



UNIVERSITÀ DI PARMA

DIPARTIMENTO DI MEDICINA E CHIRURGIA
CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOBIOLOGIA E NEUROSCIENZE
COGNITIVE

IL CERVELLO NELLA PERFORMANCE: RELAZIONI TRA **NEUROSCIENZE E RECITAZIONE**

Relatore:
Chiar.mo Prof. Vittorio Gallese

Controrelatore:
Dott.ssa Marta Calbi

Laureando:
Simone Tanzi

ANNO ACCADEMICO 2020/2021

RIASSUNTO

Questa tesi bibliografica tratterà della performatività, in particolare della performance attoriale e delle sue relazioni con la ricerca neuroscientifica. Gli studi che si sono occupati di analizzare la recitazione dal punto di vista neuroscientifico non sono numerosi, quindi, verranno prese in esame anche ricerche svolte attraverso altri metodi di indagine, come studi comportamentali, descrittivo-correlazionali, fenomenologico-qualitativi (mediante interviste e questionari), o semplicemente contributi teorici. Il primo capitolo riassumerà nozioni scientifiche e teoriche, e approfondimenti utili per mettere a fuoco gli aspetti tecnici che intervengono nella relazione tra ricerca neuroscientifica e recitazione. Parlerò del meccanismo dei neuroni specchio e delle loro funzionalità. Parlerò della teoria della simulazione incarnata e dell'imitazione. Parlerò di linguaggio e comunicazione non-verbale, concentrandomi sulla teoria motoria del linguaggio e sui gesti e le sue connessioni con il parlato. Parlerò anche di emozioni e dell'origine della performance. Nel secondo capitolo, invece, definirò meglio cosa si intende per recitazione, partendo dal “paradosso sull'attore” del filosofo francese Denis Diderot, ancora oggi valido e dibattuto. Affronterò il concetto di stile e descriverò nel dettaglio i diversi stili di recitazione, servendomi degli importanti contributi di autori teatrali, drammaturghi, attori, registi e pedagoghi. Tratterò le personalità più importanti che hanno maggiormente caratterizzato il dibattito sull'attore, portando nuovi contributi originali al tema della recitazione. Fra questi nomi figurano, tra gli altri, quelli di Stanislavskij, Čechov, Mejerchol'd, Grotowski, Brecht, Lecoq, Barba, Strasberg e Meisner. Nel terzo capitolo illustrerò tutti i più importanti studi che si sono occupati di studiare la recitazione da un punto di vista scientifico. Porterò anche esempi di ricerche che si sono occupate in modo indiretto di recitazione, utilizzando

ad esempio gli attori e le attrici come soggetti sperimentali, o semplicemente indagando soltanto alcune specifiche abilità connesse ed essenziali alla recitazione. Affronterò il tema del rapporto attore-spettatore, poi proseguirò con gli studi sulle emozioni. Parlerò anche della memoria degli attori e del loro processo di memorizzazione, di gesto, intenzione, sguardi e improvvisazione e, infine, della personalità degli attori, collegando quest'ultimo argomento al concetto di "interpretazione di un personaggio" ed esperienza di *flow*. All'interno di tutta la tesi saranno presenti alcune mie riflessioni, argomentazioni e domande ancora senza risposta.

INDICE

INTRODUZIONE.....	p.6
Cap.1 PREMESSE TEORICHE E SCIENTIFICHE.....	p.12
1.2	Neuroni specchio e meccanismo specchio.....p.14
1.2.1	Meccanismi funzionali dei neuroni specchio della scimmia.....p.15
1.2.2	Circuito specchio.....p.19
1.2.3	Circuito specchio nell'uomo.....p.20
1.3	Teoria della simulazione incarnata.....p.27
1.4	Imitazione.....p.31
1.5	Linguaggio e gesti.....p.33
1.5.1	Comunicazione a due vie?.....p.34
1.5.2	Teoria dell' <i>action-based language</i>p.37
1.6	Emozioni.....p.40
1.6.1	Teorie delle emozioni.....p.41
1.6.2	Antonio Damasio.....p.43
1.6.3	Emozioni e meccanismi specchio.....p.45
1.7	Le origini della performance.....p.48
Cap.2 METODI DI RECITAZIONE.....	p.53
2.1	Il paradosso sull'attore.....p.55
2.2	I principali stili di recitazione.....p.57
2.3	Konstantin Sergeevič Stanislavskij.....p.62
2.4	I metodi <i>inside-out</i>p.66
2.4.1	Lee Strasberg.....p.67
2.4.2	Le tecniche di Sanford Meisner, Ivana Chubbuck e Susan Batson.....p.69
2.5	Michael Čechov.....p.73

2.6	Body-schema based approach.....	p.76
2.6.1	Jacques Lecoq.....	p.81
2.6.2	Vsevolod Ėmil'evič Mejerchol'd.....	p.84
2.7	Bertold Brecht.....	p.86
2.8	Susana Bloch.....	p.89
2.9	Improvvisazione.....	p.92
2.10	Conclusioni.....	p.94
Cap.3	RELAZIONI TRA RICERCA SCIENTIFICA E RECITAZIONE.....	p.95
3.1	Attore e spettatore.....	p.97
3.1.2	Esperimento di Koriat et al. (1972).....	p.101
3.2	Attori ed emozioni.....	p.105
3.3	Memoria, gesto e intenzione.....	p.117
3.4	Monologo interiore e sguardi.....	p.130
3.5	La personalità degli attori.....	p.138
3.5.1	Flow e coscienza alterata.....	p.152
3.5.2	Attori, salute e benessere.....	p.160
3.6	Improvvisazione.....	p.162
	CONCLUSIONI.....	p.164
	BIBLIOGRAFIA.....	p.170
	RINGRAZIAMENTI.....	p.204

INTRODUZIONE

L'idea per questa tesi è nata durante il corso di laurea magistrale. Ho avuto la fortuna di frequentare alcuni corsi condotti da professori interessati ad utilizzare un approccio neuroscientifico per studiare anche l'esperienza artistica dell'umano. L'incontro con i docenti Nicola Bruno e Vittorio Gallese è stato proficuo in questo senso, e in particolare la lettura e lo studio del libro di Gallese e Guerra (2015), *Lo schermo empatico*, è stata la spinta giusta per svolgere una tesi affine all'ambito della neuroestetica e allo studio scientifico dell'esperienza artistica della recitazione.

Questa tesi, inoltre, è molto personale, dal momento che tratta di una materia alla quale sono particolarmente legato. Ho sempre avuto interesse per le materie umanistiche, artistiche e in particolare il teatro e il cinema dal momento che ho fatto parte, per anni, di un'associazione culturale e teatrale con la quale ho realizzato numerosi spettacoli e due lungometraggi indipendenti. La recitazione è una passione che mi accompagna da parecchio tempo e sono felice di essere riuscito a trovare il modo di unirla alla mia carriera accademica e di studio. In questo corso di laurea ho potuto notare un notevole impegno verso un approccio multidisciplinare. Nel caso specifico il paradigma bio-culturale è quello che più mi ha incuriosito, e del quale condivido le posizioni teoriche e concettuali. Questo paradigma si interessa di studiare la cultura umana, e tutte le sue manifestazioni artistiche (pittura, musica, teatro, cinema ecc.), come un prodotto della stessa biologia umana: un suo sviluppo o una sua estensione. La cultura, infatti, come diceva Gallese in una sua lezione¹ “può essere descritta come un tipo evoluto di tecnologia cognitiva umana”. La dicotomia natura-cultura, secondo questo paradigma bio-culturale, non è più così netta ma è interdependente e interconnessa; sono due facce della stessa medaglia. La cultura può

¹ Le citazioni prese dalle lezioni di Gallese fanno riferimento alle parole e/o alle slides durante i corsi di “Sistemi specchio e intersoggettività” e “Arte, media e cervello: le basi neurobiologiche dell'esperienza estetica”.

essere considerata, in questo modo, un'estensione della natura, una sua naturale conseguenza (Gallese, 2020). Con questo paradigma, si può connettere l'azione, la percezione e la cognizione per capire il mondo della finzione e dell'esperienza estetica (ibidem). Oggi le discipline umanistiche e quelle scientifiche cercano sempre di più un dialogo, e le neuroscienze, come ha sostenuto Gallese in una sua lezione², “possono fornire nuovi concetti per collegare natura e cultura, studiando i meccanismi del cervello e del corpo che sostengono sia il processo creativo che la ricezione dei suoi risultati”. Lo studio del cervello-corpo in relazione alla cultura e alla sua ricezione, può aiutare a “comprendere meglio gli elementi costitutivi dell'esperienza estetica e la genesi dei concetti estetici”³.

Wilson (2017/2018) sostiene che il significato “completo” delle discipline umanistiche può emergere soltanto se verranno considerate alcune discipline, che lui chiama le “cinque grandi”, ovvero: la paleontologia, l'antropologia, la psicologia, la biologia evuzionistica e la neurobiologia. Le neuroscienze e la psicobiologia si trovano all'interno di questo gruppo. “Questi campi di ricerca rappresentano i terreni amici della scienza, quelli in cui le discipline umanistiche possono trovare alleati sicuri e pronti” (ibidem, p. 46). Per Wilson è necessario un dialogo vero tra scienza e materie umanistiche, per avviarsi verso un'epoca che lui chiama “terzo Illuminismo” (ibidem, p. 162): nel quale scienziati e studiosi delle discipline umanistiche lavoreranno insieme e “potranno essere le guide della nuova filosofia, in grado di miscelare le parti migliori e più rilevanti di questi due grandi ambiti di apprendimento” (ibidem). Il mio interesse per la recitazione e per la psicologia e le neuroscienze ha trovato un punto di incontro, e si è rivelata possibile un'indagine bibliografica sulla recitazione e la performatività, seguendo appunto un approccio bio-culturale.

² Vedi nota 1

³ Vedi nota 1

Lo scopo di questa tesi compilativa è rendere conto dello stato dell'arte attuale sulla relazione tra recitazione e ricerca scientifica. Come avviene la situazione performativa e cosa è necessario perché essa avvenga? Come viene percepita dallo spettatore? Qual è il processo di finzione e simulazione di un personaggio e della sua situazione emotiva e comportamentale? Cosa accade all'attore quando recita? Come è possibile dare vita ad un personaggio-altro-da-sé, utilizzando però il proprio sé? Quali abilità sono richieste?

Gli studi esistenti non sempre sono di stampo neuroscientifico, molte volte sono indagini comportamentali o qualitative-correlazionali. La recitazione in sé non è stata un oggetto di indagine sperimentale, tuttavia è stata indirettamente studiata, ad esempio attraverso quegli esperimenti che hanno utilizzato gli attori come soggetti partecipanti, in virtù di loro specifiche abilità e/o peculiarità. Oppure sono state indagate proprio queste abilità specifiche degli attori.

Per trattare dell'argomento ho deciso di dividere la tesi in tre capitoli. Il primo contiene le premesse teoriche e le definizioni di alcuni concetti scientifici, fra gli altri: le emozioni, il linguaggio, i neuroni specchio, la teoria della simulazione incarnata e l'imitazione. Questi argomenti sono necessari per poter trattare il tema della recitazione da un punto di vista bio-culturale. Sono argomenti, tra l'altro, ripresi, anticipati o utilizzati (spesso attraverso l'uso di altri termini) da registi, attori o teorici della recitazione.

Il secondo capitolo è dedicato ad una breve storia della recitazione, nel quale vengono citati numerosi e autorevoli nomi del passato e del presente, che hanno dato un importante contributo allo suo studio. Partendo dal "paradosso sull'attore" di Denis Diderot, ripercorrerò in modo sintetico i diversi stili di recitazione, i quali puntano su certe abilità e certe concettualizzazioni teoriche. La recitazione non è sempre stata la stessa e quando se ne parla bisogna tenere conto di questo aspetto, e bisogna ancor di più tenerne conto

se si intende studiarla dal punto di vista scientifico. Ecco perché ho voluto inserire un intero capitolo su questo argomento.

Il terzo capitolo è quello dedicato alla relazione tra ricerca scientifica e recitazione/performance, in cui presenterò vari studi che si sono occupati direttamente o indirettamente di recitazione, della performance, dello studio di certe abilità specifiche necessarie alla recitazione o semplicemente degli attori.

Studiando attentamente questi argomenti, ci si può accorgere di quanto alcuni concetti propri della ricerca scientifica (sistemi specchio, emozioni, gesti, linguaggio ...) siano affini e simili a quelli utilizzati dai registi e dagli attori. Non è un caso che molti uomini e donne di teatro e di cinema, abbiano letto con molto interesse alcune scoperte e riflessioni scientifiche. Emblematico è il caso del regista e pedagogo Luca Spadaro (2019), il quale ha scritto un libro di consigli pratici (di training attoriale) intitolato "*L'attore specchio*". In questo libro, espone alcuni esercizi pratici spesso utilizzati nei corsi di esercitazione attoriale e chiarisce il motivo della loro utilità e importanza, alla luce di recenti scoperte scientifiche e neuroscientifiche. Il suo contributo è prezioso, perché getta le basi per un approccio interdisciplinare, che sicuramente può essere fruttuoso sia per i ricercatori scientifici sia per gli addetti ai lavori della performatività.

Scienza e recitazione possono sembrare discipline distinte e lontane fra loro, senza avere nulla a che fare l'una con l'altra, invece non è così. Queste possono dialogare e possono offrirsi importanti reciproci contributi, oltre che ampliare le rispettive conoscenze. Gabriele Sofia (2009, p.7) dice bene quando scrive che "avere un approccio interdisciplinare allo studio del teatro non vuol dire solamente far incontrare e dialogare discipline solitamente distanti come quelle teatrali e quelle neuroscientifiche, vuol dire anche affrontare lo studio dell'evento teatrale nella sua complessità pratica, estetica e teorica".

Stanislavskij (1938/2008) scrisse che “la scienza e l'arte si possono aiutare solo se si completano e si integrano a vicenda”. Anche Bertold Brecht (1957/2001), pur avendo una visione artistica e drammaturgica ben diversa da quella di Stanislavskij, sostenne che sebbene avesse sentito, più volte, a ragion veduta, che l'arte e la scienza fossero due campi dell'attività umana stimabili, ma totalmente diversi, egli non era così d'accordo e infatti scrisse: “il piano della scienza e quello dell'arte sono diversissimi, d'accordo. Eppure io devo confessare che non riesco a lavorare come artista senza servirmi di un certo bagaglio scientifico” (ibidem, p.66).

Sono frasi lungimiranti queste. Pronunciate da autori fondamentali per la drammaturgia e la pedagogia teatrale, nati e vissuti ben prima di quelle scoperte scientifiche, come quelle dei sistemi specchio, che hanno avuto un effetto propulsivo ad un approccio bio-culturale. Il mio punto di vista è favorevole a tale approccio e auspico che in futuro saranno sempre più numerosi i contributi in questa direzione. Questa tesi, quindi, cerca di ordinare e descrivere i contributi scientifici che si sono occupati di recitazione, forma d'arte umana complessa e antica, di grande rilievo artistico e scientifico. Nel mio discorso sarà molto importante definire cosa si intende per recitazione, ricordando che esistono vari tipi di stili e teorie, alcuni più interessati a certi concetti scientifici e non ad altri e viceversa. Le parole e le idee di chi si occupa a vario titolo di teatro sono sicuramente molto utili anche per quei ricercatori che si occupano di linguaggio, di emozioni, di intersoggettività, di imitazione, di gesti e di linguaggio non-verbale. Viceversa, le scoperte dei ricercatori possono aiutare a capire meglio la recitazione, la sua naturale produzione e fruizione, e di conseguenza migliorare la sua pratica e, quindi, la performance stessa.

CAPITOLO 1

Premesse teoriche e scientifiche

In questo primo capitolo presenterò alcuni concetti chiave che mi saranno indispensabili per parlare delle relazioni tra la recitazione e il mondo della ricerca scientifica. Dal momento che l'arte di recitare richiede molte abilità differenti che abbracciano vari campi dell'umano, dal linguaggio all'emozione, dall'imitazione alla comprensione degli altri, ho deciso di presentare brevemente queste nozioni soffermandomi su quelle maggiormente utili per trattare di recitazione da un punto di vista scientifico. Dedicherò un paragrafo al linguaggio, nello specifico quello non-verbale e gestuale. Ne dedicherò un altro all'imitazione, una predisposizione umana essenziale alla recitazione. Un paragrafo tratterà di emozioni, definendole succintamente e concentrandosi su quelle personalità che hanno studiato le emozioni riscuotendo maggior successo tra gli attori e i teorici della recitazione. In un altro paragrafo ancora presenterò la teoria della simulazione incarnata che raccoglie notevole consenso tra gli esperti in materia e tra gli stessi artisti che cercano di capire la propria arte coniugandola con il sapere scientifico. L'ultimo paragrafo sarà una rapida presentazione dell'origine antica e preistorica della performance, efficace per sostenere la profonda e radicata inclinazione degli esseri umani di ogni cultura ad esprimersi attraverso la recitazione.

Il punto di partenza, e in comune, di tutti questi argomenti sarà costituito in ogni caso dai neuroni specchio: essi sono la base neurale per poter parlare di comprensione degli altri, di comunicazione non-verbale e verbale, di empatia verso gli altri e riconoscimento emotivo, e la base scientifica per la teoria della simulazione incarnata. Il ruolo dei neuroni specchio e la loro importanza a livello transdisciplinare sono rimarcati in molti contributi che citerò in questa tesi, provenienti da diverse personalità: da registi a pedagogisti, da antropologi a neuroscienziati, da psicologi a studiosi di recitazione.

Partirò proprio dai neuroni specchio, dalla loro scoperta negli anni '90 a Parma nel cervello dei macachi alla scoperta nell'uomo spiegando in modo rapido e dettagliato il loro ruolo funzionale.

1.2 Neuroni specchio e meccanismo specchio

I neuroni specchio sono stati scoperti nei laboratori dell'Università di Parma negli anni '90 in un modo un po' fortuito durante l'approfondimento e lo studio dei neuroni visuo-motori coinvolti nel circuito per l'afferramento nel macaco. All'interno di questa investigazione si è presentata agli occhi dei ricercatori di Parma una seconda categoria di neuroni visuo-motori oltre a quelli canonici (Rizzolatti et al. 1988) e questi sono appunto i neuroni specchio.

Quel che si è visto era che questi neuroni scaricavano sia durante l'atto di afferramento eseguito dal macaco, sia durante l'osservazione dello stesso atto eseguito dallo sperimentatore (Di Pellegrino et al. 1992). Questa prima scoperta ha poi generato un enorme corpo di esperimenti che ha portato all'attenzione di tutto il mondo scientifico, e non solo, il ruolo di questi neuroni dando vita anche a diverse considerazioni teoriche. Sono tantissime le discipline che hanno accolto con entusiasmo questa scoperta e speculato grazie ad essa: la biologia, la medicina e la clinica, la fisioterapia, la didattica musicale e sportiva, il mondo dell'arte e dell'estetica, l'antropologia, la filosofia ... Entriamo però nel merito.

1.2.1

Meccanismi funzionali dei neuroni specchio della scimmia

I neuroni specchio sono stati registrati nell'area F5 del cervello del macaco, che è un'area premotoria situata nella parte posteriore della corteccia frontale. Quest'area è direttamente connessa all'area F1. L'area F5 contiene rappresentazioni motorie non solo della mano ma anche della bocca.

Il primo esperimento che ha permesso di dare una definizione di neurone specchio è quello di Di Pellegrino et al. del 1992 in cui lo stesso neurone scarica quando la scimmia prende un pezzetto di cibo e quando vede lo sperimentatore fare lo stesso atto. Questa seconda scarica viene chiamata "visiva" perché avviene in assenza di movimento da parte della scimmia; questo, però, non deve far pensare che lo stesso atto di afferramento non possa far scaricare il neurone se eseguito al buio, infatti così non è: se l'atto è eseguito al buio, rimarrà comunque la risposta del neurone perché si tratta in ogni caso di un neurone motorio (Rizzolatti et al. 1996). Come scrivono, infatti, Rizzolatti e Sinigaglia (2006, p.80) "dal punto di vista delle proprietà motorie, i neuroni specchio sono indistinguibili dagli altri neuroni di F5, in quanto anch'essi si attivano selettivamente durante specifici atti motori".

Il fatto che il neurone scarichi pure in assenza di una completa visione dell'atto è dimostrato anche dallo studio di Umiltà et al. del 2001 in cui in una condizione l'atto svolto dallo sperimentatore veniva coperto da uno schermo occludente. Ovviamente queste risposte generano delle domande su come sia possibile che questi neuroni visuo-motori rispondano senza una completa visione dell'atto. L'interpretazione è che ciò che vedono prima che la mano dello sperimentatore scompaia, con molta probabilità, generi una rappresentazione motoria di quel tipo di atto. Questa rappresentazione ovviamente è

collegata anche ad una memoria motoria legata all'oggetto e all'effettore (in questo caso la mano). La rappresentazione motoria a sua volta suggerisce anche una rappresentazione della conseguenza dell'atto, quindi si può parlare di scopo.

Esistono molti tipi di neuroni specchio divisi per tipologia di azione (afferramento, piazzamento, manipolazione, sostegno ...), e alcuni sono molto specifici per un tipo di atto finalizzato, altri lo sono in modo minore (Gallese et al., 1996).

Questa idea di scopo dell'azione e di significato nasce in realtà già con l'esperimento di Rizzolatti et al. del 1988 in cui si è visto come alcuni neuroni di F5 scaricano durante l'esecuzione da parte della scimmia di movimenti diversi per lo stesso obiettivo (prendere il cibo) indipendentemente dall'effettore utilizzato. Il singolo neurone infatti scaricava sia quando la scimmia utilizzava la mano destra, quella sinistra e addirittura la bocca. Ovviamente movimenti della mano o della bocca durante l'esecuzione di altri atti con diverso fine non attivavano questi neuroni nonostante i muscoli in azione fossero i medesimi (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006).

Altri studi poi hanno dato forza a questa scoperta legata allo scopo; ad esempio, l'esperimento di Kohler et al. del 2002 dimostra come anche solo il suono possa attivare alcuni neuroni specchio, ovviamente si parla di un suono specifico, conseguente ad una specifica azione appresa precedentemente dalla scimmia (nel caso di questo studio il rumore della rottura della carta). Si parla in questo caso di neuroni specchio audio-visivi a cui si può "accedere" tramite due modalità: quella visiva (la rottura della carta) e quella acustica (il rumore della rottura della carta). In ogni caso ciò che si attiva nel cervello della scimmia è la rappresentazione motoria legata a quel movimento con scopo.

