'insegnante e ai compagni – con gli insegnanti che spesso oltrepassavano il limite, atteggiandosi a veri e propri terapeuti. In nome della recitazione incoraggiavano la rivelazione di esperienze passate intime e spesso terribili, segreti che mettevano a rischio la stabilità emotiva dell'attore. A volte, addirittura, si rivolgevano all'intera classe e chiedevano: «E voi? Avete mai subito una violenza simile?». Gli allievi quindi tiravano fuori le loro storie personali e la classe si trasformava in una gigantesca sessione di terapia di gruppo. Naturalmente, quando uno di quegli attori si trovava a dover ricreare quella stessa sofferenza in occasione di un provino, senza il supporto del gruppo di terapia, generalmente falliva.

Ero determinata a insegnare il mio metodo *solo* con una solida infarinatura di psicologia alle spalle, in modo da non fare alcun tipo di danno. Quindi sono tornata a scuola e ho conseguito un master in assistenza socio-sanitaria e psicoterapia. Ho lavorato in strutture cliniche e ho cominciato a capire chiaramente cosa fosse la *terapia* e cosa fosse invece la *formazione attoriale*. Si tratta di due esperienze nettamente distinte. Ci tengo così tanto che voglio darvi un consiglio: se durante una lezione vi venisse chiesto di scandagliare ricordi dolorosi, per favore, fingete di avere appena ricevuto un messaggio urgente e andatevene!

Insieme alla psicologia ho imparato molto sui misteri del cervello. Un neuroscienziato è diventato il mio mentore e ha iniziato a fornirmi articoli, libri e consulenze sui progressi del settore. Per un attore tutto questo ha un valore inestimabile. Nei prossimi capitoli troverete interessanti spiegazioni sul modo in cui si è sviluppato il cervello, sulle interazioni chimiche che possono complicare il processo di memorizzazione, e una miriade di altre informazioni neuroscientifiche.

La mia sete di conoscenza mi ha portato a indagare numerosi ambiti, ma sono sempre tornata al teatro. La gente mi chiede come ho fatto a fare tutto questo – incluso un matrimonio e una famiglia. La mia risposta è: «Ho voluto tutto!». Sono convinta che la mia volontà di indagare la psicologia e le neuroscienze mi abbia dato delle chiavi che senza queste conoscenze sarebbero state molto difficili da trovare.