Perché è così importante porre attenzione a questi neuroni audio-visivi motori? Perché richiamano una proprietà di una funzione tipicamente umana che è il linguaggio: al linguaggio umano, che è dotato di significato, si può accedere attraverso due modalità che

sono quella acustica, ma anche quella visiva. Sono quindi forse questi neuroni audio-visivi che hanno permesso nel corso dell'evoluzione dal cervello del macaco a quello più complesso dell'homo sapiens di sostenere una funzione come quella linguistica. Non è un caso che l'area F5 della scimmia si trovi nella regione omologa dell'area di Broca umana, area storicamente considerata fondamentale per la produzione e comprensione del linguaggio.

Tornando però all'idea di scopo dell'azione, un altro studio che aggiunge dati a questa tesi è quello di Umiltà et al. del 2008, in cui dopo alcuni mesi di allenamento si è insegnato alla scimmia ad utilizzare una normale pinza da ghiaccio e una pinza invertita tale per cui, per prendere, è necessario aprire la mano. Il rationale dell'esperimento era dissociare lo scopo dal mezzo e il risultato è sorprendente, infatti il neurone scarica in entrambe le condizioni, quindi scarica per lo scopo dell'afferramento indipendentemente dall'atto motorio eseguito, che in questo caso è opposto, cioè aprire o chiudere la mano per manovrare l'una o l'altra pinza.

In F5, quindi, si hanno neuroni che scaricano per lo scopo dell'azione e alcuni di questi scaricano anche quando la scimmia vede un altro soggetto (sperimentatore o un proprio simile) eseguire la stessa azione o ancora quando sente il rumore conseguente ad una certa azione. A questo punto è importante citare un'ulteriore proprietà dei neuroni specchio, ovvero la congruenza tra l'atto motorio osservato e quello eseguito. Esistono due tipologie di congruenza: in senso stretto e in senso lato. Rizzolatti e Sinigaglia (2006) parlano di congruenza in senso stretto quando il neurone mostra una corrispondenza esatta tra l'azione osservata e quella eseguita; invece si definisce la congruenza in senso lato quella di un neurone per il quale gli atti codificati in termini visivi e motori appaiono connessi, ma non identici. Questi ultimi sono quindi maggiormente variabili, per alcuni si può dire che c'è più congruenza in esecuzione rispetto all'osservazione. In ogni caso

anche i neuroni congruenti in senso lato permettono il riconoscimento dello scopo, con parziali differenze tra osservazione ed esecuzione.

Altra considerazione da fare in merito allo studio di Umiltà et al. (2001) sopracitato riguarda la pantomima (cioè il fare finta di eseguire un'azione, in questo caso l'afferramento di un oggetto che in realtà non c'è). In questo esperimento erano presenti quattro condizioni e due di queste comprendevano la pantomima (una in visione completa, la seconda con lo schermo occludente). È bene ricordare che la pantomima per le scimmie non genera una risposta neuronale in termini di interpretazione dell'atto finalizzato, mentre nell'uomo questo avviene. L'uomo quindi ha una capacità di astrazione in più, riconosce un atto finalizzato anche quando questo è solo mimato e non diretto ad un oggetto. Si capisce bene l'importanza di questo dettaglio ai fini della mia tesi: la capacità di riconoscere atti mimati nell'uomo è essenziale per il rapporto attore-spettatore.

Un'altra caratteristica indagata in questi neuroni visuo-motori e che vale la pena riportare è l'esistenza di preferenze direzionali degli atti osservati (destra-sinistra e sinistra-destra) e una posizione spaziale preferita rispetto all'emicampo (centrata, sinistra, destra). Può esistere anche una preferenza per la mano con cui lo sperimentatore esegue l'atto (Gallese et al., 1996), oppure una preferenza di spazio operativo (peripersonale ed extrapersonale) (Caggiano et al., 2009).

Lo studio dei neuroni specchio è poi proseguito e si sono scoperte informazioni in più. A tal proposito è interessante citare il risultato dell'esperimento di Ferrari et al. del 2003 che ha indagato quelli della bocca: anche per loro vale la regola generale, cioè rispondono all'esecuzione di atti motori con la bocca e all'osservazione degli stessi eseguiti da altri. La maggior parte rispondono ad atti transitivi di bocca che coinvolgono del cibo o un oggetto, come afferrarlo, masticarlo e succhiarlo, però esiste anche una piccola parte di neuroni specchio attiva per i gesti intransitivi, dotati perciò di funzione

comunicativa come ad esempio la protrusione o lo schiocco delle labbra (*lipsmacking*).

Dai risultati di Caggiano et al. (2011) è emerso anche che i neuroni specchio rispondono bene perfino alla visione di atti finalizzati tramite filmati, benché in modo minore rispetto alla presentazione di atti naturalistici. In osservazione il 74% dei neuroni sono prospettiva-dipendenti (alcuni ne preferivano due, altri una sola). Le prospettive di cui si parla sono quella frontale, quella laterale e quella soggettiva. Di questo, il 74% di neuroni è selettivo per la prospettiva, il 30% è selettivo per un solo punto di vista. Il restante numero di neuroni (corrispondente al 26%) è invariante rispetto alla prospettiva considerata.

1.2.2

Circuito Specchio

Dopo questo paragrafo riassuntivo sui principali esperimenti che hanno permesso di capire il ruolo funzionale oltreché il meccanismo funzionale dei neuroni specchio, va detto però che questi fanno parte di un circuito più ampio e complesso che comprende anche altre aree senza le quali non riuscirebbero ad essere ciò che sono e a fare ciò che fanno. Mi spiego meglio.

Questi neuroni presenti in F5 sono inseriti in un'area che fino a prova contraria si definisce motoria eppure essi hanno proprietà di tipo visivo e anche acustico. Le informazioni visive non possono essere presenti direttamente nella corteccia motoria, ma dovranno provenire da aree visive o aree collegate ad esse.

Nel solco temporale superiore (STS) esistono neuroni che rispondono a stimoli biologici, e taluni sono specifici per l'osservazione dell'interazione della mano (stimolo

biologico) con altri oggetti (Perrett et al., 1989, 1990). L'informazione visiva necessaria ai neuroni specchio di F5 parte sicuramente da qui, ma il collegamento non è diretto e avviene per mezzo di altre aree presenti a livello del lobulo parietale inferiore e del solco intraparietale inferiore. Di queste fanno parte rispettivamente le aree PF, PFG, PG e Opt per il primo e le aree AIP, VIP, LIP, MIP per il secondo.

Le aree PF, PFG, PG e Opt sono diverse citoarchitettonicamente e pur essendo in una regione cerebrale parietale, contengono anche neuroni con proprietà motorie attivi durante l'esecuzione di atti. Queste aree sono organizzate somatotopicamente, infatti nell'area più anteriore (PF) sono rappresentati soprattutto gli atti eseguiti con la bocca, proseguendo posteriormente con l'area PFG sono rappresentati soprattutto gli atti di mano e nell'area PG quelli di braccio. Questa organizzazione generale si ritrova anche dal punto di vista visivo. Quindi anche nella corteccia parietale, nel lobulo parietale inferiore, sono presenti neuroni specchio visuo-motori, che possono essere nominati neuroni specchio parietali.

1.2.3

Circuito specchio nell'uomo

È bene ricordare che finora ho parlato di singoli neuroni o popolazioni di neuroni appartenenti al macaco. La vicinanza in termini evolutivi tra questa specie e l'uomo ha permesso di ipotizzare un meccanismo analogo nel cervello dell'essere umano, dando quindi il via a numerosi esperimenti per verificare questa ipotesi, e i risultati ne dimostrano la fondatezza. Anche negli esseri umani esiste il meccanismo specchio scoperto nelle scimmie. Ovviamente le metodiche sperimentali con le quali si è indagato il cervello

umano sono molto diverse rispetto alla registrazione intracranica di singoli neuroni o di una popolazione di neuroni effettuata sulle scimmie.

Un primo studio importante da citare è quello di Fadiga et al. del 1995 che ha utilizzato la stimolazione magnetica transcranica (*transcranial magnetic stimulation*, TMS): una tecnica non invasiva di stimolazione del sistema nervoso che approfitta del fatto che quando viene applicato uno stimolo magnetico sulla corteccia motoria si possono ottenere potenziali motori nei muscoli controlaterali (i cosiddetti *motor evoked potentials*, MEP). Con questa tecnica si può controllare lo stato di eccitabilità della corteccia motoria semplicemente abbassando o alzando l'intensità del campo magnetico. Tenendo l'eccitabilità ad un livello detto "di soglia", il movimento dei muscoli non si vedrà. Fadiga e colleghi, registrando i MEP in vari muscoli, hanno visto che durante un compito di osservazione di atti d'afferramento svolti da altri soggetti, confrontati con la normale osservazione di oggetti o con movimenti intransitivi senza significato, si otteneva un aumento dei MEP nei muscoli attivi nell'esecuzione di quei movimenti solo osservati. Se a questa eccitazione sotto soglia si aggiunge una stimolazione magnetica corticale si arriva ad avere un'attivazione muscolare. Un dato inaspettato di questo studio è aver visto un aumento anche durante l'osservazione di atti intransitivi; a differenza della scimmia, quindi, nell'uomo, i neuroni specchio sono attivi anche per movimenti non finalizzati. Ricorderete che nel paragrafo 1.2.1 ho menzionato il fatto che l'uomo riesce a riconoscere anche le pantomime come atti finalizzati, dunque il sistema specchio umano è più ampio ed entra in risonanza motoria anche per atti non per forza diretti su un oggetto.

Come ricordano però Rizzolatti e Sinigaglia (2006) l'impiego di tecniche elettrofisiologiche quali l'elettroencefalografia (EEG), la magnetoencefalografia (MEG) e la TMS non consentono di "localizzare le aree corticali e i circuiti neurali coinvolti e, di conseguenza, di individuare l'architettura complessiva del sistema dei neuroni specchio

nell'uomo". Proprio per questo motivo prove più robuste provengono da studi che hanno utilizzato la tecnica del *brain imaging*, come ad esempio la PET (*Positron Emission Tomography*) o la fMRI (*functional Magnetic Resonance Imaging*), che "permettono di visualizzare in tre dimensioni e con una notevole definizione spaziale le variazioni del flusso sanguigno determinate nelle diverse regioni del cervello dall'esecuzione e dall'osservazione di specifici atti motori, e di misurarne così il rispettivo grado di attivazione" (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006).

Lo studio di Buccino et al., del 2001 ha indagato la risposta cerebrale funzionale di partecipanti durante l'osservazione di atti finalizzati svolti da altri con la mano, la bocca e il piede o gli stessi atti sotto forma di pantomima in assenza di oggetti. Durante l'osservazione degli atti motori finalizzati risultano attivate regioni premotorie e parietali. L'attivazione è somatotopicamente organizzata: gli atti di bocca attivano una zona della corteccia premotoria ventrale e l'area di Broca; l'osservazione di atti di mano attivano una zona più mediale della corteccia premotoria ventrale; l'osservazione di atti di piede-gamba attivano una zona più dorsale della corteccia premotoria ventrale che finisce infatti nella premotoria dorsale. Questa somatotopia mostra che quando osserviamo degli atti svolti da altri, attiviamo le rappresentazioni corrispondenti in modo non generico, ma specifico per quegli effettori. Questo risultato può eliminare una possibile critica che è stata fatta, ovvero che l'attivazione dell'area di Broca starebbe a significare una possibile verbalizzazione dell'atto: se così fosse si avrebbe un'attivazione solo dell'area premotoria corrispondente all'area di Broca, invece è attiva bilateralmente tutta la regione premotoria (ventrale e dorsale). Durante l'osservazione delle pantomime si ottiene un'attivazione simile, seppure d'intensità minore e limitatamente al lobo frontale.

Qualche anno dopo, Buccino ha condotto un altro esperimento di fMRI durante il quale ai soggetti volontari venivano presentati dei filmati senz'audio in cui tre specie

animali (uomo, scimmia, cane) compivano degli atti motori comunicativi (rispettivamente parlare, schiacciare le labbra, abbaiare) oppure degli atti motori finalizzati di tipo ingestivo come mordere e masticare (Buccino et al., 2004). Nella condizione “mordere” le attivazioni delle aree corticali erano sovrapposte per i tre tipi di video, nonostante le considerevoli differenze esistenti tra l'atto di “mordere” compiuto da un essere umano, da una scimmia o da un cane. Durante l'osservazione dei video a contenuto comunicativo invece l'attivazione era maggiore per il video del conspecifico, più debole per il video della scimmia e assente per quello del cane. L'attivazione maggiore si aveva per la regione corrispondente all'area di Broca. Il risultato suggerisce una possibile interpretazione, ovvero che non ci può essere risonanza motoria per movimenti che non si riescono a eseguire perché non appartenenti al proprio vocabolario d'atti. Questo non esclude però la possibilità di comprendere un atto come l'abbaiare del cane attraverso altre modalità, ad esempio da un punto di vista puramente visivo.

Un altro studio molto importante che analizza la risonanza motoria e la competenza motoria è sicuramente quello di Calvo-Merino et al. del 2005. Parteciparono all'esperimento tre gruppi di soggetti: ballerini esperti di balletto classico, ballerini esperti di capoeira e non esperti in nessuna delle due tecniche di danza. I risultati hanno mostrato che i soggetti che vedevano filmati appartenenti al proprio repertorio motorio (quindi ballerini di balletto classico che vedevano passi di balletto classico e danzatori di capoeira che vedevano passi di capoeira) avevano un'attivazione maggiore del sistema specchio (corteccia premotoria ventrale e dorsale, solco temporale superiore e corteccia parietale superiore e inferiore). I soggetti di controllo mostravano comunque un'attivazione dovuta all'osservazione di movimenti, ma non c'era nessun tipo di differenza tra i due tipi di ballo. L'esperienza motoria dei ballerini quindi marca una differenza in termini di risonanza motoria, dunque il sistema specchio risente del repertorio motorio. Il gruppo di controllo di

non esperti aveva comunque nel proprio repertorio qualche movimento comune ai gruppi di danzatori ed è questo il motivo per cui si è osservata anche in loro un'attivazione.

Per rispondere ad alcune critiche mosse sulla possibilità che fosse l'esperienza visiva a modulare diversamente l'attivazione cerebrale, i ricercatori in un secondo esperimento hanno diviso il campione di ballerini classici per sesso e in questo modo tutto il gruppo aveva la stessa esposizione visiva perché tutti i ballerini (maschi e femmine) si allenano sempre insieme, ma alcuni passi sono diversi a seconda del genere di appartenenza. Dai risultati si evince che c'è una maggiore attivazione della corteccia parietale posteriore e della corteccia premotoria dorsale e ventrale (solo una parte di quest'ultima) per il filmato contenente i passi di ballo del proprio sesso. Quindi i ricercatori hanno potuto tranquillamente rispondere alle critiche sostenendo che è l'esperienza motoria e il vocabolario motorio a modulare la risposta e non l'esperienza visiva.

Ci sono ancora un paio di studi importanti condotti sull'uomo, che è bene citare. Il primo è quello di Iacoboni et al. del 2005, in cui si pone l'attenzione sul ruolo della comprensione intenzionale delle azioni altrui. Ricorderete infatti che nel paragrafo 1.2.1 ho parlato più volte di scopo dell'azione e di come i neuroni specchio costituiscano la base neurofisiologica per riconoscere un atto finalizzato. Iacoboni (2005) ha utilizzato dei filmati divisi in tre condizioni (contesto-azione-intenzione) da sottoporre a dei soggetti in risonanza magnetica funzionale: nel video "contesto" si vedevano degli oggetti disposti su un piano a ricordare una colazione (colazione ancora da consumarsi oppure colazione già consumata); nel video "azione" si vedeva una mano afferrare una tazza in due modi differenti (con una presa di precisione oppure con una presa di forza); nel terzo video, quello nominato "intenzione", i soggetti vedevano la stessa mano prendere la tazza nelle due diverse prese e nei due diversi contesti, suggerendo due intenzioni differenti, ovvero prendere la tazza per portarla alla bocca e bere, oppure prenderla per spostarla e ripulire il

piano. Analizzando per sottrazione, nella condizione "intenzione" confrontata con le altre due si osservava un'attivazione maggiore del settore posteriore del giro frontale inferiore, quindi un'area molto specifica del sistema specchio. La cosa interessante era che ad alcuni soggetti veniva chiesto di prestare attenzione a tutte e tre le condizioni, ad altri soggetti invece veniva chiesto esplicitamente di osservare e di capire il significato di ciò che veniva mostrato. Confrontando questi due gruppi non si notava alcuna differenza e ciò suggerisce che la decodifica intenzionale (capire quindi il significato di un'azione motoria) avviene in maniera automatica indipendentemente dalla volontà di capire o meno l'intenzione motoria. L'azione di portare alla bocca per bere otteneva un'attivazione comunque maggiore, presumibilmente perché è un'azione molto più naturale e impressa nel repertorio motorio umano, in comune con le scimmie.

L'ultimo studio che intendo riportare in questo paragrafo dedicato al meccanismo specchio nell'uomo è importante ai fini della mia tesi, in quanto parla di immaginazione motoria. Lo studio in questione è quello di Filimon et al. del 2007. Durante una registrazione di risonanza magnetica funzionale, i soggetti dovevano eseguire quattro differenti compiti (quindi lo studio presentava tre condizioni sperimentali e una di controllo) dopo aver visto delle immagini di oggetti geometrici tridimensionali in diverse angolazioni. La prima condizione chiedeva di raggiungere idealmente gli oggetti predisponendo la mano per l'afferramento di questi. La seconda condizione era di osservazione della stessa azione compiuta da un attore. La terza condizione era quella di immaginazione in cui i soggetti dovevano immaginare di raggiungere gli oggetti per afferrarli. C'era poi una condizione di controllo in cui bisognava solamente e passivamente fissare gli oggetti senza fare nulla. I risultati mostrano che durante il movimento eseguito vi era una grossa attivazione della corteccia parietale e di quella premotoria oltre a quella somatosensoriale e motoria primaria. Nella condizione di osservazione, oltre alle aree visive, vi era

un'attivazione anche delle aree coinvolte nel sistema specchio, quindi corteccia premotoria dorsale, lobulo parietale superiore e solco intraparietale. Ma il risultato più interessante, e che ci si aspettava meno, è quello relativo alla condizione di immaginazione, durante la quale si osservava: l'attivazione di una zona parietale posteriore e di una zona premotoria, ovvero delle stesse regioni attive per la condizione di sola osservazione, escluse le aree visive. Questi dati di Filimon e colleghi (2007) sono importanti perché sottolineano come il sistema specchio sia attivo e coinvolto anche nei processi di immaginazione motoria. L'interpretazione è che lo stesso sistema cerebrale risulta coinvolto sia per l'immaginazione di un'azione, l'esecuzione della stessa oltre che l'osservazione. Il sistema specchio risulta, quindi, essere fondamentale per osservare e comprendere le azioni degli altri e le intenzioni degli altri, ma anche per immaginare noi stessi un movimento senza eseguirlo. Nei prossimi capitoli spiegherò meglio il senso di questo studio sull'immaginazione motoria⁴.

Concludendo, in questo paragrafo ho voluto inserire i principali esperimenti dedicati allo studio dei neuroni specchio dal momento della loro scoperta alle più recenti implicazioni funzionali anche nell'uomo, sebbene ve ne sarebbero tantissimi altri da citare e riportare. Ho descritto quelli che ritengo indispensabili per capire cosa sono i neuroni specchio e cosa fanno, e quelli utili ai fini di questa tesi volta a indagare le basi neurali della recitazione e della sua ricezione.

⁴ Per ulteriori approfondimenti, circa le similarità neurali tra azioni eseguite e immaginate/simulate, rimando anche all'articolo di *review* di Jeannerod (2001) e all'articolo di Dechent e colleghi (2004) presenti in bibliografia

1.3

Teoria della Simulazione Incarnata

Il precedente paragrafo dedicato ai neuroni specchio e al loro funzionamento è alla base della formulazione teorica che presenterò qui di seguito. Questa teoria è di fondamentale importanza per il mio discorso sulla relazione tra le neuroscienze e la recitazione.

Per spiegare al meglio la simulazione incarnata (Gallese, 2003) devo però partire con alcuni concetti chiave.

Per anni si è tentato di descrivere il funzionamento della mente proponendo le più svariate interpretazioni, ed il cognitivismo è una di quelle. Il cognitivismo classico è quello che ha cristallizzato maggiormente una serie di idee sul funzionamento della cognizione umana attraverso l'uso di metafore che semplificassero ciò che in realtà è troppo complesso da essere ridotto ad una semplice metafora. Famosa è quella del “panino” dove la mente umana è divisa in tre macro funzioni (percezione, cognizione, azione) collegate unidirezionalmente partendo dalla percezione. Questo modello si è rivelato sbagliato, la realtà è ben più complessa e interconnessa, così come lo sono le basi neurali. Sbagliato è anche il modello che vede la mente suddivisa in moduli cognitivi funzionalmente diversi, sostenuti da moduli cerebrali a loro volta differenti. All'interno di questo modello troverebbe posto anche il modulo della teoria della mente (ToM), cioè la capacità umana di attribuire agli altri stati mentali interni detti atteggiamenti proposizionali, come credenze, intenzioni e desideri.

A ridimensionare queste impostazioni ci ha pensato l'*embodied cognition* (traducibile in italiano come “cognizione incarnata”) che ha corretto la tendenza dei cognitivisti classici a pensare alla mente come una computazione di una macchina: una

macchina che processa e utilizza un corpo per agire nel mondo. La metafora della mente come un computer è anch'essa errata e i teorici dell'*embodied cognition* hanno sottolineato l'importanza di pensare al sistema cervello-corpo come inseparabile. Il corpo riacquista così una dignità prima perduta e partecipa alla conoscenza e all'esperienza del mondo. Il "mondo" in cui vivono gli esseri umani è un mondo sociale, dove la relazione con l'altro è sempre presente e imprescindibile, non a caso l'*homo sapiens* è una specie animale sociale.

La teoria della Simulazione Incarnata nasce proprio dal tentativo di capire come gli esseri umani riescano a comprendersi gli uni con gli altri. Per il cognitivismo classico questo avviene tramite la Teoria della Mente. Gallese (2007), però, sostiene che questo modo di capire gli altri dipende troppo dall'acquisizione della competenza linguistica.

Alvin Goldman (1989, 1992) con la sua Teoria della Simulazione (da molti definita "Simulazione Moderata") sostiene che la ToM è un semplice risultato di un'abitudine alla simulazione per mezzo della quale il soggetto può fingere di essere nella mente dell'altro per comprenderlo. Noi siamo il modello per capire l'altro e più l'altro mi è lontano più difficile mi sarà comprenderlo. A questa idea si aggiunge quella di Robert Gordon (1986, 1995, 1996), la Teoria della Simulazione Radicale, per la quale non c'è bisogno di questo processo di immaginazione: nel momento in cui cerco di capire l'altro, io divento l'altro immedesimandomi completamente e poi grazie ad un intervento linguistico ritorno nella mia persona semplicemente dicendo "Io penso che l'altro ...".

È all'interno di questo filone teorico che si inserisce la Teoria della Simulazione Incarnata di Vittorio Gallese. Per Gallese alla base della capacità di comprendere il comportamento intenzionale altrui c'è un'organizzazione funzionale intrinseca comune a tutti gli esseri umani sostenuta da meccanismi neurali noti. Sono questi meccanismi che permettono di capire direttamente il significato delle azioni, delle intenzioni e delle

emozioni⁵ degli altri senza bisogno di una mediazione riflessiva e/o linguistica e/o di un ragionamento (Gallese, 2003, 2007; Gallese et al. 2004). I meccanismi in questione sono quelli del sistema specchio di cui ho ampiamente scritto nel primo paragrafo; sono i neuroni specchio e i loro circuiti che consentono questa simulazione incarnata perché permettono di entrare in comunicazione con l'altro senza ricorrere ad attività esplicite di interpretazione, senza bisogno della mediazione linguistica tipica della ToM. I meccanismi specchio rendono possibile una sintonizzazione o consonanza intenzionale immediata, non-conscia e comune a tutti gli individui sani, per cui solamente osservando le azioni di un altro soggetto posso attribuire scopi e intenzioni motorie (Gallese et al., 2004; Gallese, 2014). È come se il sistema motorio assumesse proprietà cognitive: siccome esso possiede alcune proprietà sensoriali (si pensi ai neuroni visuo-motori e audio-visivi) e percettive, permette una “cognizione motoria” (Gallese, 2014). Il sistema motorio è attivo anche nei compiti di immaginazione mentale (Filimon et al., 2007) e, quindi, persino l'immaginazione è sostenuta in parte dagli stessi meccanismi neurali, e per Gallese (2020) è un processo simile alla simulazione di un'esperienza reale.

Visto da una prospettiva neuroscientifica, il limite che separa il mondo reale da quello fittizio appare molto meno netto e per Gallese la possibilità umana di avere un'esperienza estetica è possibile proprio grazie alla Simulazione Incarnata, nello specifico l'ipotesi della “Simulazione Incarnata Liberata”. La forte attivazione dei meccanismi specchio rende possibile l'esperienza estetica umana pur mantenendo una “distanza di sicurezza” dal mondo fittizio di un'opera d'arte (Gallese, 2020). Questo è ancora più vero per la recitazione, dove l'esperienza estetica che emoziona il pubblico, per essere tale, ha bisogno di un soggetto che è corpo e che è altro dallo spettatore, ma nel quale lo spettatore può rispecchiarsi e quindi emozionarsi grazie ai meccanismi di simulazione.

5 Per la comprensione delle emozioni tramite meccanismi specchio rimando al paragrafo 1.6

La teoria della Simulazione Incarnata inoltre affronta e risolve anche il problema solipsistico lasciato dalle scienze cognitive classiche e in generale dal pensiero Cartesiano⁶. Si riduce la distanza tra la propria persona e l'altro. È in questi termini che Gallese parla di Intersoggettività: quando l'essere umano si relaziona con gli altri li esperisce come sé corporei simili a lui, proprietari del proprio corpo e delle proprie azioni (Gallese, 2014). L'osservatore e l'osservato sono due individui che condividono lo stesso sistema cervello-corpo (Gallese et al. 2004). Per questo motivo si può parlare anche di "Intercorporeità" che diventa una risorsa importante per conoscere gli altri (Gallese, 2020).

Aver inserito tra le premesse teoriche la teoria della Simulazione Incarnata è importante perché spiega come sia possibile rapportarsi con gli altri soggetti in un contesto naturale o artistico. Inoltre, anche quando parlerò di emozioni nel paragrafo 1.6 citerò Antonio Damasio (neuroscienziato molto apprezzato da coloro che vogliono creare un dialogo tra teatro e ricerca scientifica) che con il suo circuito del "come se" si avvicina molto a un'idea di simulazione interna di un'emozione osservata per riuscire a comprenderla e provarla a propria volta.

⁶ Come scrive Gallese (2014), il pensiero Cartesiano non solo ha diviso la mente dal corpo, ma anche il sé dal mondo esterno, la percezione dall'azione e l'Io dal Tu.

1.4

Imitazione

Il discorso sulla teoria della Simulazione Incarnata e sui meccanismi dei neuroni specchio è molto connesso al concetto di imitazione che voglio esporre in questo breve paragrafo.

Sicuramente le proprietà di questi neuroni non possono non far pensare all'abilità d'imitazione e, infatti, dopo la loro scoperta ci si è domandati se avessero un ruolo in tale capacità.

Innanzitutto, bisogna fare chiarezza su cosa si intende per imitazione in questo campo. Rizzolatti e Sinigaglia (2006) distinguono due modelli legati al processo di imitazione: il primo basato su una separazione tra codice sensoriale e motorio e quindi si rende necessaria un'associazione, il secondo invece poggia sull'assunto che azione osservata ed eseguita condividano lo stesso codice neurale. Il meccanismo dei neuroni specchio ovviamente si inserisce in quest'ultimo modello: per imitare è necessario avere un "meccanismo di trasformazione diretto delle informazioni visive in atti motori potenziali" (Rizzolatti e Sinigaglia, 2006) appartenenti al proprio repertorio motorio, o simili.

Molti esperimenti hanno confermato un coinvolgimento dei circuiti specchio nell'imitazione: ad esempio quelli di Iacoboni (Iacoboni et al. 1999), di Buccino (Buccino et al. 2004b), di Heiser (Heiser et al., 2003), di Nishitani e Hari (Nishitani & Hari, 2000) o di Carr (Carr et al., 2003).

Per lo stesso movimento gestuale, che sia esso il risultato di un'imitazione o di un'istruzione esplicita, si nota una forte attivazione posteriore del giro frontale inferiore di sinistra (Iacoboni et al. 1999). La sequenza delle attivazioni della corteccia frontale inferiore di sinistra seguita dall'area motoria precentrale sinistra è simile sia per la

condizione di esecuzione di un'azione di afferramento che per la condizione di osservazione e imitazione dell'azione prima eseguita da un soggetto dimostratore (Nishitani & Hari, 2000). In un compito di sola osservazione di espressioni facciali o di imitazione delle medesime espressioni facciali, in quest'ultima condizione si è ottenuta un'intensa attivazione bilaterale della corteccia premotoria (Carr et al., 2003). Con la stimolazione magnetica transcranica ripetitiva si può ottenere un'ipofunzionalità transitoria e utilizzando questa tecnica sulla parte posteriore del giro frontale di sinistra (quindi l'area di Broca) si è dimostrato un peggioramento della performance imitativa, ma non del compito visuo-motorio. In questo studio il compito visuo-motorio consisteva nel premere dei tasti su una tastiera seguendo l'indicazione di un puntino rosso che si spostava da un tasto all'altro mentre il compito imitativo consisteva nel premere i tasti imitando la sequenza eseguita da un altro soggetto (Heiser et al. 2003). Anche nello studio di Buccino si è vista l'attivazione delle aree del circuito specchio durante la condizione di osservazione per l'imitazione (Buccino et al. 2004b).

Diversi studi hanno, quindi, risposto affermativamente alla domanda iniziale, dimostrando il coinvolgimento attivo del sistema specchio umano per i compiti di imitazione. L'uomo, quindi, è un animale che imita e impara grazie all'imitazione e lo fa meglio di altre specie animali; sicuramente deve gran parte di questa abilità a questi neuroni. D'altronde, già Aristotele si era accorto di questo tratto caratteristico umano quando scrisse che l'imitazione è connaturata agli uomini fin da bambini, ed in questo l'uomo si differenzia dagli altri animali, perché è quello più incline ad imitare e perché i primi insegnamenti se li procaccia per mezzo dell'imitazione. Egli affermava, che tutti si rallegrano delle cose imitate (Aristotele, 334 a.C./2000). Aristotele non fu l'unico a parlare di imitazione come tratto identificativo dell'essere umano: Merlin Donald, con il suo concetto di "Cultura Mimetica" (Donald, 1991), individua nelle abilità mimetiche l'anello

mancante nell'evoluzione cognitiva pre-linguistica (Deriu, 2013); mentre René Girard parla di “desiderio mimetico” nella sua analisi antropologica riguardo i meccanismi sociali tra esseri umani (Girard, 1961).

In questo paragrafo ho voluto brevemente citare una serie di esperimenti emblematici che dimostrano la chiara attivazione delle aree specchio durante situazioni di imitazione di vari atti (da semplici gesti intransitivi a espressioni facciali), e l'ho inserito nel capitolo dedicato alle premesse perché più volte parlerò di imitazione quando tratterò i differenti metodi di recitazione. L'attore è un soggetto che imita, alcuni attori lo fanno più di altri. Esistono scuole di pensiero maggiormente interessate all'imitazione come quella di Bertold Brecht o di Jacques Lecoq, ma di entrambi parlerò ampiamente più avanti.

1.5

Linguaggio e Gesti

In una tesi che intende trattare le relazioni tra le discipline scientifiche e la recitazione non può certo mancare una sezione riservata al linguaggio. Ovviamente non basterebbe un intero libro per parlare esaurientemente del linguaggio inteso come studio della linguistica, della grammatica, della fonologia, della semantica o della pragmatica. In questo paragrafo prenderò in considerazione l'aspetto comunicativo del linguaggio e in particolare il linguaggio non-verbale del corpo e le sue connessioni con il linguaggio parlato. Il corpo e i suoi movimenti, infatti, sono uno strumento essenziale e indispensabile nell'arte della recitazione, infatti come scrive James Borg (2012):

L'attore deve essere maestro del linguaggio corporeo: è questo il mezzo attraverso il quale riesce a coinvolgere il pubblico emotivamente. La buona recitazione è quella in cui la perfetta sintonia fra gestualità e comportamento dell'attore, da una parte, e

l'emozione che il personaggio prova o le parole che pronuncia, dall'altra, ci inducono a credere nella finzione come se fosse realtà.

Illustrerò evidenze scientifiche che dimostrano quanto il linguaggio verbale e quello non-verbale siano strettamente connessi e come i neuroni specchio si inseriscano in tale cornice teorica; ma procediamo con ordine.

1.5.1

Comunicazione a due vie?

Se si parla di linguaggio, il senso comune intende un canale verbale di comunicazione usato principalmente per veicolare informazioni concrete e semantiche sul mondo, mentre il canale non-verbale svolge solamente una funzione comunicativa di tipo sociale ed emotiva (Beattie, 2003). Il primo è considerato connesso al pensiero, mentre il secondo allo stato emozionale. La comunicazione verbale è considerata conscia, mentre quella non-verbale è spesso considerata inconscia e quindi meno menzognera (Beattie, 2003). Quindi, ancora una volta, esiste una divisione tra il pensiero e il corpo che risente dell'idea cartesiana.

Questa visione tradizionale del linguaggio composto da due canali differenti e separati fra loro non è propria solo della maggioranza della popolazione, ma è condivisa anche da psicologi ed esperti nel campo come, ad esempio, Michael Argyle (1972; Argyle et al., 1971) o Peter Trower (1978). Io personalmente, invece, prediligo la teoria secondo cui i due tipi di linguaggio non sono due modalità separate fra loro, ma entrambe fanno parte del medesimo processo, e mi trovo d'accordo con le considerazioni dello psicologo sperimentale Geoffrey Beattie (2003), a sua volta influenzato dai lavori degli psicologi

Adam Kendon (1980) e David McNeill (1985, 1992, 2000).

McNeill (1992) ha scritto che il gesto e il parlato veicolano lo stesso tipo di informazione, ma uno può includere qualcosa che sfugge all'altro, e secondo Beattie (2003), anche il gesto è espressione del pensiero e lui utilizza una bella metafora quando scrive che i gesti possono essere una "finestra sulla mente umana". I gesti, nella comunicazione, sono più importanti di quel che sembra, infatti alcuni studi dimostrano come essi aiutino l'interlocutore ricevente a comprendere il significato del parlato dell'altro interlocutore. Si può, dunque, dire che il gesto ha una funzione di supporto al contenuto verbale semantico della comunicazione e che tale contenuto verbale semantico dipende anche dalla comprensione dei movimenti del corpo. Certi tipi di informazioni verbali non vengono trasmesse così bene senza l'aiuto del comportamento gestuale (Beattie & Shovelton, 1999a, 1999b). Nello specifico certe informazioni riguardo al contenuto delle frasi, come ad esempio la forma e la grandezza di un oggetto, la velocità e la direzione di un'azione, il tipo di movimento e la posizione relativa dell'interlocutore o dell'oggetto del discorso, vengono trasmesse più facilmente e a volte esclusivamente dal gesto corporeo e non dalle parole (Beattie & Shovelton, 1999b).

Quando parlo di gesti in riferimento a questi studi è bene ricordare che intendo i gesti iconici (Beattie, 2003) cioè quella tipologia di gesti che intervengono durante il discorso, con il quale sono strettamente correlati, per accompagnare il significato delle parole. Si riferiscono alla stessa azione del parlato e a volte sono in parte ad esso sovrapposti. Gli iconici differiscono, quindi, dai gesti indicatori, come i deittici, o dai gesti metaforici/emblematici che invece sostituiscono il significato di una parola, azione, frase o concetto (esempio famoso è il segno a forma di V con le dita indice e medio per indicare la vittoria, oppure il pollice alzato con la mano a pugno per indicare che qualcosa "va bene"). Un'ultima tipologia di gesto, anch'essa differente da quello iconico, è il *beat* cioè un

movimento non legato al significato semantico del contenuto verbale ma un semplice movimento rapido (spesso della mano) (Beattie, 2003; Beattie & Shovelton, 1999b).

La comunicazione non-verbale non è, però, composta solamente dai gesti di mani e braccia, ma da un insieme di movimenti del corpo (testa, collo, piedi, busto, gambe), da posture e da espressioni facciali⁷ nonché sguardi. A questi si aggiungono anche la voce con tutte le sue componenti di tono, ritmo, inflessione, velocità, enfasi, volume e la distanza spaziale nei rapporti interpersonali.

Considerando tutta questa serie di fattori che entrano in gioco nella comunicazione non-verbale, non è un caso che alcuni modelli abbiano sovrastimato l'importanza di questo canale comunicativo. Ed è questo il caso di un celebre studio di Albert Mehrabian (1967) che ha riscosso molto successo e fama non solo tra gli esperti del settore ma anche tra la popolazione proprio per la sua conclusione semplicistica e quasi aneddótica. Mehrabian ha proposto un modello che è diventato punto di riferimento perché ha cercato di stabilire un rapporto numerico con dei coefficienti tra parole, gesti e voce durante uno scambio comunicativo. Le famose percentuali 55%, 38%, 7% (rispettivamente espressione facciale, aspetti vocali, contenuto verbale vero e proprio) mettono in luce come durante un messaggio comunicativo il canale linguistico venga ignorato se presente quello non-verbale; quest'ultimo, infatti, secondo l'autore detiene la quasi totalità della percentuale comunicativa (93%). Geoffrey Beattie (2003, pp. 26-27), pur riconoscendo l'iniziale importanza di uno studio come questo nel voler affermare il ruolo del linguaggio non-verbale, ne riconosce però i grandi limiti metodologici ed ecologici che devono far prendere queste conclusioni come semplici suggerimenti per future ricerche o come simpatici aneddoti.

⁷ Della comunicazione emotiva delle espressioni facciali parlerò meglio nel prossimo paragrafo e nel capitolo dedicato alla relazione tra recitazione e ricerca quando tratterò in modo specifico degli esperimenti di Ekman e Friesen

1.5.2

Teoria dell'*Action-based Language*

I due tipi di comunicazione, verbale e non-verbale, non sono così divisi come può sembrare e a dar maggiore forza a questa teoria ci pensano anche le neuroscienze che hanno dimostrato come queste due modalità comunicative vengano supportate da aree cerebrali comuni (ricorderete infatti il discorso fatto nel paragrafo 2 sull'area di Broca, omologa dell'area F5 della scimmia, che contiene neuroni visuo-motori di mano e bocca). È proprio grazie a queste scoperte legate ai neuroni specchio che è stato possibile speculare anche sull'origine del linguaggio umano e sulla connessione gesto-parola. Infatti, come scrivono Rizzolatti e Sinigaglia (2006) i “sistemi dei neuroni specchio nella scimmia e nell'uomo sembrano gettare luce sulle basi neurofisiologiche [...] delle differenti modalità di comunicazione, consentendo così di delineare un possibile scenario sull'origine del linguaggio umano”.

I neuroni specchio diventano quindi condizione necessaria, ma non sufficiente, per l'emergere di una funzione così ricca e complicata come quella linguistica. Serve uno “spazio d'azione condiviso” per comprendere l'altro quando attua dei gesti o comportamenti, e questo è vero anche per gli animali: i loro movimenti hanno una valenza sociale nel momento in cui i conspecifici ne comprendono finalità e intenzione (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006). La comunicazione nasce dal gesto. Il gesto manuale crea una comunicazione tra individui e diventa sempre più articolato, e a questi gesti si connettono le vocalizzazioni. Geoffry Beattie (2003) allora ha ragione quando dice che il gesto fa parte della comunicazione verbale poiché l'accompagna e ne rafforza il senso e il contenuto. Non a caso anche lo psicologo che ha ispirato Beattie, ovvero David McNeill, nel suo libro

How language began (McNeill, 2012) sottolinea l'importanza dei meccanismi cerebrali comuni tra vocalizzazione e gesto. McNeill, parlando dell'origine del linguaggio, adotta il termine inglese "gesture-first" per descrivere questa teoria evolutiva del linguaggio nata dopo le recenti scoperte neuroscientifiche. Non solo lui, ma anche tanti altri illustri personaggi del secolo scorso hanno messo in luce l'importanza del gesto nel costruire il pensiero e il dialogo intenzionale e comunicativo tra soggetti. Un esempio fra tutti è lo psicologo e pedagogo Vygotskij (1934).

In linea con quanto riportato sopra, voglio citare alcuni esperimenti emblematici, ad esempio, quello di Bernardis e Gentilucci del 2003 durante il quale si chiedeva ai partecipanti di pronunciare delle parole e di eseguire dei gesti comunicativi del braccio aventi lo stesso significato (ad esempio il gesto di "stop"). Quando il messaggio era congruente fra i due canali e l'esecuzione simultanea, si osservava un aumento dello spettro vocale. Questo risultato non si otteneva, invece, se la parola veniva pronunciata da sola senza gesto. Altri studi interessanti e degni di nota sono quelli di Gentilucci e colleghi (Gentilucci et al., 2001, 2004a, 2004b) in cui alcuni soggetti dovevano afferrare un oggetto con la bocca e contemporaneamente aprire la mano. La dimensione dell'oggetto e, quindi, dell'apertura della bocca, correlava molto bene con l'apertura della mano. La stessa correlazione si osservava quando si chiedeva ai partecipanti di afferrare con la mano e di aprire contemporaneamente la bocca: per oggetti di grandi dimensioni che richiedevano una presa più ampia, la bocca tendeva ad aprirsi di più e più velocemente. In una condizione in cui si aggiungeva la pronuncia di una sillaba, si è visto che anche la potenza vocale risentiva della dimensione dell'apertura della mano. Esiste quindi un'organizzazione neurale comune per gli atti di mano e i movimenti orofaringei. Queste scoperte valgono non solo per l'esecuzione, ma anche per l'osservazione (Gentilucci et al., 2003). Vedere una presa ampia mentre si pronuncia una sillaba, influenza l'apertura della bocca e

l'intensità vocale con cui la sillaba viene pronunciata. Luciano Fadiga e colleghi (2002) hanno invece registrato i MEP dai muscoli della lingua di alcuni volontari mentre ascoltavano parole, pseudo-parole o suoni bitonali. Metà delle parole o pseudo-parole contenevano delle doppie consonanti (F e R) che richiedono rispettivamente una leggera o forte mobilitazione della punta della lingua. La R era quella che attivava di più la lingua rispetto a tutte le altre condizioni. Un altro studio simile che misurava anche i MEP di un muscolo della mano è stato eseguito da Watkins e colleghi (2003).

I risultati sperimentali non finiscono qua e sono molti gli esperimenti che hanno dimostrato la stretta relazione tra attività motoria e linguaggio verbale: durante l'ascolto passivo di sillabe è stata osservata un'attivazione delle aree motorie implicate nella produzione verbale delle stesse (Wilson et al., 2004); nei bambini la lallazione⁸ è accompagnata da movimenti ritmici della mano (Masataka, 2001); l'ascolto di frasi che esprimono azioni di mano, di piede o di bocca produce un'attivazione somatotopicamente organizzata della corteccia premotoria (Tettamanti et al., 2005).

Sono tutte queste numerose evidenze che hanno spinto Glenberg e Gallese a parlare di un linguaggio "*action-based*" (Glenberg & Gallese, 2011), proprio perché il sistema motorio è attivo durante la produzione verbale, l'ascolto e anche la comprensione del significato, e perché il gesto (che è un risultato del sistema motorio) è parte della comunicazione non-verbale e connessa in modo stretto alla comunicazione verbale così come sostengono Beattie (2003), McNeill (2012) o anche Goldin-Meadow (1999).

Ho voluto inserire questo paragrafo non solo perché il gesto e il linguaggio non-verbale sono strumenti fondanti del mestiere dell'attore, ma anche perché parlerò ancora della gestualità quando tratterò la relazione tra memoria e recitazione ed è importante avere un quadro generico e introduttivo della stretta connessione tra gesto e parlato che

⁸ La lallazione è la produzione pre-linguistica di suoni caratterizzati da coppie di vocali o consonanti presenti nei bambini piccoli a partire circa da un'età compresa tra i 6 e i 9 mesi di vita

esiste anche a livello neuronale, come sottolineato dalle scoperte scientifiche.

1.6

Emozioni

Quando una persona pensa al mestiere dell'attore e all'arte della recitazione pensa automaticamente all'emozione: è parte della performance, l'attore mette in scena emozioni, il regista cerca di veicolare emozioni al pubblico, il pubblico assiste ad una performance soprattutto perché vuole emozionarsi. Ma quando si parla di emozioni esattamente cosa si intende? Ovviamente, così come per il linguaggio, anche per le emozioni non basterebbe un saggio intero per parlare esaurientemente dell'argomento. Lo scopo di questo paragrafo è ripercorrere brevemente gli approcci e le teorie che hanno cercato di definire l'emozione e riportare i concetti chiave utili ai fini di questa tesi. Nonostante ci siano stati molti autori e ricercatori importanti che hanno studiato l'argomento, io mi concentrerò su alcune personalità -e alcune teorie- che sono diventate punti di riferimento per gli attori e i pedagogisti della recitazione, ad esempio Paul Ekman e Antonio Damasio.

L'emozione, o risposta emozionale, è costituita da tre componenti principali: soggettiva, espressivo-comportamentale e fisiologica. La prima si riferisce al vissuto emozionale di cui l'individuo è più o meno consapevole, è l'aspetto più esperienziale dell'emozione. La seconda componente è quella legata alle risposte motorie espressive di cui fan parte la mimica facciale e corporea, la voce, la postura, i gesti, la tensione o il rilassamento muscolare. L'ultima riguarda l'attivazione del sistema nervoso centrale e periferico e quindi tutte le risposte muscolo-scheletriche, autonome di regolazione

omeostatica, neuroendocrine e immunitarie. Queste tre componenti costitutive dell'emozione sono importanti perché le varie teorie che si sono susseguite negli anni, per descrivere lo stato emozionale e il suo processo, hanno dato maggior o minor peso ad una componente o all'altra.

L'ultima caratteristica che vale la pena riportare è anche quella temporale dell'emozione che permette di distinguere tra emozione e *mood*: dove la prima ha una risposta e una durata di secondi o minuti con dei pattern ben definiti, la seconda invece ha una durata variabile ma in ogni caso prolungata, o addirittura a lungo termine, con dei pattern non facilmente identificabili.

1.6.1

Teorie delle emozioni

Lo studio delle emozioni è iniziato in modo serio nel 1800 grazie all'opera di Charles Darwin "*L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*" (1872) che ha dato il via a quelle considerazioni teoriche che possono essere definite "psico-evoluzionistiche", le quali considerano le emozioni innate e universali e frutto di un processo evolutivo. Prima di lui si parlava di umori o passioni riferendosi all'emozioni. Darwin ha cercato invece di indagare il ruolo adattivo: secondo lui le emozioni sono risposte legate all'istinto di sopravvivenza, stati di preparazione all'azione. È proprio grazie alla loro utilità adattativa che queste risposte emozionali sono comuni tra le varie culture e anche tra specie animali differenti. È con Darwin che nasce il concetto di classificazione di emozioni di base o primarie (paura, rabbia, disgusto, sorpresa, tristezza, gioia). Oltre alla funzione legata alla sopravvivenza, all'emozione viene riconosciuta anche una funzione comunicativa

intersoggettiva grazie all'espressione corporea.

Sono proprio le espressioni corporee - nello specifico le espressioni facciali- la materia di studio preferita di Paul Ekman (e.g., Ekman & Friesen, 1969, 1982). Ekman si è occupato della comunicazione non-verbale del volto dimostrando l'universalità delle emozioni di base tra le diverse culture ed etnie umane (e.g., Ekman & Friesen, 1971; Ekman et al., 1969). Sempre lui ha creato un sistema di analisi delle espressioni facciali tracciando le microespressioni del volto (FACS, *Facial Action Coding System*) tramite la segmentazione di 44 differenti unità muscolari (AU, *Action Units*). Sempre a lui si devono le ricerche sul sorriso genuino e quello finto (e.g., Ekman & Friesen, 1982; Ekman et al., 1988) e quindi sul concetto di emozione reale o simulata (tema tanto caro agli attori e ai pedagogisti teatrali e cinematografici che verrà ripreso nei prossimi capitoli). Ovviamente non sono mancate critiche all'impostazione teorica di Ekman, ad esempio: la poca considerazione della cultura di appartenenza, del contesto, della multimodalità dell'espressione emozionale e del fatto che la semplice attivazione espressivo-comportamentale non comporti automaticamente un'esperienza emozionale intesa come vissuto emozionale.

Lo psicologo William James (1890) sosteneva che l'esperienza emozionale fosse frutto della percezione dell'attività fisiologica periferica in risposta a uno stimolo emotigeno. La sua teoria prende il nome di "Teoria Periferica" dell'emozione grazie anche al contributo di Carl Lange che parlava di specificità di pattern fisiologici per le diverse emozioni. A questa si contrappone la "Teoria Talamica" di Walter Cannon e Philip Bard (1931), che invece sostiene la simultaneità delle componenti soggettive e fisiologiche dell'emozione evidenziando il ruolo dei centri talamici e ipotalamici nella regolazione comportamentale di risposta e di produzione dell'esperienza cosciente dell'emozione. Nel 1962 Schachter e Singer presentano una terza teoria, che viene definita "Teoria dei due fattori" (o *Cognition-*

Arousal Theory), la quale sostiene che l'attivazione fisiologica è diffusa e aspecifica e determina l'intensità emozionale ma non la sua qualità. È compito della valutazione cognitiva a determinare il vissuto emozionale esperito. È una teoria cognitivista perché necessita di un ragionamento che risente della coincidenza temporale e causale tra le due componenti.

Nessuna di queste teorie è in grado da sola di offrire una spiegazione univoca e comprensiva di tutti gli aspetti che concorrono a definire il tema complesso delle emozioni, e infatti nel corso degli anni si sono aggiunti tantissimi autori che le hanno criticate o riviste, correggendo alcune imprecisioni o mancanze e inserendo elementi non ancora considerati, ma importanti per descrivere l'emozione. Un autore sul quale mi soffermerò è, però, Antonio Damasio, che viene spesso citato da coloro che si sono occupati delle relazioni tra recitazione e ricerca scientifica e, inoltre, le sue conclusioni sono in linea con le scoperte neuroscientifiche sulle emozioni e in particolare con il sistema specchio.

1.6.2

Antonio Damasio

Damasio (1994, 1999) sostiene che le emozioni e i sentimenti non sono separabili dal corpo e che i soggetti esperiscono un'emozione non solo mentalmente, ma anche fisicamente. Si intuisce fin da subito la sua posizione di distacco dall'approccio cognitivista e dall'idea abbastanza diffusa che mente e corpo siano due aspetti separati (emblematico ed esplicativo infatti è il titolo del suo libro "*L'errore di Cartesio*" che sottolinea proprio questo). Damasio, per riferirsi all'esperienza emozionale soggettiva, privata e mentale preferisce usare il termine sentimento (*feeling*), che sopraggiunge quando i cambiamenti

fisiologici diventano coscienti e vengono riconosciuti. Anche per lui, quindi, esiste un'operazione cognitiva, ma questa è resa possibile solo se esistono prima delle sensazioni fisiche corporee. Egli divide le emozioni in categorie (Damasio, 1999): primarie o universali (le stesse che identificavano Darwin e Ekman, quindi rabbia, paura, felicità, sorpresa, disgusto e tristezza), secondarie o emozioni sociali (di questa categoria fanno parte quelle emozioni complesse ed eterogenee nella loro composizione e definizione come la gelosia, l'imbarazzo, il senso di colpa o di orgoglio ...) e infine le emozioni "di sfondo" come il sentimento di malessere o di benessere. Quest'ultima categoria corrisponde a quella che inizialmente ho chiamato *mood*. Ogni emozione deve avere secondo lui, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, un'attivazione fisiologica, che può variare in gradi e dipendere anche dal contesto culturale.

Altri due concetti importanti introdotti da Damasio sono il "marcatore somatico" e il circuito "come se". Il marcatore somatico altro non è che un costrutto emotivo: una "struttura" del cervello che si sviluppa per rispondere a delle immagini automatiche generate dalle considerazioni coscienti sul mondo. In altre parole questi marcatori somatici sono dei segnali automatici che guidano le scelte umane perché connessi all'esperienza e quindi alla memoria ed è attraverso l'accumulo di esperienze -come scrive Maria Giulia Guiducci in un capitolo della rivista *Teatro e neuroscienze* (Bortoletti, 2007)- che ciascuno acquisisce marcatori somatici su cui poi esercita sia un controllo interno che un controllo esterno, secondo le circostanze, le convenzioni sociali e le norme etiche.

Il secondo concetto fondamentale introdotto da Damasio è il meccanismo del "come se" che subito richiama alla memoria quanto già detto nel paragrafo sulla simulazione (vedi paragrafo 1.4). Maria Giulia Guiducci riassume bene questo meccanismo quando scrive che il cervello umano "è in grado di riprodurre e assemblare l'immagine di uno stato emotivo corporeo, una copia, se pur fievole, dell'emozione

originale senza però doverla incorporare, vivere realmente. Grazie a tali dispositivi neurali, l'individuo può sentirsi “come se” provasse un'emozione, “come se” ci fossero nel suo corpo delle modificazioni fisiologiche in atto”. Continua poi scrivendo che questi dispositivi “si sono sviluppati in linea con il necessario adattamento dell'organismo all'ambiente e sono il risultato della socializzazione umana”. Da queste parole si capisce molto bene perché all'interno del mondo neuroscientifico il contributo di Damasio è considerato rilevante (vedi paragrafo 1.6.3). Non solo i neuroscienziati, anche i teorici della recitazione spesso si riferiscono a lui quando trattano delle emozioni da rappresentare in scena: Sharon Marie Carnicke (in Kemp & McConachie, 2019, pp.58-59-60) ha trovato molte similarità concettuali tra le idee di Damasio e le pratiche di esercitazione attoriale di Stanislavskij.

1.6.3.

Emozioni e Meccanismi Specchio

L'interesse dei neuroscienziati per le idee di Damasio si intuisce anche dalle parole di Rizzolatti e Sinigaglia (2006) quando dicono che la loro interpretazione non è lontana dalla sua. Il meccanismo “come se” di Damasio per l'esperienza in prima persona e la comprensione dell'emozione altrui è sicuramente in linea con l'ipotesi del gruppo di ricercatori di Parma, i quali si sono chiesti se è ipotizzabile che la vista del volto altrui mentre esprime emozioni attivi nell'osservatore gli stessi circuiti cerebrali attivi durante l'esperienza in prima persona di quella particolare emozione. Anche loro escludono, quindi, che il processo di comprensione delle emozioni sia esclusivamente cognitivo, in virtù di un meccanismo di risonanza emotiva che sfrutti quelle proprietà specchio già

riscontrate per la comprensione delle azioni. Ecco che la teoria della simulazione incarnata di Gallese acquista significato anche per quel che riguarda il discorso sulle emozioni: comprendiamo le emozioni dell'altro perché le simuliamo internamente attraverso un riuso neurale (Gallese et al., 2004; Gallese, 2005; Gallese e Caruana, 2016), e la capacità di uno spettatore di emozionarsi davanti alla performance attoriale dipende anche da questo meccanismo di simulazione incarnata.

A sostegno di quanto scritto sopra presenterò qui di seguito una serie di studi che hanno effettivamente confermato un coinvolgimento attivo dei meccanismi specchio per la comprensione degli stati emotivi.

Esperimenti di registrazione elettromiografica hanno mostrato che durante un compito di osservazione di espressioni cariche emotivamente (emozioni di base), i muscoli del soggetto-osservatore si attivavano in modo congruente (Dimberg, 1982; Dimberg e Thunberg, 1998; Dimberg et al., 2000). Nello studio di Carr et al. (2003) si è visto come durante un compito di osservazione e imitazione di espressioni facciali emotive di base, si attivi lo stesso gruppo di strutture cerebrali (insula, amigdala e corteccia premotoria ventrale). In altre parole, le stesse strutture cerebrali sono implicate sia in osservazione e percezione che durante la produzione delle medesime espressioni facciali emotive.

In un altro studio (Wicker et al., 2003), si è considerata l'emozione del disgusto, per la quale è ben noto in letteratura il coinvolgimento chiave dell'insula. In una condizione sperimentale, i partecipanti volontari erano esposti a degli odori sgradevoli o piacevoli; in una seconda condizione dovevano osservare dei filmati di altre persone che annusavano un contenitore (bicchiere) contenente una soluzione maleodorante e reagivano con una smorfia di disgusto. Le strutture attive durante l'esposizione erano l'insula e l'amigdala. Gli odori sgradevoli erano quelli che attivavano bilateralmente l'insula. Nella condizione visiva, invece, solo l'osservazione della smorfia di disgusto attivava l'insula nella stessa parte

anteriore sinistra riscontrata durante l'esperienza in prima persona.

Un altro esperimento coinvolge questa volta l'emozione della rabbia: siccome durante l'esperienza di questo stato emotivo c'è un rilascio massiccio di dopamina, Lawrence e colleghi (2002) hanno costruito un disegno sperimentale in cui a un gruppo di partecipanti veniva data una sostanza neutra (un placebo) e a un secondo gruppo un antagonista della dopamina (sulpiride) in grado di bloccare temporaneamente e selettivamente questo neurotrasmettitore. Durante un compito di riconoscimento delle sei emozioni di base, la differenza tra i due gruppi (di controllo con il placebo e sperimentale con la sulpiride) era riscontrabile in modo significativo solo nel caso della rabbia: il gruppo sperimentale aveva un'accuratezza peggiore nel suo riconoscimento. Si tratta, quindi, di un altro risultato che suggerisce come, per un corretto riconoscimento dell'emozione altrui, sia necessario passare attraverso la ricreazione di una situazione simile nel cervello.

L'ultimo studio che voglio citare è quello di Ferri e colleghi (2013) in cui a due attori che sono stati filmati veniva chiesto di eseguire un'azione semplice con un atteggiamento il più possibile neutro. Dopodiché venivano filmati i loro volti intenti a esprimere l'emozione di rabbia e di gioia, e tramite un'operazione di post-produzione video veniva isolato il volto e inserito nei filmati a mezzo busto, così da avere l'azione sempre uguale ed emotivamente neutra e la possibilità di variare invece l'espressione facciale. Le tre condizioni di osservazione dei filmati per i soggetti sperimentali erano: visione dell'attore che eseguiva l'azione nelle tre possibili combinazioni (arrabbiato, felice, neutro), visione soltanto dei volti, e visione soltanto del corpo senza il volto. I risultati hanno mostrato che durante l'azione combinata all'emozione, rispetto alla condizione di controllo, si attivavano di più le aree del giro precentrale (quindi corteccia premotoria), il giro frontale inferiore di sinistra e la corteccia parietale posteriore bilaterale (quindi tutto il sistema specchio). Altre aree del cervello ovviamente risultavano attive, ma quelle del sistema specchio lo erano

maggiormente per quelle azioni accompagnate da un'espressione emotiva del volto, rispetto alle semplici azioni senza connotazione emotiva o alla sola presentazione del volto.

In conclusione, la vista di qualcuno che esprime una certa emozione induce a comprenderne il significato senza il bisogno di un'inferenza o di un ragionamento. Il meccanismo di simulazione incarnata produce nell'osservatore uno stato corporeo condiviso con l'attore che esprime quella tale emozione. Gallese parla appunto di una forma diretta di comprensione, che si può definire "empatica". Il meccanismo specchio e di simulazione incarnata però non è l'unico a sottendere la funzione di comprensione delle emozioni, l'elaborazione cognitiva degli aspetti visivi gioca comunque un ruolo importante e a volte sufficiente (Gallese, in Bortoletti, 2007, p.25; Rizzolatti & Sinigaglia, 2006).

1.7

Le origini della Performance

Approcciare la recitazione adottando un punto di vista scientifico significa anche studiarne la genesi e lo sviluppo. Siccome la performance è un'espressione artistica tipicamente umana e non presente in altre specie animali, indagare la sua nascita e il suo percorso fino ai giorni nostri significa porsi delle domande sull'essere umano e la sua biologia, una biologia che comprende ed è inestricabilmente connessa alla cultura e all'arte.

La recitazione è possibile solo in presenza di una serie di funzioni e capacità cognitive, sociali ed emozionali come: la memoria, il linguaggio, il ragionamento, l'apprendimento, il problem-solving, la comprensione degli altri, l'intersoggettività, l'empatia e il controllo comportamentale ed emozionale (cfr. Goldstein, in Kemp & MnConachie,

2019). Ovviamente tutte queste abilità sono necessarie per un atto performativo relativamente moderno, ma così come ogni altro “prodotto” umano non è giunto improvvisamente completo nella sua struttura, ma ha subito un processo evolutivo con un inizio e uno sviluppo.

Sono molti gli autori (ricercatori, storici, antropologi, psicologi) che individuano nel movimento ritmico, nella danza e nella mimesi le origini della performance (e.g. Gallese, in Bortoletti, 2007; Donald, 1991). Numerosi autori e pedagogisti teatrali sostengono che il movimento sia l'elemento essenziale e costitutivo del teatro e della performance: Arthaud (1964/2000) parla di natura fisica e gestuale del teatro perché i gesti e le posture possono rappresentare idee inesprese a parole. Per Mejerchol'd (cfr. Barba, 1993) il movimento è la “*conditio sine qua non*” dell'attore, così anche per Grotowski (cfr. ibid.), e Lecoq nel suo primo principio sostiene il primato del movimento dicendo che “tutto si muove” (*tout bouge*) (Lecoq, 1997/2016, 1987/2006). Stanislavskij nei suoi scritti relativi agli ultimi anni di ricerca, cambia radicalmente posizione e sostiene il primato delle azioni fisiche (cfr. Alsina, 2015). Ma di tutte queste persone e delle loro concezioni parlerò meglio e in modo più approfondito nel prossimo capitolo sui diversi metodi di recitazione.

Per tornare al discorso sull'origine della performance artistica, voglio riportare quello che Gallese (ibid.) ha scritto, ovvero che “nella danza lo scopo dell'azione è l'azione, un'azione che già al puro livello motorio di descrizione è però carica di significati per chi la esegue e chi la osserva [...] nella danza si aggiunge la dimensione sociale [...] è forse plausibile immaginare che la danza, o meglio, il “rito” della danza, possa essersi sviluppato come primitivo meccanismo di costruzione di un'identità collettiva [...] formata da altri individui simili ma diversi”.

È proprio da questa idea di origine collettiva della danza, del movimento ritmato, della socialità che prende piede l'ipotesi (sostenuta da tanti ormai) che la recitazione sia

nata nelle prime comunità di ominidi durante i momenti di coesione sociale attorno a un fuoco. Le prime forme di svago artistico dopo un'intensa giornata di caccia e fatica hanno sicuramente visto la luce attorno alle fiamme di un fuoco, la sera. Il fuoco come strumento per la cottura del cibo e come fonte di riscaldamento per una specie animale che faceva i primi passi verso la civiltà. Al di là dell'immagine poetica evocata, è ragionevole pensare che sia andata proprio così, ed è grazie a questa ipotesi che molti sono concordi nell'individuare la nascita della recitazione e quindi della "teatralità" tra le primitive società di cacciatori-raccoglitori. Le prime rappresentazioni con molta probabilità erano delle scene ricostruite e simulate di battute di caccia o di pesca, imitazione di animali o semplicemente avvenimenti di vita quotidiana (Wilson, 2018, pp.17-18-19). Questa è una buona motivazione per dar credito alla teoria della "Cultura Mimetica" di Merlind Donald (1991) e alla "Teoria Mimetica" di René Girard (cfr.1972/1992, 1978/1996, 2002/2006). Nella prima si pone l'accento, appunto, sull'origine mimetica delle performance degli ominidi attraverso una proto-comunicazione per lo più gestuale di intenzioni e significati comprensibili tra i membri di quella società (Kemp & McConachie, 2019 pp.214-215). La seconda, invece, sviluppa un discorso più complesso sul desiderio mimetico guidato dalla rivalità mimetica e considera il teatro un'espressione ritualizzata e metaforica della conflittualità propria della natura umana (Gallese, in Bortoletti, 2007). Donald (2001), inoltre, è convinto che il linguaggio abbia origine dal tentativo di raccontare storie in gruppo.

Anche Richard Schechner⁹(1984/2016) individua nei comportamenti sociali preistorici l'inizio delle attività performative: queste performance hanno un grande valore adattivo e cognitivo e anche per lui nascono grazie alle azioni caratterizzate dal "come se".

Le prime performance, che potremmo definire antenate del teatro, sono legate ai

⁹ Richard Schechner è un regista e teorico teatrale fondatore, insieme all'antropologo Victor Turner, dei *Performance Studies* americani negli anni '70.

rituali di questi gruppi di ominidi. Questa teoria è sostenuta da diversi autori. Jean-Marie Pradier (2009, 2011), rifacendosi alla teoria di Darwin, sottolinea l'importanza del rituale come pratica utilizzata tra gli animali per la seduzione e quindi utile alla selezione sessuale: la capacità di catturare l'attenzione e mantenerla su di sé è essenziale tanto per l'animale durante il rito di seduzione quanto per un attore davanti ad un pubblico. Pradier suggerisce l'idea che la capacità di effettuare una performance sia un derivato di una capacità ritualizzata di sedurre un partner. Questa ipotesi risente ovviamente di un approccio psico-evoluzionistico se non addirittura etologico¹⁰; l'idea però è molto interessante e da tenere in considerazione.

Infine, Cesare Molinari (1996), nel suo libro *Storia del teatro*, riporta molti esempi di popolazioni antiche che ricorrevano alle performance coinvolgendo tutta la comunità per effettuare delle manifestazioni rituali spesso propiziatorie, di carattere quasi religioso, legate ai cicli stagionali, per celebrarli e favorire il loro rinnovarsi. Altri popoli, invece, ricorrono alle rappresentazioni "teatrali" in occasioni di particolari momenti della vita di un membro della comunità (la nascita, l'inizio della gioventù, la morte). Nel caso specifico della morte, alcuni popoli, come i pigmei del Gabon, mimano i fatti salienti della vita del defunto. I pigmei, come ricorda l'autore, erano dei grandi imitatori, quindi ancora una volta si nota come l'imitazione sia un elemento costituente della performance e della recitazione, perché è un'abilità umana particolare ed estremamente utile (Molinari, 1996, pp.9-10).

In questo breve paragrafo ho voluto accennare alle ipotesi dell'origine della recitazione come forma artistica ed espressiva, riportando alcune teorie e alcune ricerche di autori di diversa formazione. Il punto fondamentale che vorrei sottolineare è che la performance nasce nella collettività e nell'intersoggettività, sfruttando capacità prima di

¹⁰ Per un breve accenno ai vari contributi riguardo la connessione fra teatro e recitazione ed etologia rimando all'articolo di Gabriele Sofia del 2014 in cui sono contenuti altre fonti interessanti sull'argomento

tutto evolute per altre finalità come l'imitazione e la comprensione degli altri. Il movimento, la possibilità di riconoscere e capire i movimenti altrui e di attribuirgli significato, insieme alla capacità di imitare, hanno permesso ai primi popoli di ominidi ancora senza linguaggio verbale, di sviluppare una forma d'arte complessa e allo stesso tempo semplice come la recitazione, utilizzando solo il proprio corpo e la propria vocalità. Le performance attoriali nascono quindi in un contesto di condivisione e di socialità ancora senza il linguaggio per come lo intendiamo noi.

Credo sia importante riflettere su questi temi, perché sono lo spunto iniziale per poter collegare discipline così distanti come l'arte della recitazione e il mondo della ricerca scientifica. Hanno entrambe una finalità comune: capire l'essere umano in tutte le sue forme e manifestazioni. Approcciare la performance da un punto di vista scientifico e "sperimentale" è un compito arduo, ma possibile se si riconoscono aspetti di base comuni. Lo studio scientifico dell'uomo e del suo cervello, di come ragiona e di come si avvicina al mondo, può avere un alleato in più se comprende lo studio della cultura umana e dell'arte. L'estetica sperimentale tenta di fare proprio questo: costruire un ponte tra scienza e arte.

CAPITOLO 2

Metodi di recitazione

In questo secondo capitolo tratterò il tema della recitazione, soffermandomi sul modo in cui è stata intesa nel corso degli anni da vari registi, drammaturghi e pedagoghi. Userò spesso dei termini propri del mestiere dell'attore e del linguaggio comune tra attori e registi, che a volte hanno anticipato dei concetti propri delle scienze. Infatti, come disse Peter Brook in un'intervista: le neuroscienze hanno capito ciò che il mondo del teatro sapeva da sempre¹¹. Al di là della divertente saccenteria del regista britannico, bisogna ammettere che c'è del vero in questa affermazione e che non è l'unico caso in cui la terminologia teatrale, nel definire l'arte della recitazione, ha anticipato o ripreso alcune importanti scoperte scientifiche. Si pensi, ad esempio, alle ricerche pratiche di Stanislavskij che riprendono alcuni concetti propri della fisiologia e del comportamentismo pavloviano (cfr. Sofia, 2009, cap.4)¹². Ecco perché in questo capitolo intendo affrontare e riportare i diversi metodi di recitazione esistenti. Conoscendoli nel dettaglio è possibile un vero dialogo tra le due discipline. Se il mondo della ricerca vuole indagare l'essere umano anche attraverso l'arte della recitazione e della performance, deve prima conoscere la materia d'indagine. La recitazione non è sempre la stessa: è cambiata nei secoli attraverso differenti culture e stili (cfr. Molinari, 1996), è diversa per regioni geografiche, è diversa per come la intendono i registi e gli stessi attori che se ne servono, è diversa in base agli esercizi pratici degli attori e, da un secolo a questa parte, è diversa anche per l'avvento di nuove forme di linguaggio artistico, come quello cinematografico, che hanno cambiato radicalmente la fruizione della performance attoriale. Se però la recitazione è materia così fluida e articolata, una questione non è mai cambiata, ovvero il paradosso

11 Citazione senza riferimento presa dal libro *So quel che fai: il cervello che agisce e i neuroni specchio* (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006, p. 1)

12 Non è chiaro se questo sia dovuto a un cambiamento reale nell'impostazione stanislavskiana o se indirettamente indotto dall'ambiente sovietico sempre più ostile nei confronti della psicologia che non fosse comportamentismo e studio dei riflessi fisiologici (per approfondire rimando al capitolo di Sharon Marie Carnicke contenuto in Kemp & McConachie, *Routledge Companion to theatre, performance and cognitive science*, 2019, p.54).

sull'attore (e il tentativo di risolverlo attraverso un metodo) e la nozione di “credibilità”.
Intendo partire proprio da questo.

2.1

Il Paradosso sull'Attore

Il paradosso sull'attore è un costrutto che nasce grazie al filosofo francese Denis Diderot (1713/1784) verso fine '700, ma pubblicato postumo nel 1830. Il tema però è molto più antico e ovviamente nasce già con il Teatro Greco (cfr. Konijn, 1997/2000, p.14). La riflessione di base nasce dalla necessità di comprendere se sia meglio per un attore provare le emozioni vere del personaggio o sia sufficiente lasciar credere al pubblico che sia così. Per Diderot non c'era dubbio sulla risposta a questa domanda, infatti egli sosteneva che un bravo attore non dovesse mai provare nulla quando recitava, ma solo suscitare le emozioni nel pubblico. Egli si spinse oltre, affermando che un bravo attore è colui che non prova nulla, mentre un attore troppo sensibile è un attore mediocre. In aggiunta, un attore troppo emotivo con il suo personaggio può essere preso dal panico in ogni momento oltre ad avere una recitazione noiosa e banale. Emblematiche sono due frasi riportate da Diderot: la prima in cui dice “che uno spettatore non va a teatro per vedere le lacrime, ma per sentire parole che lo porteranno alle lacrime¹³” e la seconda in cui afferma che “l'attore non può dire al re che oggi non può ridere”. Quest'ultima si riferisce a un tempo storico in cui gli attori spesso erano al servizio delle corti aristocratiche e borghesi per le quali dovevano esibirsi a comando, per allietare i banchetti

13 Questa idea che le lacrime da parte di un attore non siano per forza utili e preferenziali per emozionare il pubblico è comune a tanti uomini dello spettacolo. Cito ad esempio, come aneddoto, una frase che dice il personaggio Salvador Mallo in un film del regista Pedro Almodóvar. Salvador, che è un regista di fama internazionale, dice a un attore “Devi evitare i sentimentalismi, controlla l'emozione, non piangere. Gli attori approfittano di qualsiasi scusa per piangere. Il miglior attore non è chi piange, bensì chi lotta per trattenere le lacrime”

o i momenti di ozio (cfr. Molinari, 1996, cap.7).

Diderot affermava che ci sono molte situazioni diverse e complesse nella storia di un singolo personaggio che sono impossibili da provare tutte insieme in un tempo così breve come quello di una performance (teatrale, o pensiamo anche al cinema dove in poche scene distanti pochi minuti e magari girate nella stessa giornata si ripercorrono anni di vita di un personaggio). Egli, inoltre, ha sottolineato come sia difficile poter seguire le indicazioni del regista, o di copione, se l'attore è completamente immerso nell'emotività del suo personaggio. Ragionava anche sul fatto che una performance deve essere ripetibile e la qualità non può dipendere dal "capriccio" casuale delle emozioni dell'attore che in quel momento non prova le stesse emozioni del suo personaggio.

Un punto fondamentale della riflessione di Diderot è che l'attore non deve imitare la realtà o le emozioni della realtà, ma deve limitarsi ad imitare un modello del personaggio che lui chiama "*modèle idéal*". L'autenticità, e di conseguenza la credibilità, arriva quando azioni, voce, movimento e gesti insieme conformano questo modello ideale che l'autore ha descritto (Konijn, 1997/2000). Per Diderot, l'attore non è il suo personaggio, solo pretende di esserlo, e se è bravo sarà difficile per lo spettatore non scambiarsi. Il paradosso si risolve quindi così per lui, con un inganno.

Bruce McConachie, rifacendosi alla teoria cognitiva di identità di Gilles Fauconnier e Mark Turner (2002), puntualizza però come durante una performance "arrivi" sempre prima la persona dell'attore (con il suo corpo, il suo viso, la sua voce) e soltanto dopo "arrivi" allo spettatore il personaggio interpretato. McConachie (2008), inoltre, dice che quest'operazione di "assemblaggio" delle personalità diventa più difficile se l'attore è famoso e quindi ben conosciuto dal pubblico: la sua identità come attore spiccherà su quella del personaggio.

Quindi per Diderot la recitazione è finzione, tecnica. L'attore è colui che recita con

la testa e non con l'emozione e il coinvolgimento. Il suo paradosso però è valido tuttora e si riflette nelle diverse scuole di pensiero che tentano di risolverlo: da un lato esiste uno stile che pone tutta l'attenzione sul coinvolgimento emotivo e sulla memoria emozionale (e.g. Lee Strasberg, Uta Hagen) e dall'altro uno stile che non cerca questo, ma l'azione fisica, un metodo più “distaccato” (e.g. Mejerhol'd, Grotowski, Lecoq, Brecht). Parlerò nello specifico di queste tipologie di stile nel prossimo paragrafo.

2.2

I principali stili di recitazione

Col tentativo di risolvere il paradosso proposto da Diderot, nel '900 si sono aperte principalmente due strade, due scuole di pensiero sulla recitazione. Sono molti i termini con i quali sono state nominate queste due opposte correnti di stile recitativo: interno/esterno, simbiosi/separatezza, *inside-out/outside-in*, immedesimazione/artificialità, emotivo-psicologico/fisico. Come ricorda giustamente Kemp (2010), questa divisione riflette la classica separazione tra corpo e mente avvenuta in Occidente. Il corpo che è fisico con i suoi movimenti, i suoi gesti e le sue mimesi e la mente (o addirittura lo spirito per alcuni) che è interno al corpo e lo governa ed è responsabile dell'emozione.

In Occidente, la diatriba sui metodi, per cercare di risolvere il paradosso, è nata tra la fine '800 e i primi anni del '900, quando molti autori teatrali si erano stancati della figura del “grande attore dell'800” (Allegri, 2009, cap.1). Tale attore richiama un modello ideale classico, con pose autorevoli, gesti imperiosi e intonazione giusta, che tenta di emozionare il pubblico suscitandogli reazioni esaltate. Questo attore classico arriva a tale traguardo con la tecnica, lo studio e l'esercizio pratico. L'eccesso di tecnica però può

portare a considerare questo stile “freddo” (e infatti la freddezza è un altro termine che si aggiunge a quelli esposti sopra per descrivere tale stile). Il gesto del grande attore, definito anche “istrione”, è “sempre costruito, 'artistico' e ipersignificante, e dunque amplificato” (Allegri, 2009, p.21).

Il Naturalismo però si diffonde e annovera tra i suoi esponenti anche alcuni importanti drammaturghi come Ibsen, Čechov, Antoine e Stanislavskij. In questa corrente artistica, l'aspirazione prevalente è quella di tendere al “vero”, al “naturale”, quindi alla realtà della vita quotidiana, non solo nei contenuti delle opere ma anche per ciò che riguarda la recitazione. Sarà proprio l'incontro tra Anton Čechov e Stanislavskij che consentirà a quest'ultimo di fondare il suo sistema su un approccio psicologico. Si parla appunto di attore psicologico verso fine '800. Questo attore è diverso dal precedente: innanzitutto gli strumenti principali di cui dispone sono l'immedesimazione e l'adesione al personaggio; i gesti e i movimenti sono naturali e non esagerati ed esaltati. Si cerca il “vero” e non più il “bello” (Allegri, 2009, p.29). Una celebre attrice che incarna alla perfezione questo naturalismo è sicuramente Eleonora Duse che con il suo realismo ha incantato numerosi artisti (tra i quali appunto si annoverano Ibsen, Čechov o Stanislavskij) e con le sue parole ispiranti ha dato il via alla nascita di quei metodi più interni, *inside-out*. La Duse¹⁴ diceva che costruiva tutto il personaggio nella sua mente e questa sua posizione, aggiungendosi alle teorie dello psicologo francese Théodule Ribot (1896), il quale ha coniato il termine “memoria affettiva”, ha aperto le porte per tutti quei metodi di recitazione che mettono l'accento sull'emotività interna e la psicologia dell'attore-personaggio. Ispirandosi alle idee iniziali di Stanislavskij, due nomi importanti della pedagogia teatrale e cinematografica, quelli di Lee Strasberg e Stella Adler, hanno fondato un metodo¹⁵ basato sull'emotività, la memoria emotiva e la psicologia del personaggio. A

14 Per un ulteriore approfondimento sull'influenza esercitata dalla figura di Eleonora Duse rimando al capitolo 9 del libro di Susan Batson (2014) *L'arte di formarsi come attori e di costruire personaggi*

15 Metodo chiamato dallo stesso Lee “Metodo Strasberg”, divenuto poi famoso a livello mondiale semplicemente

Lee Strasberg viene affidata la direzione artistica della scuola fondata nel 1947 da Elia Kazan, Cheryl Crawford e Robert Lewis, che oggi porta il nome di *Actors Studio*.

Non è un caso che questa scuola di pensiero sia ancora oggi la più famosa e ricercata. Il suo successo internazionale è, probabilmente, dovuto in larga parte al successo di attori cinematografici che hanno frequentato questa scuola americana, come: Marlon Brando, James Dean, Paul Newman, Al Pacino, Robert De Niro, Dustin Hoffman, Meryl Streep, Jodie Foster e tanti altri. Senza nulla togliere alla grandiosità di questi attori, c'è però da dire che il successo è dovuto anche all'industria che stava nascendo e affermandosi in America, ovvero l'industria cinematografica hollywoodiana. In ogni caso, il metodo naturalistico e psicologico si prestava bene al nuovo media cinematografico principalmente per due motivi: i) la possibilità di portare in scena la realtà attraverso il filmato (il cinema infatti abbatte quella finzione e quella convenzione tipica del teatro) e ii) le tempistiche dell'attore e della sua performance (per girare una scena è possibile avere a disposizione un intero giorno di riprese consentendo di utilizzare un metodo introspettivo ed emotivo che Diderot invece riteneva inconciliabile con i tempi teatrali). Tuttavia, ad oggi, molti sono critici rispetto al naturalismo cinematografico e le critiche vengono sia dai registi sia dagli attori, i quali ricordano come anche il cinema sia finzione e creazione artificiale. La contrapposizione tra naturalezza e artificio nell'interpretazione continua ancora oggi, appunto.

Quindi da un lato c'è un attore-interprete che ha un rapporto stretto col personaggio, che punta sulla credibilità psicologica e interiore e sulla verità. E dall'altro c'è un attore che rifiuta la credibilità e la verosimiglianza in favore di una realtà artificiale, una recitazione non realistica basata sull'azione fisica e sulla corporeità (Allegri, 2009, cap.3).

Contro il teatro naturalista si schierano apertamente alcuni autori e registi come Mejerhol'd, Vachtangov e Brecht che verranno chiamati in vari modi come

come "Il Metodo"

“riteatralizzatori”, oppure autori del “teatro della convenzione” o del teatro politico-sociale. Prediligono una recitazione artificiosa quasi marionettistica, stilizzata, a volte carica di simbologia, esagerata e straniante (nel caso di Brecht) al limite del grottesco (Allegrì, 2009, cap.3).

Altri autori e registi lontani dal naturalismo psicologico e dai metodi di memoria emotiva, ma non così radicali come i suddetti, sono Antonin Arthaud, Jerzy Grotowski ed Eugenio Barba (anche se ne esistono molti altri, ho preferito citare i più noti ed importanti)¹⁶. Questi autori prediligono un teatro dove l'attore, con il suo corpo e i suoi gesti, è il protagonista e al centro della situazione teatrale. La recitazione è intesa come fisica, dove il gesto è l'essenza. Cercano la relazione con lo spettatore attraverso il corpo dell'attore, che è lo strumento attraverso il quale il regista può accedere a quel rapporto. La tecnica richiede molta pratica fisica e psicologica, ma rimane comunque molto teatrale anche se i gesti e i movimenti del corpo devono essere veri, credibili e finalizzati a esprimere qualcosa allo spettatore. È il metodo di recitazione forse più interessante per un neuroscienziato e per chi vuole fare ricerca sulla performance. Molte ricerche sul comportamento scenico pre-espressivo e sulle tecniche extra-quotidiane di Eugenio Barba (1996) vanno nella direzione di trovare un terreno comune tra gli esseri umani di diverse culture nei loro movimenti e nelle loro azioni che esprimono significati. Questo terreno comune o “spazio d'azione condiviso”, come scrivono Clelia Falletti (in Sofia, 2009, pp.14-15) e Rizzolatti e Sinigaglia (2006, p.127), ricorda molto i concetti di scopo intenzionale di cui ho parlato nelle ricerche sui sistemi specchio (vedi paragrafo 1.2) ed è proprio per questa ragione che ho voluto inserire nel capitolo dei metodi di recitazione anche questi autori meno noti al pubblico, ma importantissimi dal punto di vista teorico e pratico per una ricerca tra scienza e recitazione.

¹⁶ A questi andrebbe aggiunto anche Stanislavskij a onor del vero, perché nei suoi ultimi anni ha cambiato radicalmente opinione sulla recitazione e sul ruolo dell'attore e ha abbandonato il naturalismo psicologico che lo ha inizialmente reso famoso per aderire ad un metodo più incentrato sulle azioni fisiche (vedi e.g. Alsina, 2015)

Mi piace riportare anche la classificazione che fa Elly Konijn (1997/2000) sui tre diversi stili di recitazione che lei chiama: stile del coinvolgimento (*involvement*), stile del distacco (*detachment*) e stile della *self-expression*. Questi tre stili sono rispettivamente quelli riportati sopra e sono appunto i tre diversi tentativi di risolvere il paradosso sull'attore di Diderot. Konijn parla per il primo stile di metodo della spontaneità, del realismo e dell'identificazione con il personaggio. Per il secondo stile riporta un aggettivo con il quale spesso viene descritto, ovvero "calcolato". In questo stile personaggio e attore sono presenti simultaneamente senza mai coincidere. Nel terzo stile parla di emozioni autentiche che devono essere il più possibile spontanee perché nascono e appartengono davvero all'attore e al suo corpo-mente. Konijn parla infatti di personaggio *adjusted* (adattato) all'attore, contro il personaggio totalmente staccato dall'attore del *detachment style* e contro il personaggio-attore dell'*involvement style*.

Di tutti questi metodi diversi e di questi registi-autori parlerò in modo più approfondito nei prossimi paragrafi. Alcuni avranno un paragrafo intero a loro dedicato, mentre altri verranno riassunti brevemente insieme per non dilungarmi troppo sulla storia della recitazione e sulla tecnica di questi metodi, che esula dall'intento di questa tesi. Per chi fosse interessato ad approfondire l'evoluzione completa della recitazione a partire dal 1800 fino ad arrivare ai giorni nostri rimando al libro di Luigi Allegri (2009) *L'artificio e l'emozione: l'attore nel teatro del Novecento*, citato in bibliografia.

Partirò con Stanislavskij per due motivi: il primo è la sua fama e la notorietà del suo sistema; il secondo motivo è che egli presenta almeno due diversi stili di recitazione in due momenti diversi, perché nel corso della sua vita ha cambiato idea su molte sue considerazioni. Il suo pensiero, che quindi può essere diviso in due come un "primo Stanislavskij" e un "ultimo Stanislavskij", ha ispirato parallelamente due correnti molto diverse fra loro come quella dell'immedesimazione o naturalismo psicologico e quella della

fisicità dell'azione.

2.3

Konstantin Sergeevič Stanislavskij

Stanislavskij è sicuramente il nome più celebre se si pensa ai maestri della recitazione. Viene continuamente citato e preso d'esempio ancora oggi e ogni grande pedagogo dopo di lui deve qualcosa al suo sistema. Con Stanislavskij l'attore ha recuperato un ruolo creativo nell'opera: un ruolo che si stava perdendo poiché alcuni autori, si pensi ad esempio a Luigi Pirandello o André Antoine, consideravano gli attori dei "manichini", degli strumenti al servizio del regista-drammaturgo, unico detentore di creatività (Allegri, 2009, pp.66-67). Stanislavskij, quindi, credeva nell'attore e nel suo apporto creativo all'opera, e proprio per questo lo aiutava nel lavoro su sé stesso e sul personaggio¹⁷ ed è il motivo che porta a definirlo come un regista-pedagogo. Quello che però chiedeva all'attore era di essere naturale, reale e non realistico, vero e non verosimile nell'esprimere le sue emozioni (Allegri, 2009). Si parla, quindi, di credibilità dell'attore in scena, e, per raggiungerla, Stanislavskij chiedeva ai suoi attori di partire con molti esercizi di rilassamento muscolare, perché riteneva la tensione muscolare un ostacolo al processo di liberazione delle emozioni. Chiedeva anche di essere molto concentrati e attenti in scena a tutto ciò che accadeva, soprattutto agli altri attori presenti. Per rendere credibile e naturale il personaggio, Stanislavskij poneva l'accento sull'immaginazione: l'attore doveva immergersi nel personaggio con un esercizio di immaginazione, un esercizio di recitazione del tipo "come se". Quest'espressione non può non ricordare i concetti di simulazione

¹⁷ L'importanza di lavorare su sé stessi come attori e sul personaggio è sottolineata anche dal fatto che due suoi famosi libri di consigli pratici per la tecnica recitativa portano proprio questi titoli, rispettivamente *Il lavoro dell'attore su sé stesso* (1938) e *Il lavoro dell'attore sul personaggio* (1957)

riportati nel paragrafo 1.3 e il meccanismo “come se” di Damasio (vedi paragrafo 1.6.2).

Per capire il personaggio e interpretarlo al meglio, ciò che è richiesto all'attore come persona è provare ad entrare nei “panni” del personaggio tramite un esercizio di immaginazione e simulazione. Per aiutarlo in questo processo Stanislavskij partiva con un'attenta e meticolosa lettura seguita dall'analisi del testo e delle circostanze date (storia del personaggio, contesto, tempo in cui si svolge l'opera nel senso di epoca storica, luogo, intenti, obiettivi ...) che prende il nome di “*Table Analysis*”. La parola “*Table*” è utilizzata perché questa lettura analitica avviene seduti attorno a un tavolo, prima di qualsiasi prova agita in scena. Questa tecnica è ancora oggi frequente: soprattutto in ambito cinematografico quando il regista insieme allo sceneggiatore, e spesso anche al produttore, si riunisce con gli attori del cast per leggere la sceneggiatura, analizzarla e provarla. L'analisi di Stanislavskij prevedeva di segnarsi i gesti, le intenzioni e le sensazioni, oltre alle motivazioni e agli obiettivi del personaggio.

Assieme a questa analisi del testo e delle circostanze, l'attore doveva poi trovare qualcosa in lui che lo potesse collegare al suo personaggio per rivivere certe emozioni e sensazioni e dare vita quindi a una recitazione il più possibile naturale e veritiera. Ecco che Stanislavskij introdusse il concetto di memoria autobiografica dell'attore. È proprio la vita passata dell'attore ad aiutarlo in questo esercizio di immedesimazione. Luigi Allegri (2009, p.69) parla di “reviviscenza” quando l'attore utilizza la memoria emotiva per adattare emozioni e sensazioni passate alla situazione scenica attuale, le emozioni possono così essere “prestate e conferite al personaggio” (ibidem). A questa tecnica si aggiunge poi la “personificazione” ovvero: “l'insieme delle tecniche fisiche e vocali con cui l'attore riesce a far assumere forma scenica a tutto il lavoro compiuto in precedenza sul personaggio e all'emozione personale provocata dalla 'reviviscenza'” (ibidem).

Sono proprio questi concetti che fanno leva sulla psicologia del personaggio, che

hanno affascinato Lee Strasberg, ed è merito (o colpa) sua se il sistema stanislavskiano verrà poi identificato come il padre della recitazione psicologica e d'immedesimazione. Il suo sistema è stato male interpretato come puramente psicologico ed è un errore pensare a Stanislavskij quando si pensa al "Metodo". Strasberg non ha considerato a dovere le ultime idee del maestro russo, che lo hanno allontanato dal naturalismo psicologico, e che sono frutto di un cambiamento radicale avvenuto per vari motivi.

Il cambiamento è avvenuto negli ultimi anni di vita del maestro russo ed è cominciato con la stesura del libro *Il lavoro dell'attore sul personaggio* (pubblicato postumo nel 1957). Già dal titolo si intuisce un cambio di direzione: infatti, l'oggetto del lavoro dell'attore non è più sé stesso (titolo dell'altro famoso libro di Stanislavskij), ma diventa il personaggio. Ha abbandonato l'analisi del testo, non vuole che l'attore si costruisca dei preconcetti sul personaggio. È sufficiente conoscere il copione per sommi capi, senza segnare intenzioni o gesti a tavolino prima ancora di provare in scena. Durante le prove Stanislavskij chiedeva agli attori di eseguire delle piccole azioni (elementari) che partissero da loro stessi e dalla propria volontà come persona, senza pensare al personaggio e a ciò che farebbe. Quello è un passo successivo. Sono le piccole azioni spontanee che porteranno l'attore a provare delle emozioni, anche attraverso la relazione con l'altro attore in scena. Il primo sistema stanislavskiano, costruito sull'introspezione psicologica, non teneva conto delle opportunità che potevano nascere tra le interazioni. L'elemento di "relazione con l'altro" non veniva preso in considerazione, ogni attore era concentrato su sé stesso.

Stanislavskij riteneva che con il nuovo metodo delle azioni fisiche si potessero provocare nel "partner" in scena delle sensazioni, delle reazioni e di conseguenza delle emozioni. La relazione si instaura perché entrambi gli attori mettono in gioco delle azioni per raggiungere ognuno i propri obiettivi concreti. Questi obiettivi possono coincidere

oppure possono scontrarsi. In ogni caso, come scrive Alsina (2015), “si creerà un rapporto teatrale unico e imprevedibile -grazie ad attori con una personalità irripetibile-, che avrà la verità scenica necessaria” e la situazione scenica, che il testo scritto insinua, viene costruita provando e agendo. Inoltre, non è escluso un arricchimento da parte degli attori in questo processo: ecco perché prima ho scritto che con Stanislavskij si recupera un ruolo attivo e creativo dell'attore, questo vale pure per il nuovo sistema elaborato dal maestro russo. Questo nuovo metodo di lavoro non trascura però le circostanze date presenti nel testo, ovviamente queste rimangono e, quindi, ciò che cambia sono i piccoli obiettivi dell'attore-personaggio e il modo in cui cercherà di risolverli. La *table analysis* viene sostituita da un'analisi delle azioni fisiche, segmentando il testo in microazioni, indicate, se necessario, con una breve didascalia. Le parole del testo vengono imparate in un momento successivo, per adattare al “copione fisico”. Stanislavskij si era accorto che lo studio preliminare del testo e della psicologia del personaggio portava a delle interpretazioni precostituite, delle pantomime, quasi dei cliché, nonostante l'intento iniziale fosse tutt'altro.

Il nuovo metodo delle azioni fisiche consente un dialogo con le discipline scientifiche, infatti sono molte le similarità concettuali espresse dal neuroscienziato Damasio e quelle appartenenti all'ultimo Stanislavskij (vedi Carnicke, in Kemp & McConachie, 2019, cap.1). L'emozione è possibile grazie anche, e soprattutto, alla fisicità del corpo: non sono le emozioni che guidano le azioni ma è il contrario secondo il suo nuovo approccio. Il grande regista russo ha anche iniziato a usare termini che poi diventeranno sempre più comuni e frequenti nel campo della recitazione, come: impulso, obiettivo, ritmo, intenzione. Del concetto di intenzione parlerò anche nel prossimo capitolo. Eugenio Barba, con la sua ricerca sull'antropologia teatrale e la pre-espressività, ha trovato delle analogie tra alcuni scritti di Stanislavskij sulle prove con gli attori e i suoi

concetti di “Sats” o di “immobilità in moto¹⁸” (cfr. Barba, 1996). Quindi le idee di Stanislavskij hanno permesso la formazione di diverse scuole di pensiero sulla recitazione, addirittura opposte fra loro. I primi concetti di immedesimazione, naturalismo psicologico, memoria e verosimiglianza sono i baluardi di tutti quegli approcci introspettivi e psicologici (quelli definiti *inside-out* o interni). Mentre i concetti più tardivi basati sulle azioni fisiche hanno ispirato approcci come quello di Carlos María Alsina, ma si ritrovano similarità anche nelle concezioni di Jerzy Grotowski o Eugenio Barba.

2.4

I metodi *inside-out*

I metodi *inside-out* sono quelli che pongono l'accento sull'attore come interprete prima di tutto di sé stesso e in secondo luogo del personaggio, nel senso che l'interpretazione del personaggio è possibile soltanto se prima è presente un duro lavoro su di sé, sulla propria storia, i propri desideri e i propri problemi. Sono metodi che cercano la verità, la naturalezza e la credibilità psicologica nella recitazione. Sono, infatti, metodi molto psicologici, per non dire psicoanalitici. Fanno leva sulla memoria autobiografica ed emozionale. Gli attori “*inside-out*” si immedesimano e si calano completamente nel personaggio diventando praticamente un tutt'uno con lui.

¹⁸ Il concetto di “immobilità in moto” in realtà si deve a Étienne Decroux (1963/2018), Eugenio Barba lo riprende e lo usa per le sue considerazioni

2.4.1

Lee Strasberg

Lee Strasberg è sicuramente la persona che ha contribuito maggiormente a rendere celebre nel mondo il Sistema Stanislavskij che però, proprio grazie a lui, è stato spesso male interpretato come un approccio totalmente psicologico. Se da un lato bisogna riconoscere che questa affermazione corrisponde a verità, dall'altro bisogna precisare che negli ultimi anni di lavoro Stanislavskij ha radicalmente cambiato il sistema precedente. Ma Strasberg si è concentrato principalmente sulle prime intuizioni stanislavskiane. Ispirato da grandi attori (fra tutti l'italiana Eleonora Duse) e aiutato da alcuni suoi colleghi americani (come Stella Adler), ha dato vita al "Metodo" americano dell'*Actors Studio*.

Stella Adler aveva personalmente conosciuto Stanislavskij e lavorato con lui, a differenza di Strasberg che invece non ha mai avuto contatti diretti. Stella Adler era convinta dell'importanza centrale dell'immaginazione nel percorso di un attore (Batson, 2006/2014). Strasberg invece era affascinato dai concetti di memoria sensoriale ed emotiva. Nel loro metodo le due opinioni si incontrano e si completano, infatti il percorso di un attore del "metodo" parte con l'immaginazione per ottenere una memoria sensoriale. La memoria sensoriale serve poi a sua volta per suscitare una memoria emotiva e infine arriva l'azione. Per Strasberg era fondamentale per un attore essere vero e credibile, e secondo il suo punto di vista questo poteva accadere soltanto richiamando alla memoria fatti di vita personali che suscitassero le stesse emozioni del personaggio (Kemp, 2010, p.156). Sono comuni, infatti, tra gli insegnanti del Metodo Strasberg, consigli pratici come quello di creare una sorta di "inventario" (De Biase, 2014) di luoghi, persone e momenti (appartenenti alla vita privata) che suscitano certe emozioni e, quindi, abbinare ogni

emozione con le rispettive memorie. Il passo successivo è chiamato “sostituzione”: per costruire il personaggio, l'attore ricorre al suo personale “inventario emozionale” e sostituisce una persona, un luogo o un oggetto a quelli presenti in scena (ibidem). Il personaggio viene in questo modo interpretato utilizzando un processo che si potrebbe dire “simbiotico”. Attore e personaggio coincidono. Un'altra tecnica del “metodo” per costruire il personaggio, che riporta Ombretta De Biase (2014), è quella delle “cinque W”. Le “cinque W” sarebbero le iniziali delle parole inglesi: *who*, *where*, *when*, *what* e *why* (rispettivamente chi, dove, quando, cosa e perché, in italiano). Quando l'attore si deve preparare ad un'opera o ad una singola scena, deve ragionare sul personaggio che andrà ad interpretare rispondendo a tutte queste cinque domande. Ricorda vagamente l'analisi a priori che chiedeva Stanislavskij ai suoi attori prima di iniziare a provare una scena. La tecnica delle “cinque W”, infatti, risente di quella ricerca sulla psicologia del personaggio iniziata con i primi scritti di Stanislavskij.

Ovviamente non sono mancate le critiche a questo metodo, ad esempio: richiede molto tempo all'attore prima e anche durante la performance; non è detto che nel passato di un attore siano presenti ricordi utili a descrivere e interpretare ogni emozione; per molti attori può essere doloroso ricordare alcuni fatti o persone del proprio passato solo per evocare talune emozioni in scena; le emozioni possono essere sproporzionate alle richieste del regista e l'attore può avere difficoltà ad ascoltare le indicazioni di regia e correggersi; un altro plausibile limite è l’*“emotional hangover”*, di cui parlano Pamela Chabora (2000) e Susana Bloch (in Geer, 1993; Bloch, 1993), ovvero la possibilità che uno stato affettivo rimanga presente nell'attore anche dopo la performance, limitando un'eventuale cambio di emozione per un'altra scena, o semplicemente provocando un sentimento spiacevole nell'attore.

2.4.2

Le tecniche di Sanford Meisner, Ivana Chubbuck e Susan Batson

Negli anni sono stati tanti gli attori-pedagoghi che, pur rimanendo fedeli ad un approccio interno e psicologico, si sono allontanati dalle idee di Strasberg aggiungendo qualche novità o modificando in buona parte o del tutto il suo approccio. Riporterò qui di seguito tre casi di tre tecniche abbastanza conosciute e recenti, spesso utilizzate nelle accademie e nei workshop per attori.

Sanford Meisner¹⁹, attore e insegnante di recitazione statunitense, ha elaborato una sua tecnica nel tentativo di migliorare alcune criticità del metodo introspettivo di Strasberg. Per Meisner, un attore dedito al “metodo” presenta sempre il rischio di essere troppo concentrato su sé stesso dimenticando la relazione con gli altri. Questi “altri” sarebbero gli altri attori presenti in scena. Per questo motivo la tecnica di Meisner insegna ad ascoltare il partner nella performance. L'ascolto deve essere vero e attento. Per Meisner la recitazione dipende anche, e soprattutto, dalla relazione con il partner: dalle sue reazioni, dalle sue risposte, dai suoi atteggiamenti, dai suoi movimenti facciali e corporei e dalle sue emozioni. Se l'attore non ascolta il compagno e rimane concentrato su di sé, c'è il rischio per uno spettatore di vedere più attori in scena, ognuno intento a recitare da solo con le sue emozioni e il suo personaggio, senza una reale interazione, e il risultato finale sarà una performance deludente e per niente interessante. Un celebre esercizio ideato da Meisner per i suoi allievi è l'esercizio della ripetizione (a volte viene chiamato in altri modi come “*action-reaction*” oppure “*ping-pong*”) in cui due attori, seduti uno di fronte all'altro, si scambiano delle battute. Queste battute sono inizialmente delle affermazioni riguardanti il partner, che quest'ultimo deve ripetere. La situazione dialogica

¹⁹ Per approfondimenti sulla tecnica Meisner rimando al libro *La recitazione* (2011, Cianciulli, a cura di)

ovviamente è surreale. Avanzando con l'esercizio si introducono delle variazioni alle regole di ripetizione, poi si possono aggiungere delle circostanze date iniziali, ad esempio sul ruolo dei due attori e sul contesto. Lo scopo è arrivare ad avere una certa naturalezza e spontaneità per riuscire a identificarsi con il personaggio, sfruttando però la relazione con il partner, senza bisogno di pensare a quello che si deve fare, ma semplicemente reagendo. Gli attori diventano pian piano dei personaggi, in una sorta di gioco di simulazione di realtà.

La statunitense Ivana Chubbuck è forse una delle insegnanti di recitazione più famosa a livello internazionale attualmente esistente. La sua tecnica fa leva sugli obiettivi e sul tentativo di un attore di superarli. Lei ritiene che una recitazione interessante sia tale se esistono degli scopi che guidano l'attore-personaggio. Il pubblico è interessato a vedere un'interpretazione imprevedibile per quel che riguarda il risultato, cioè il raggiungimento o meno degli obiettivi. La sua tecnica prevede dodici strumenti che sono: obiettivo complessivo, obiettivo della scena, ostacoli, sostituzione, oggetti interiori, battute e azioni, antefatto, luogo e quarta parete, attività di scena, monologo interiore, circostanze precedenti e "lasciarsi andare". Questi dodici strumenti servono per definire il personaggio, i suoi obiettivi e le sue circostanze, quindi ricordano l'analisi stanislavskiana, fatta a tavolino, del suo primo sistema. Chubbuck consiglia, infatti, di leggere anche più volte la sceneggiatura (o copione teatrale) se necessario, proprio per riuscire a individuare gli obiettivi e le circostanze precedenti del personaggio. Il primo, quello denominato da lei "complessivo", riguarda il motivo principale che muove il personaggio in quell'opera. Lei consiglia di trovare un obiettivo comunque semplice. Il secondo obiettivo da individuare è quello di ogni singola scena, per dare un senso al personaggio in quella specifica scena. Gli ostacoli sono tutti quegli impedimenti fisici, psicologici o emotivi che si oppongono al raggiungimento degli obiettivi di scena o complessivi. Ci sono poi alcuni concetti che

riprendono il Metodo Strasberg, come ad esempio la sostituzione, gli “oggetti interiori” o il luogo/quarta parete. Questi servono per creare una connessione tra la vita del personaggio e quella dell'attore che lo interpreta. Per utilizzare questi tre strumenti è necessario l'utilizzo delle memorie emotive e sensoriali. Lo strumento delle battute e delle azioni è interessante: Chubbuck sostiene che ad ogni battuta corrisponde un pensiero, e che ogni volta che cambia la battuta, cambia anche il pensiero e le azioni sono dei mini-obiettivi legati alla battuta. Il termine inglese che lei utilizza per le battute è *beats*, lo stesso termine che ho riportato nel paragrafo 1.5.1 quando ho parlato di connessioni gesto-linguaggio. Più avanti parlerò anche di Čechov e del suo “gesto psicologico” e nel prossimo capitolo parlerò anche del perché è così importante considerare una battuta legata ad un gesto o un pensiero. Chubbuck riconosce un ruolo fondamentale anche alla relazione con il partner in scena, infatti dice che le “battute e azioni devono essere formulate per suscitare una reazione e influenzare le altre persone, non limitarsi a parlare con loro” (Chubbuck, 2004/2016). Un altro strumento utile introdotto da Chubbuck è l’“antefatto”, ovvero un evento accaduto (spesso solo immaginato) prima dell'inizio della scena. In altre parole, Chubbuck, consiglia all'attore che sta per entrare sul palco o che sta attendendo l’“azione” del regista cinematografico, di ragionare su quel che potrebbe essere accaduto prima di quel momento. Questa tecnica aiuta l'attore ad avere una partenza fisica ed emotiva. A volte l'antefatto è presente nel testo, altre volte è assente e va quindi immaginato e inventato. L'ultimo strumento della tecnica Chubbuck che ritengo interessante citare è il “monologo interiore”: il dialogo che scorre nella mente dell'attore, ma che non viene pronunciato a parole. Questo esercizio è molto utile soprattutto per gli attori in ambito cinematografico impegnati in un “piano di ascolto”²⁰, durante il quale devono ascoltare con attenzione e reagire a quanto viene detto senza proferire una

20 Nel linguaggio cinematografico, il piano di ascolto è quell'inquadratura di un soggetto mentre ascolta un altro parlare.

parola. A volte il piano di ascolto viene girato senza che sia effettivamente presente il partner a dire le proprie battute, rendendo ancora più difficile questa inquadratura per l'attore. Ecco che uno strumento come il “monologo interiore” può essere di grande aiuto.

Anche Susan Batson è un'attrice, regista, produttrice e insegnante di recitazione cresciuta nell'ambiente dell'*Actors Studio*, che ha sviluppato un suo metodo. Ella si concentra su tre concetti principali che sono le tre dimensioni di base di ogni personaggio: la “persona pubblica”, il “bisogno” e l’“errore tragico”. Il suo metodo è forse quello più psicologico di tutti -per essere precisi psicoanalitico- e questo si evince dalle parole che utilizza. La “persona pubblica”, ad esempio, è “lo strato superficiale dell'identità che il personaggio mostra al resto del mondo nel corso della storia. Per un personaggio, la persona pubblica è solo la prima dimensione” (Batson, 2006/2014, p.17) e la paragona al concetto di “persona” di Carl Gustav Jung (1997 ed.). Sotto questa dimensione si cela il “bisogno” nascosto. Per Batson chiunque, nella sua intimità, ha un proprio bisogno, sia l'attore che il personaggio. Per lei è questo bisogno che determina la persona pubblica di un personaggio, non ciò che lo circonda. Come scrive Batson, “l'equilibrio tra bisogno e persona pubblica è molto delicato [...] quando il bisogno supera la persona pubblica, quando il bisogno inappagato non può più essere ignorato e va in contrasto con la persona pubblica, si rivela la terza dimensione del personaggio: l'errore tragico” (Batson, 2006/2014, p.21). Per riassumere, c'è un bisogno che è la forza che muove ogni personaggio di un'opera, questo bisogno preme, ma è ostacolato dalla persona pubblica e quando la persona pubblica non regge più il peso, si manifesta l'errore tragico. Questo schema teorico non può non richiamare alla mente i concetti psicodinamici di Es, Io e Super-Io di derivazione freudiana (Freud, 1922/1985). Per Batson l'errore tragico si presenta solitamente nel climax di un'opera, è il punto di svolta della trama di un personaggio. La conoscenza di queste tre dimensioni è fondamentale per l'attore e sono

questi tre concetti ad essere gli strumenti più importanti per una performance secondo il metodo Batson. Ma il punto di partenza è lavorare su queste tre dimensioni nell'attore, prima di interpretare il personaggio. Questo metodo rientra, quindi, a tutti gli effetti in quegli approcci alla recitazione interni e psicologici. Anche Batson parla dunque di: immaginazione, memoria sensoriale, memoria emotiva, storia e circostanze del personaggio e sostituzione.

2.5

Michael Čechov

Nel paragrafo 2.2 ho scritto di come l'incontro tra Anton Čechov e Stanislavskij abbia favorito la nascita e lo sviluppo dell'attore psicologico e naturalistico. I testi di Čechov vengono usati frequentemente dagli insegnanti nei vari corsi o workshop di recitazione, per un motivo che riassume molto bene Carlos Maria Alsina. Egli sostiene (Alsina, 2015, p.48):

Sono convinto che è nel teatro di questo grande drammaturgo russo che l'attore comprende la specificità del suo lavoro. Nel teatro di Čechov [...] i personaggi sono soliti scappare, attraverso la parola o le azioni, da quello che realmente desiderano [...] non esprimono a parole quello che vogliono. Tale circostanza colloca l'attore di fronte alla specificità del suo lavoro visto che non può determinare, leggendo, come è il suo personaggio. I conflitti non sono evidenti nel testo e dunque sarà l'attore che deve crearli. La situazione lo colloca di fronte al suo mestiere in maniera chiara ed evidente. Chi non ha praticato Čechov, in qualche modo, è un attore incompleto [...].

Nonostante i personaggi del drammaturgo russo siano molto verosimili anche

nelle parole che utilizzano, l'approccio alla recitazione di Michael Čechov²¹ (nipote dell'autore Anton, che ha prima lavorato e studiato con Stanislavskij) non è psicologico e introspettivo. Egli focalizza l'attenzione principalmente sulle azioni e sui gesti che accompagnano le battute (quelle battute che, come ho riportato sopra, spesso nascondono ciò che veramente intendono dire). Ricorderete il paragrafo dedicato al linguaggio, in cui ho citato alcuni studi che dimostrano come i gesti del linguaggio non-verbale spesso accompagnino il linguaggio verbale per comunicare contenuti (vedi 1.5 e 1.5.1). Potrei osare dire che Čechov è stato un pioniere in questo. Infatti, Čechov è diventato famoso per il suo concetto di “gesto psicologico”, ovvero un gesto che accompagna un desiderio del personaggio. Questo gesto gradualmente si sviluppa e include l'intero corpo e la sua postura. Il gesto psicologico è fisico, ma diventa immaginifico, come scrive Kemp (2010, p.110). Per Čechov era importante creare delle immagini nel pubblico attraverso un mezzo, che è il corpo dell'attore. Questo metodo, quindi, si allontana dagli approcci “interni” e anche dalle prime idee di Stanislavskij, proprio perché la fisicità del corpo e dei suoi gesti sono cruciali per costruire il personaggio e le sue emozioni. I gesti e il corpo trasformano le sensazioni e le immagini in sentimenti ed azioni. Čechov, infatti, propone ai suoi allievi una serie di esercizi pratici riguardo i gesti per migliorare la loro espressività, ad esempio: spingere, tirare, sollevare, lanciare, separare, penetrare, aprire, chiudere, rompere, prendere, dare ecc. Sono tutti gesti che creano delle immagini mentali e concettuali. Kemp (2010), nella sua tesi di dottorato, fa un interessante paragone sugli esercizi di Michael Čechov e le posizioni teoriche di Lakoff e Johnson (1999), sull'analisi di come il pensiero concettuale e metaforico prenda forma dalle esperienze corporee e sensoriali del mondo fisico. A quest'idea aggiunge e inserisce anche le teorie di David McNeill (1985, 1992, 2000, 2012) che in parte ho esposto nel

21 Per una bibliografia sul metodo di Michael Čechov rimando a questi riferimenti bibliografici: *All'attore. Sulla tecnica della recitazione* (Čechov M., 1953/1984); *The path of the actor* (Čechov M., 2005)

paragrafo 1.5.

Secondo Čechov, i gesti fisici originano da un punto preciso del corpo dell'attore, che lui ha chiamato “centro motore” o “centro energetico”: è quella parte del corpo da cui nasce l'azione o la reazione fisica ad un evento. Questi “centri motori” da cui originano gli impulsi dei movimenti, sono importanti anche nei momenti di immobilità. Ad esempio, nel sesto dei sette esercizi che propone nel suo libro *All'attore* (1953/1984), spiega come è possibile mantenere l'idea di sedersi una volta che l'attore si è seduto: Čechov suggerisce di pensare alla stanchezza che ha spinto a sedersi e che si mantiene fisicamente anche dopo. Il corpo fisico assume una posizione finale, ma psicologicamente continua a compiere l'atto.

L'ultima considerazione che voglio fare sul metodo di Michael Čechov è la sua riflessione sulla relazione attore-personaggio, per capire come tenta di risolvere il paradosso sull'attore. Egli sostiene che l'attore non deve provare le emozioni del personaggio, perché non gli appartengono, e invita gli attori a farsi sempre tre domande sul personaggio: qual è la differenza tra il proprio modo di pensare e quello del personaggio; quali differenze ci sono tra le sensazioni ed emozioni proprie e del personaggio; qual è la natura delle proprie volontà rispetto a quelle del personaggio (Čechov, 1963). Queste domande permettono di tenere a mente che il personaggio è altro rispetto all'attore e di essere coscienti delle differenze. Un approccio ben diverso da quello dell'immedesimazione di tutta la tradizione dell'*Actors Studio*.

2.6

Body-schema based approach

Ho voluto dare questo titolo al paragrafo perché all'interno di questi approcci, a volte diversi tra loro, esiste un punto in comune, ovvero il corpo e lo schema corporeo. I registi che appartengono a questa corrente vedono nel sistema corpo-mente il punto centrale -e di partenza- per tutto il discorso sulla recitazione. Sono approcci in cui si generano le emozioni tramite la riproduzione dei comportamenti e delle sensazioni fisiche associate e in cui l'azione diventa pensiero. Sono approcci che vedono nel gesto (e non nella parola o nella psicologia) l'essenza della performance. Sono approcci per i quali l'attore deve impegnare tutto sé stesso per un evento teatrale unico e irripetibile, dove si ricerca una relazione di coinvolgimento esistenziale con lo spettatore (Allegri, 2009, pp.131-132). Sono quei metodi che Elly Konijn (1997/2000) inserisce nello stile della *self-expression* (vedi 2.2), dove gli attori devono cercare di avere delle emozioni il più possibile spontanee in modo che diventino anche le emozioni del personaggio, secondo un processo di "adattamento" del personaggio sull'attore.

I nomi più importanti di questa corrente sono sicuramente Jerzy Grotowski ed Eugenio Barba, a cui si aggiungono Jacques Copeau, Jacques Lecoq, Peter Brook, Richard Schechner, Antonin Artaud e in parte anche Mejerhcol'd. Di alcuni parlerò meglio in un paragrafo a parte. Adesso mi concentrerò sulle figure di Grotowski e Barba.

Il teatro di Grotowski è un teatro fisico, semplice per messinscena, in cui si cerca la relazione diretta e coinvolgente con lo spettatore. L'attore per lui è al centro di tutto: se si elimina il superfluo dalla situazione teatrale rimane solo l'attore (Grotowski, 1968/1970). È proprio questo il motivo per cui viene anche definito "teatro povero". Il regista ha a

disposizione, come strumento, solo l'attore per accedere allo spettatore. Quest'ultimo deve essere coinvolto e provocato, non può essere solo uno spettatore passivo. L'attore secondo Grotowski, per perseguire questo scopo, deve fare molto training fisico e psicologico, deve conoscere molto bene i suoi mezzi fisici per dare senso al suo agire. Da notare però che questo non significa avere una tecnica naturalistica (Allegri, 2009, p.138). Alcuni esercizi di Grotowski puntano sul controllo della mimica facciale per creare delle "maschere" espressive. L'idea di Grotowski è quella di recuperare quella sorta di "ritualità" della situazione teatrale e della performance, con pochi spettatori presenti e coinvolti dagli attori. Questo coinvolgimento spinge Maria Giulia Guiducci (2007, pp.70) a trovare dei collegamenti tra i concetti di empatia e di simulazione incarnata e la teoria teatrale del regista polacco. Il teatro "non è osservazione, ma azione condivisa e lo spettatore un creatore attivo [...] l'unità di cui parla l'artista polacco è assimilabile alla condivisione tra l'agente e l'osservatore dell'azione delineata dallo studio dei neuroni mirror [...] il teatro è uno spazio epifanico in cui il sistema mirror trova la propria efficace manifestazione" (Guiducci, 2007, p.70). Il concetto di "spazio d'azione condiviso" (vedi 2.2) si collega con questo discorso. Ecco perché Grotowski, e in generale tutta la scuola *body-based*, piace ai ricercatori che si occupano di neuroscienze cognitive e neuroestetica sperimentale.

Eugenio Barba è stato allievo di Grotowski, oltre che suo grande amico. Barba è colui che ha fondato l'*Odin Teatret* nel 1964 e l'ISTA (*International School of Theatre Antropology*) nel 1979, allo scopo di studiare e ricercare i principi transculturali pre-espressivi ed extra-quotidiani. L'antropologia teatrale è "lo studio del comportamento scenico pre-espressivo che sta alla base dei differenti generi, stili, ruoli e delle tradizioni personali o collettive" (Barba, 1993, p.23). Per Barba esistono dei principi che ritornano, che stanno alla base delle tecniche dell'attore. Questi principi "producono tensioni fisiche pre-espressive [...] qualità extra-quotidiana dell'energia che rende il corpo scenicamente

'deciso', 'vivo', 'credibile'; così la presenza dell'attore, il suo *bios* scenico, è in grado di tenere l'attenzione dello spettatore prima di trasmettere un qualsiasi messaggio" (ibidem). Per lui il lavoro dell'attore è costituito da tre diversi aspetti corrispondenti a tre diversi livelli di organizzazione: il primo è individuale ed è la personalità dell'attore; il secondo è comune a tutti gli attori di un certo genere, quindi tradizione scenica e contesto storico-culturale; il terzo riguarda tutti gli attori di diversa epoca e cultura ed è l'utilizzazione del corpo-mente. I primi due livelli determinano il passaggio dalla pre-espressività alla rappresentazione, mentre il terzo livello è il "bios scenico" dell'attore (la sua presenza) (Barba, 1993, pp.24-25).

Barba distingue inoltre una tecnica quotidiana da una tecnica extra-quotidiana: la prima è influenzata da cultura e stato sociale e diventa spesso tecnica di comunicazione del corpo inconsapevole, culturalmente determinata; la seconda invece si basa su uno "spreco di energia" che suggerisce un principio quasi opposto, basato sul "massimo impiego di energia per un minimo risultato" (Barba, 1993, pp.30-31). Un bravo attore, per essere tale, deve prima conoscere e riconoscere le sue tecniche quotidiane a cui può e deve aggiungere delle "tecniche extra-quotidiane che non rispettano gli abituali condizionamenti del corpo" (ibidem, p.31). I principi di cui parla Eugenio Barba sono quello dell'alterazione dell'equilibrio, il principio dell'opposizione, il principio della compromissione dei movimenti e l'omissione. La tecnica extra-quotidiana dell'alterazione dell'equilibrio ha come fine quello di avere un equilibrio instabile, in modo tale che anche le pose statiche diventino dinamiche e cariche di energia e motivazione. Il secondo principio (dell'opposizione) è importante perché grazie ad esso il corpo dell'attore rivela la sua vita allo spettatore attraverso tensioni di forze contrapposte. Il terzo principio (della compromissione o assorbimento delle azioni) ha come fine quello di trasformare macro-azioni in micro-azioni, in impulsi, di un corpo quasi immobile che agisce. Le tensioni

muscolari si intensificano anche se i gesti sono piccoli. Barba parla appunto di “immobilità in moto”, ovvero un corpo può essere “vivo” anche se immobile, perché al suo interno (fisicamente e psicologicamente) l'attore è in movimento e in lotta con le sue tensioni fisiche. Il quarto principio è quello dell'omissione, per il quale l'attore cerca di trattenere i movimenti per evitare un eccesso di espressività. Per Barba la bellezza si rivela “con il massimo di intensità nel minimo di attività” (Barba, 1993, p.52). Tutti questi principi individuati dal regista italiano sono molto comuni e si ritrovano in tradizioni teatrali come il mimo o nei teatri orientali come quello balinese, quello Nô e Kabuki giapponese o l'Opera di Pechino²².

Barba afferma che un attore, per essere scenicamente vivo, non può presentare ciò che è, ma ciò che vuol mostrare. “Deve abbandonare la propria 'spontaneità', cioè i propri automatismi” per crearne degli equivalenti. Deve “togliere al corpo l'ovvietà quotidiana, per evitare che sia solo un corpo umano condannato a rassomigliare a se stesso, a presentare e rappresentare solo se stesso” (Barba, 1993, pp.55-56). Da queste parole si evince come il suo pensiero sulla recitazione si allontani dal naturalismo psicologico e dalla sovrapposizione identitaria fra attore e personaggio. Per Barba il personaggio deve vivere grazie al corpo dell'attore, che però non presenta solo sé stesso, ma si sforza fisicamente e spende energia per creare delle tensioni e delle forze che rendono “vivo” il personaggio. Un concetto celebre di Eugenio è quello di “*sats*” ovvero: un'energia sospesa e dinamica; un movimento anche nell'immobilità; un impegno muscolare, nervoso e mentale diretto a un obiettivo. Questi *sats* non devono essere marcati o inorganici altrimenti rovinano la performance dell'attore. L'attore deve “giocare” con le sorprese dei *sats* per sorprendere lo spettatore che così fallisce nel prevedere le azioni; infatti, come dice Barba, “l'attore sa quel che sta per fare, ma non deve anticiparlo”

²² Per un approfondimento su queste tradizioni teatrali orientali rimando al capitolo 28 di *Storia del teatro* di Cesare Molinari (1996) e *La canoa di carta* di Eugenio Barba (1993), presenti in bibliografia

(Ibidem p.91). È a questo punto che si può introdurre il concetto di “intenzione”. I *sats* altro non sono che le intenzioni di un attore. Questo termine è molto frequente tra attori, registi, drammaturghi, sceneggiatori e insegnanti. Ma è anche molto interessante per i ricercatori scientifici.

Per un neuroscienziato l'intenzione potrebbe essere definita come una previsione da parte dello spettatore dello scopo di un'azione attraverso l'analisi cinematografica effettuata grazie al sistema specchio e i circuiti connessi. Oppure un'altra definizione potrebbe essere il programma motorio organizzato dal sistema dei neuroni specchio e altri circuiti associati per eseguire un'azione finalizzata, transitiva o intransitiva. A Barba interessa parecchio il discorso sui gesti e le azioni: un suo principio riguardo al teatro è che “sulla scena l'azione deve essere reale, non importa che sia realistica” (ibidem p.55). Parla anche di partitura dell'azione, cioè: la forma generale dell'azione, la precisione dei dettagli, la velocità, l'intensità, il rapporto fra le diverse parti del corpo e il ritmo. A proposito della parola ritmo, Barba (1993) riporta la distinzione che fa Michael Čechov (1953/1984), con un esempio, tra ritmo scenico interiore ed esteriore: una persona che aspetta impazientemente qualcuno o qualcosa può avere un ritmo scenico esteriore (del corpo) lento e calmo, mentre nella sua immaginazione possono scorrere pensieri e immagini di tensione e ansia per l'attesa. Anche se questo esempio sembra supportare una divisione mente-corpo invisibile a Barba o allo stesso Čechov, in realtà conferma un unico sistema, perché dalle tensioni fisiche del ritmo scenico interno (nel loro complesso) trasparirà qualcosa che tradirà il ritmo scenico esteriore. Questo porterà il pubblico a vedere un'interpretazione realistica, basata su un equilibrio dinamico tra tensioni e motivazioni contrastanti, che terranno coinvolto e attento lo spettatore. L'attenzione del pubblico ai dettagli dei piccoli movimenti, dello sguardo o delle posizioni permette appunto di capire la relazione che intercorre tra due personaggi in scena anche in assenza di un dialogo

verbale fra di loro. Un'ultima riflessione interessante riguarda il pensiero sul gesto nel cinema. Barba ragiona sul fatto che per lo spettacolo cinematografico conta di più l'intensità e la fotogenia di un gesto, anche artificiale, ma nel suo momento migliore, poi scelto e montato (Barba, 1993, p.172). Forse per il cinema conta meno la credibilità e l'intenzione del gesto mentre si recita? Si raggiunge comunque un'intensità emotiva con un movimento/gesto eseguito senza intenzione, ma filmato bene e fotogenico? Sono domande interessanti a cui è difficile dare risposte, ma che possono essere spunti per ricerche future.

2.6.1

Jacques Lecoq

Jacques Lecoq è stato un attore, mimo e pedagogo francese allievo di Étienne Decroux, considerato il padre del mimo moderno. Ho già citato il concetto di “immobilità in moto” di Decroux, preso poi in prestito da Eugenio Barba. Sarebbero da citare anche altri nomi importanti appartenenti alla tradizione teatrale del mimo oltre a questi, come ad esempio Marcel Marceau o Jean-Louis Barrault, però per non dilungarmi troppo mi concentrerò solo su Lecoq²³, sicuramente una delle figure che più rappresenta l'idea di teatro fisico. Un'espressione celebre di Lecoq era “*tout bouge*”, ovvero “tutto si muove”. Oltre ad essere un suo motto era anche il suo primo principio guida. I suoi esercizi mirano alla consapevolezza della relazione tra pensiero, sentimento, gesto e linguaggio per riuscire a comunicare con il movimento. Le azioni fisiche provocano e definiscono le emozioni, e aggiungono al linguaggio parlato gesti significativi (Kemp, 2019, cap.16). Lecoq

23 Per la bibliografia di Jacques Lecoq, fare riferimento a *Il corpo poetico* (1997/2016) e *Theatre of movement and gesture* (1987/2006)

(influenzato dal suo viaggio italiano che lo ha portato a conoscere meglio la Commedia dell'Arte) utilizzava spesso maschere neutre per coprire il volto durante i suoi esercizi. Credeva, in questo modo, di poter aiutare gli attori a capire il potenziale comunicativo del corpo. Il suo approccio era basato sull'imitazione, da lui definita “mimodinamica”, dell'ambiente circostante.

Come ricorda Kemp (ibidem), Lecoq ha preso spunto da alcune riflessioni dell'antropologo Marcel Jousse riguardo ad una capacità intuitiva dell'essere umano di mimare gli altri e le cose. Lo stesso concetto di “cultura mimetica” di Merlin Donald (1991, 2001) -già citato nel paragrafo 1.4 quando ho parlato di imitazione- ipotizza la nascita del pensiero simbolico come conseguente all'evoluzione cognitiva del cervello in simbiosi con la cultura. E questa cultura (mimetica), per Donald, è una rappresentazione della conoscenza tramite un'attività motoria cosciente (Kemp, 2019, cap.16). Lecoq sarebbe invece più in linea con l'idea che i concetti mentali si formino grazie alle esperienze sensoriali e motorie, simile a quanto detto sopra su Michael Čechov (vedi 2.5). Kemp (2019, cap.16), infatti, fa un parallelo proprio con le parole di alcuni scritti di Lecoq e le teorie dell'*embodied cognition*. In ogni caso, tornando ai principi di Lecoq, il secondo principio (“*fonds poetique commun*”) parla proprio di questa conoscenza sensoriale e motoria di fondo, comune tra gli esseri umani, che consente un ingaggio fisico con il mondo materiale per arrivare ai concetti mentali (ibidem). Gli esercizi fisici²⁴ che Lecoq proponeva ai suoi allievi erano diretti a creare una memoria muscolare degli schemi di movimento, connessi con i concetti e le emozioni. Come dice Kemp (ibidem), usando parole pertinenti al linguaggio delle neuroscienze cognitive, si può parlare di consapevolezza propriocettiva ed enterocettiva del pensiero e delle emozioni nell'intento di Lecoq. Famosi sono i suoi esercizi sugli elementi naturali, sulla camminata, l'esercizio

²⁴ Alcuni di questi esercizi sono disponibili in un filmato dal titolo *Autour de Jacques Lecoq* presente su Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=RrzNku_VU2o&t=965s

“push and pull” oppure l'esercizio sull'“umanizzazione” degli animali. Riguardo quest'ultimo è giusto ricordare che anche altri metodi e approcci utilizzano l'esercizio dell'“animale”, come ad esempio Stanislavskij o anche il Metodo Strasberg. L'esercizio della camminata, ad esempio, è un esercizio che cerca la consapevolezza fisica e sensoriale di cui ho accennato prima. Tale esercizio prevede che si chieda agli allievi di osservarsi fra loro mentre camminano per la stanza per prestare attenzione a tutti i fattori coinvolti nella camminata. L'esercizio *“push and pull”* invece cerca di trasmettere i concetti mentali di spingere o tirare tramite alcune parti del corpo, o di essere spinti e tirati a propria volta. Anche questa pratica fisica cerca di far ottenere una certa consapevolezza fisica e motoria su alcuni concetti mentali, in questo caso due verbi d'azione e di movimento. Gli esercizi di Lecoq, infatti, riprendono quelle teorizzazioni sul comportamento non-verbale che ho esposto nel paragrafo 1.5.1., per le quali i gesti accompagnano la comunicazione verbale e cercano di rafforzarne il contenuto semantico. Rick Kemp (ibidem) riporta uno studio di caso del maestro francese, in cui a degli studenti chiedeva di eseguire un gesto accompagnato dal verbo “prendere”. Lo stesso esercizio veniva fatto svolgere da allievi di diversa nazionalità e si era accorto che esistevano delle differenze cinematiche rispetto alla forza, alla velocità, al movimento della mano o di entrambe le mani. Certi gesti svolti da allievi di altre nazionalità, secondo Lecoq, assumevano significati diversi dal “prendere” che intendeva lui, a dimostrare che il pensiero si forma in base alle diverse esperienze fisiche e motorie. Lecoq concluse che esisteva un livello di specificità diverso in base alla nazionalità. Il suo studio ha dei limiti enormi, primo fra tutti il campione era composto solo da 20 persone non ben distribuite tra genere e nazionalità. Quel che è certo, è che è un'idea interessante per un esperimento più controllato e condotto con un campione rappresentativo corretto, per dimostrare che certi costrutti mentali, come possono essere i verbi d'azione, possono differire nel loro significato tra persone di diversa nazionalità

abituata ad accompagnarli a gesti specifici. Un risultato positivo non farebbe altro che confermare quanto detto sulle profonde relazioni tra linguaggio e sistema motorio.

2.6.2

Vsevolod Ėmil'evič Mejerchol'd

Mejerchol'd è stato un regista russo, anche lui identificabile come appartenente alla corrente del teatro fisico e dello schema corporeo. Era molto interessato e affascinato dagli studi di Ivan Pavlov, e in generale dai riflessi. Considerava l'emozione il risultato di un processo fisico, simile a un riflesso (Sofia, 2014). Anche per lui, quindi, il movimento e i gesti sono il nucleo centrale dell'agire teatrale. Infatti, come afferma Barba riferendosi a Mejerchol'd, il movimento è la *conditio sine qua non* dell'essere attore. Un aneddoto, riportato da Barba, ricorda come Mejerchol'd disse di saper riconoscere il talento di un attore dai piedi e da come si appoggiavano al terreno e si spostavano (Barba, 1993, p.40). Barba, inoltre, ricorda come il termine “interpretazione”, nel linguaggio del regista russo, venga sostituito da parole come “ritmo”, “danza” e “biomeccanica” (ibidem, p.194). L'attore “biomeccanico” è colui che si affida alla ginnastica e all'acrobatica, alla “ri-funzionalizzazione” del corpo secondo dei parametri alternativi a quelli quotidiani. Non c'è nessuna psicologia nell'attore biomeccanico, ma solo attenzione alla corporeità (Allegri, 2009, p.82).

Mejerchol'd teorizza un tipo di recitazione che si allontana dallo psicologismo di Stanislavskij o dal naturalismo di Michael Āechov (suoi coetanei). Il suo teatro volge verso l'artificialità, la convenzione, la stilizzazione. Questa tendenza è condizionata anche dal periodo storico-culturale in cui vive il regista, ovvero la Rivoluzione russa e l'interesse

verso la tecnica. L'attore biomeccanico risulta influenzato, quindi, dal clima della cultura sovietica degli anni '20, dal Costruttivismo e dalla dimensione "ingegneristica" della cultura e dell'arte (ibidem, p.83). Mejerchol'd aderì alla nuova dimensione politica del teatro ed era convinto che lo spettatore dovesse costantemente essere consapevole di essere a teatro, in una situazione di artificialità, contro una tendenza al naturalismo quotidiano di Stanislavskij o altri. Ecco perché autori come Mejerchol'd, Vachtangov, Tairov vengono anche definiti "riteatralizzatori" (Allegri, 2009, p.78). Il teatro di Mejerchol'd chiedeva agli attori una recitazione artificiale, sopra le righe, a tratti marionettistica, che recuperasse la tradizione arlecchinesca e il grottesco. I gesti e le movenze dovevano essere esagerati e carichi di simbologia, dovevano diventare "convenzione", dovevano essere una sintesi (ecco perché si parla anche di stilizzazione). In questo senso, Mejerchol'd ha anticipato la teoria e la pratica di Bertold Brecht. I due autori sono stati spesso accostati per un comune punto di vista anti-naturalistico e una comune idea di teatro come spettacolo artificiale di finzione, oltre che la concezione del primato del regista sull'attore. Brecht si spingerà oltre, arrivando a definire un "teatro dello straniamento" di cui però parlerò nel prossimo paragrafo dedicato al regista e drammaturgo tedesco. Luigi Allegri (2009, p.91) ricorda come comunque, verso la fine della sua carriera, Mejerchol'd recuperi un po' di realismo e psicologismo riavvicinandosi a Stanislavskij e quest'ultimo a sua volta, con il nuovo metodo delle azioni fisiche, si riavvicini alle idee di Mejerchol'd.

2.7

Bertold Brecht

Come anticipato qualche riga sopra, in questo paragrafo parlerò del regista e drammaturgo tedesco Bertold Brecht, che ha ideato un approccio di recitazione teatrale abbastanza unico e diverso da quelli esposti fino ad ora. Elly Konijn (1997/2000) lo inserisce come esponente principale di quello stile da lei definito *detachment* (distaccamento) o anche “stile calcolato”, per il quale la presenza di attore e personaggio è simultanea e non coincidente, e le emozioni diventano chiare in quanto mostrano la situazione del personaggio senza bisogno di rappresentarlo. Per Brecht lo scopo del teatro non era quello di emozionare o divertire, ma costringere a far ragionare lo spettatore. Per fare questo cercava il minimo coinvolgimento emozionale possibile tra attori e spettatori. Era necessaria una recitazione “fredda”, distaccata e didascalica, che ricordasse allo spettatore di essere a teatro in una situazione di artificialità. Questi aspetti sono in comune con l'idea teatrale di Mejerchol'd. Il meccanismo tecnico che mette in atto strategie comunicative utili a rendere “estranei” un oggetto, un evento o un comportamento, per costringere l'osservatore a prestare attenzione sul piano razionale, si chiama “straniamento”. Proprio questo termine caratterizza la poetica brechtiana, tanto che si parla del suo teatro come di “teatro dello straniamento” e della recitazione dei suoi attori come di “recitazione straniata”. Cesare Molinari (1996, p.277) scrive a riguardo: “recitare in modo straniato significa infatti non fare alcuno sforzo di immedesimarsi nel personaggio che bisogna rappresentare, ma metterlo [...] sotto accusa e giudicarlo, assumendo nel giudizio un punto di vista determinato, o diversi punti di vista”. L'attore straniato di conseguenza porta ad essere straniato anche lo spettatore, che è cosciente di essere a

teatro in ogni istante. Il concetto di straniamento è essenziale al fine politico-sociale che si prefiggeva Brecht. La sua idea di teatro era appunto di lotta politica e sociale, attraverso uno strumento che è la situazione teatrale. Brecht voleva portare il pubblico a ragionare, a farsi un'idea, a prendere una posizione circa gli eventi e per fare questo era necessaria una semplificazione. Questa semplificazione (che non è la stilizzazione di Mejerchol'd) è la “semplificazione con cui l'attore promuove all'attenzione degli spettatori solo ciò che è necessario o utile a formulare un giudizio sul personaggio e sulla situazione” (Allegri, 2009, p.114). La semplificazione deve “poter mostrare il comportamento dei personaggi in modo chiaro, così che lo spettatore possa pienamente afferrare il significato politico di tale comportamento” (Brecht, 1957/2001, p.55). Il teatro di Brecht viene chiamato anche “epico” (da lui stesso) nel senso di una prassi teatrale che si serve di diversi espedienti per impedire allo spettatore una fruizione solo emozionale” (Allegri, p.111). Questi espedienti sono numerosi, ad esempio: l'utilizzo dei cartelli o dei titoli durante la scena (Brecht, 1957/2001, pp.38-39); l'utilizzo dei cori che mostrino allo spettatore il giusto modo di comportarsi e lo incitano a formarsi un'opinione (ibidem, pp.50-51); utilizzo dei canti e della musica, che spesso si sovrappongono alle parole e alla recitazione in una fusione senza un primato di una componente sull'altra (ibidem, p.30, p.39); l'utilizzo della trasposizione delle battute in terza persona o al passato, o la pronuncia delle didascalie a voce alta (Allegri, 2009, pp.114-115); i gesti devono essere scelti con molta cura ed essere grandiosi, tipici e significativi (Brecht, 1957/2001 p.55).

È emblematico un passaggio del libro *Scritti Teatrali* di Brecht (1957/2001, p.64) in cui riporta delle riflessioni ipotetiche di due spettatori: uno spettatore del teatro “epico” e uno spettatore del teatro “drammatico”. Per Brecht lo spettatore del teatro drammatico dice queste parole: “Si anch'io ho provato questo sentimento. - Sì, anch'io sono così. -Be', questo è naturale. [...] La sofferenza di quest'uomo mi commuove, perché non ha altra via

d'uscita. -Questa è grande arte: qui tutto è ovvio, è evidente. -lo piango con quello che piange, rido con quello che ride”. Uno spettatore del suo teatro epico invece direbbe: “A questo non ci avrei pensato. -Questo non si deve fare così. - È sorprendente, quasi inconcepibile. -Non può andare avanti così. -La sofferenza di quest'uomo mi commuove, perché avrebbe pure una via d'uscita! -Questa è grande arte: qui non c'è nulla di ovvio. -lo rido di quello che piange, piango di quello che ride”.

Queste parole di Brecht fanno capire benissimo la sua totale distanza da un approccio alla recitazione psicologico e naturalistico come quello del sistema Stanislavskij nei suoi primi anni o dei metodi americani nati dopo Lee Strasberg. Brecht rifiuta ogni tipo di immedesimazione fra attore e personaggio e tra pubblico e attore. Rifiuta ogni coinvolgimento emotivo ed empatico, anzi simpatico. Brecht non vuole che lo spettatore si immedesimi negli stati emotivi e psicologici del personaggio, ma vuole che ragioni su ciò che accade al personaggio per portarlo a ragionare e a prendere una posizione a riguardo, una posizione spesso politica. Brecht auspicava infatti un ruolo didattico del suo teatro, però egli stesso riconosceva dei limiti, ad esempio il fatto che spesso veniva additato come troppo moralistico.

Sicuramente con Brecht ho portato un esempio di recitazione completamente diversa rispetto a tutte quelle esposte in precedenza, ma comunque interessante, perché fa breccia non tanto sull'immedesimazione psicologica, emotiva, simpatetica o fisica, ma su un ragionamento razionale, politico-morale sui personaggi e i loro accadimenti. Gli attori “brechtiani” sono stati sicuramente attori comunque molti tecnici, perché un tipo di recitazione così anti-naturalistica e “straniata” richiede una grande dose di preparazione e allenamento.

2.8

Susana Bloch

Ho voluto inserire questa autrice nonostante il suo sia un caso particolare. Susana Bloch è una psicologa sperimentale cilena di origine tedesca, che ha dedicato parte della sua vita allo studio delle emozioni e per farlo si è avvicinata molto alle teorie sulla recitazione. Non solo, ella ha anche utilizzato spesso degli attori per i suoi studi e ha collaborato con gruppi di attori disposti a mettere in pratica le sue teorizzazioni. Le sue ricerche sugli *effector patterns of basic emotions* (e.g. Bloch S. et al., 1987; 1991) e l'incontro col neurofisiologo Guy Santibáñez-H e il regista e professore di teatro Pedro Orthous l'hanno portata a creare un suo metodo di recitazione. Questo metodo inizialmente prendeva il nome di “*BOS Method*” (acronimo delle iniziali di Bloch, Orthous, Santibáñez-H), poi è stato cambiato in “*ALBA emoting*” dopo uno spettacolo dal titolo *The house of Bernarda Alba* in cui Susana Bloch ha partecipato come ricercatrice²⁵. Si tratta di una tecnica psicofisiologica che permette agli attori di imparare a conoscere e controllare, indurre ed esprimere le emozioni usando il corpo e nello specifico alcuni *patterns*. Sicuramente il metodo *ALBA emoting* è quello che più si avvicina a quell'incontro tra discipline diverse, come la recitazione e la ricerca sperimentale, di cui ho parlato nell'introduzione. Le idee alla base della Bloch devono sicuramente molto a ricercatori come Antonio Damasio e Paul Ekman (vedi 1.6). La sua idea di base è che un'emozione si può indurre a livello fisico solamente controllando certi fenomeni che lei chiama *pattern*, e questi sono: la respirazione, la tensione muscolare, le espressioni facciali e la postura. Per Bloch le emozioni sono degli stati funzionali distinti e dinamici dell'intero organismo, comprendenti gruppi di effettori viscerali, endocrini e muscolari e particolari stati soggettivi corrispondenti

²⁵ Per maggiori dettagli sulla storia del nome del metodo di Susan Bloch rimando all'articolo di Bloch S. (1993, p.135)

(Bloch, 1993). Questa definizione è molto simile a quella di Antonio Damasio. Le osservazioni di Susana, Pedro Orthous e Santibáñez-H li hanno portati a concludere che alcune modificazioni respiratorie, posturali e facciali sono caratteristiche e specifiche di alcune emozioni e viceversa. Il training che propongono con il loro metodo di recitazione punta proprio su queste osservazioni sperimentali. Entrerò nel merito di questi studi e dei loro risultati in un paragrafo nel prossimo capitolo, in cui parlerò proprio della ricerca fisiologica sulle emozioni sugli attori. Adesso vorrei concentrarmi sul metodo *ALBA emoting* in sé e sulle sue implicazioni teoriche rispetto agli altri metodi di recitazione esposti finora.

Bloch è convinta che un attore non sempre possa sfruttare l'esperienza emozionale autentica e spontanea, perché non è sempre disponibile o congruente con i tempi della scena, ad esempio quando un attore deve passare rapidamente da un'emozione all'altra (Bloch, 1993). Questa riflessione è concorde alla posizione di Diderot (vedi 2.1). Ella, inoltre, è convinta che non sempre siano disponibili memorie emozionali in grado di aiutare l'attore ad interpretare un certo personaggio con certe emozioni (ibidem). Un altro concetto caro a Bloch è l'"*emotional hangover*" ovvero quella condizione (non sempre presente) in cui un attore, che ricorre alla memoria emozionale e alla immedesimazione pura, non riesce ad abbandonare uno stato emotivo anche dopo aver concluso la performance. Il suo metodo prevede dei consigli pratici utili ad "uscire"²⁶ da questa condizione e l'insieme di questi consigli prende il nome di "*Step-out technique*". Bloch parla di due assi su cui si possono presentare le emozioni: un primo asse rilassamento/tensione e un secondo asse approccio/evitamento (oppure identificabile anche come prossimità/distanza). Infine Bloch considera anche le emozioni miste, che ricorda essere le più presenti e comuni nella vita di tutti i giorni e tra gli esseri umani. Oltre

²⁶ Un termine gergale spesso usato nell'ambito teatrale e cinematografico tra gli attori e i registi è "uscire dal ruolo" che sta a significare proprio questa operazione di abbandono del personaggio e delle sue emozioni

alle emozioni miste, la psicologa cilena parla anche di gradualità di un'emozione (in riferimento all'intensità) e afferma quanto sia utile il suo metodo psicofisiologico per aiutare gli attori a seguire quelle indicazioni registiche che spesso chiedono "maggior o minor" intensità di un'emozione. Il metodo ideato dalla Bloch e i suoi colleghi è etichettabile come un metodo fisico in parte: perché il controllo dei pattern fisiologici dell'emozione parte con esercizi di rilassamento e respirazione addominale per proseguire con esercizi di contrazione e rilassamento di differenti gruppi muscolari (da seduti, in piedi, coricati e mentre si cammina) a cui si aggiungono esercizi di controllo della respirazione (anche questi eseguiti seduti, in piedi, coricati e in movimento) modulandone i tempi di inspirazione ed espirazione. Viene insegnato anche a controllare i muscoli facciali e gli occhi. Viene insegnato a prestare attenzione alle sensazioni del proprio corpo.

Il metodo *ALBA emoting* vive di quelle teorie emozionali per le quali il vissuto emotivo è suscitato dall'attivazione fisiologica, infatti agli attori che partecipavano a questi training veniva chiesto, alla fine di ogni esercizio di controllo fisiologico, un giudizio circa il riconoscimento dell'emozione in termini di tipologia, valenza e intensità (Bloch et al., 1987). Pur essendo convinta che l'emozione dell'attore non debba per forza essere reale e provata a livello psicologico, ma che sia sufficiente rappresentarla bene dal punto di vista comportamentale e fisiologico, Bloch è dell'idea che alla fine entrambe le componenti saranno presenti se l'attore è in grado di controllare gli *emotional patterns*. Nelle idee di Bloch non c'è quindi una presa di posizione netta riguardo la recitazione e la relazione attore-personaggio, ma il suo metodo è considerabile come un aiuto in più per gli attori e i performers a controllare e rappresentare le emozioni, consapevoli dei risultati ottenuti dalle ricerche neurofisiologiche sul tema.

2.9

Improvvisazione

L'ultimo approccio di cui voglio parlare è la recitazione d'improvvisazione: una tecnica in cui gli attori non seguono indicazioni di regia o di un testo (se non un canovaccio generico), ma mettono in scena performance estemporanee, facendosi a volte aiutare dal pubblico che suggerisce degli spunti interagendo con gli attori. L'improvvisazione vive delle relazioni nel “qui ed ora” fra gli attori, che possono guidare l'improvvisazione verso infinite possibilità. L'improvvisazione nasce in tempi antichi ed è spesso identificabile nel genere della commedia (le improvvisazioni sono, infatti, di norma, di genere comico) e derivata dalla tradizione del mimo e del teatro in maschera. Già nelle commedie greche antiche del teatro popolare, come quelle di Aristofane, erano presenti elementi di interazione fra attori e pubblico. Il mimo diventò poi un elemento distintivo del teatro romano di origine ellenica e molto più tardi la Commedia dell'Arte italiana utilizzava elementi di improvvisazione (per un approfondimento cfr. Molinari, 1996).

La scuola di improvvisazione moderna si divide in due: la scuola anglo-canadese di Keith Johnstone e la scuola di Chicago di Viola Spolin, Paul Sills, David Shepard e Del Close (Lösel, in Kemp & McConachie, 2019, cap.2). Viola Spolin è sicuramente il nome più noto tra questi. L'improvvisazione è una sequenza continua di turni fatta di scambi tra gli attori che si danno degli input a cui seguono degli output. Si parla di “offerta”, “risposta” e “nuova offerta” e l'aspetto importante è come si accetta l'offerta, premettendo che questa va sempre accolta. Esistono quattro tipologie di offerte in base al livello di possibili interpretazioni che offrono. La peggiore è quella detta “*controlling offert*” che obbliga il partner a rispondere in modo limitato se non unico (ibidem). Viola Spolin (1963/1999)

poneva l'accento su alcune regole, come ad esempio: non programmare l'improvvisazione, ma sfruttare il momento presente; non aver paura di fare errori dal momento che non esistono testi o indicazioni da seguire; rinunciare a primeggiare sugli altri e rinunciare alla ricerca di originalità a tutti i costi; prendersi dei rischi per sorprendere i partner e di conseguenza il pubblico.

Viola Spolin viveva l'improvvisazione teatrale come una specie di gioco, infatti chiamò i suoi esercizi "giochi teatrali" e il suo metodo viene spesso chiamato "metodo giocoso" o "teatro giocoso". Il teatro d'improvvisazione è in ogni caso un teatro fisico e d'imitazione, simile al mimo, perché spesso gli attori ricorrono a soluzioni di pantomima. Non è un caso che un esercizio di Viola Spolin si chiami "*mirror exercise*" dove gli attori devono diventare consapevoli delle sensazioni fisiche e dei movimenti degli altri e imitarli. Oggi l'improvvisazione teatrale è molto praticata sia negli ambienti formativi per gli attori sia in ambito educativo o pedagogico. Sono tanti i corsi di improvvisazione per bambini o ragazzi (ma anche adulti), perché sono tanti i risvolti terapeutici di questa pratica. La stessa Viola Spolin, infatti, è stata influenzata dalle idee di Moreno, l'inventore dello psicodramma analitico e grande utilizzatore della psicoterapia di gruppo²⁷. La tecnica dell'improvvisazione è di per sé una tecnica che richiede poca inibizione, poca timidezza, inventiva, creatività, abilità di problem-solving, attenzione, lavoro di gruppo e fiducia. Proprio per questo, non mancano studi di ricerca su coloro che praticano questa tecnica, ma di questi studi parlerò nel prossimo capitolo.

²⁷ Per un approfondimento sul tema rimando a Moreno, *Manuale di psicodramma* (1953/1989) e Moreno et al. (2000) *Psychodrama, Surplus Reality and the art of healing*

2.10

Conclusioni

In questo capitolo ho trattato numerosi contributi e approcci alla recitazione provenienti da diversi autori, registi, drammaturghi e insegnanti. Lo scopo non era quello di fare un riassunto della storia del teatro e della drammaturgia, e nemmeno un riassunto della storia della recitazione da quando esistono le prime forme di messinscena teatrale documentata. Non ne ho le competenze e non è l'obiettivo di questa tesi. Ho riportato quelli che sono stati gli approcci più significativi sul tema, inserendo alcuni nomi celebri della storia del teatro perché più di altri si sono espressi circa la recitazione. Gli autori citati, infatti, sono quelli che hanno cercato di teorizzare la recitazione per aiutare gli attori ad esprimersi al meglio in funzione di quello che per loro significava "fare teatro". Ho affrontato solo quelle personalità che hanno cercato di risolvere il paradosso sull'attore proposto da Diderot. Ho presentato brevemente tutti i metodi esistenti partendo dagli approcci totalmente psicologici, emotivi e di immedesimazione fino ad arrivare all'estremo opposto di una recitazione totalmente distaccata e straniante. Ho spiegato quelli che sono i metodi più fisici fornendo esempi diversi a riguardo. Questo mi consentirà di trattare con più facilità gli studi scientifici che hanno indagato gli attori, la recitazione o abilità specifiche di questa. Inoltre, ho mostrato come, a volte, certi concetti propri del mestiere dell'attore si avvicinino alle teorie scientifiche e alle loro scoperte, in favore di quel dialogo fra discipline che ho auspicato nell'introduzione.

CAPITOLO 3

Relazioni tra ricerca scientifica e recitazione

In questo capitolo tratterò delle ricerche che hanno studiato gli attori, la recitazione o alcune sue specifiche abilità. Gli esperimenti in merito non sono molti, soprattutto in ambito neuroscientifico, però esistono vari studi che hanno indagato indirettamente gli attori e la recitazione. Si trovano principalmente ricerche fenomenologiche-qualitative che hanno utilizzato questionari o interviste semi-strutturate, ricerche sulla ricezione della performance da parte del pubblico, oppure ricerche scientifiche che, per studiare altri campi d'indagine (un esempio su tutti l'emozione e le sue manifestazioni comportamentali), hanno utilizzato come soggetti sperimentali gli attori, scelti proprio in virtù di alcune specifiche abilità che li contraddistinguono, e per il loro particolare lavoro.

Negli ultimi decenni, lo studio delle arti performative si è sviluppato sempre di più, incorporando discipline molto diverse fra loro, alcune più teoriche e altre più scientifiche. Negli anni '70 Richard Schechner e Victor Turner inaugurarono i *Performance Studies* (PS), caratterizzati da un'interdisciplinarietà di approcci: dalla storia, all'estetica all'etologia, dalle scienze sociali alle neuroscienze. L'oggetto di indagine è la performance e gli aspetti performativi del comportamento sociale, culturale e artistico (Fazio, 2011). Sempre negli anni '70, verso la fine, Eugenio Barba fondò la già citata ISTA (vedi 2.6) con l'obiettivo di cercare i principi transculturali pre-espressivi. Nel 1995 John Schranz avviò il progetto xHCA (*Questioning Human Creativity as Acting*) per studiare la creatività attraverso il lavoro dell'attore, utilizzando le scienze cognitive come strumento (ibidem). Altri studiosi come Jean-Marie Pradier e William Beeman hanno approcciato lo studio della performance da un punto di vista evuzionistico, biologico, antropologico ed etologico (Sofia, 2014; Fazio, 2011). Oltre a questi si aggiungono gli esperimenti del gruppo di Susana Bloch e Guy Santibáñez-H (Bloch et al., 1991) sugli *emotional effector patterns* o

le ricerche sulla memoria e le tecniche di memorizzazione degli attori, di Tony Noice e Helga Noice (1993, 1994, 1996, 2001, 2002; Noice, 1991, 1992, 1993; Noice et al., 2000), o gli studi sulla personalità degli attori e il loro profilo psicologico (e.g. Panero et al., 2016; Goldstein & Winner, 2009; Hannah et al., 1994, Nettle, 2006; Banks, 1997). Ma procediamo con ordine cercando di dividere quelli che sono i macro-argomenti di indagine.

3.1

Attore e spettatore

Ricordando le parole di Grotowski, il quale diceva che la situazione teatrale privata di tutto il superfluo sopravvive nell'incontro tra attore e spettatore e che la recitazione è un'arte particolarmente ingrata siccome muore senza l'attore (Grotowski, 1968/1970), si può intuire il motivo per cui le scienze cognitive, e non solo, si siano interessate particolarmente alla performance. Durante una situazione teatrale esiste un intenso rapporto tra gli agenti (attori e pubblico) fatto di intenzioni, atteggiamenti, attenzioni, memoria, emozioni, ragionamenti ecc. Lo spettatore si pone come colui che cerca di capire e attribuire significati, obiettivi e intenzioni ai movimenti dell'attore in scena, in modo immediato, grazie ai meccanismi di simulazione incarnata e di risonanza motoria, oltre che di empatia e contagio emozionale. L'attore dall'altra parte "gioca" con lo spettatore e cerca di catturare e sostenere l'attenzione su di sé e sulla sua performance attraverso il suo corpo, la sua voce e le sue emozioni. La relazione tra i due è "viva", e, a testimonianza di ciò, è interessante riportare la riflessione che fa Bernard Beckerman sul fatto che a teatro gli spettatori coinvolti si muovono e si spostano in avanti anche quando sono fermi e

seduti sul posto (in McConachie, 2008, p.71²⁸). Oppure, un'altra riflessione interessante è il fatto che proprio in virtù di questa maggiore risonanza motoria, frutto della distanza osservatore-osservato, ci sarebbe un forte desiderio di sedersi vicino a teatro, e non solo per vedere meglio, ma proprio per essere maggiormente coinvolti (Kemp & McConachie, 2019²⁹). Un altro esempio viene da Bruce McConachie (2008), il quale riporta l'aneddoto della volta in cui ha recitato davanti ad un pubblico di pazienti “malati di mente³⁰”, e ricorda come fu un'esperienza frustrante per tutto il cast, perché queste persone mancavano in abilità di ingaggio con le circostanze e i personaggi oltre che di linguaggio. La relazione tra attore e spettatore è “viva” anche perché in ogni istante l'attore si ricorda di stare recitando e di essere davanti a un pubblico. Come suggerisce Konijn (1997/2000), il livello di realtà per un attore è alto nonostante il suo impegno a creare una finzione, infatti basta un piccolo colpo di tosse, una risata, del chiacchiericcio fra il pubblico a distrarlo dalla sua performance e a volte a modificarla. Certi segnali possono essere indicativi di un calo d'attenzione, a cui l'attore bravo ed esperto deve porre rimedio. Ma lo stesso vale anche viceversa: il pubblico può accorgersi di un attore distratto e non concentrato sulla scena, o semplicemente non credibile dal momento che, ad esempio, anticipa le situazioni. Gabriele Sofia (in Kemp & McConachie, 2019) riporta un caso di situazione teatrale dove un attore deve mettere in pratica un'azione provata più volte come se non fosse mai accaduta prima, come può essere una “bussata alla porta”: l'attore deve comportarsi senza far intendere al pubblico che ciò accadrà, altrimenti verrà meno quella autenticità e spontaneità tipica della situazione teatrale.

Questo modo di intendere la relazione teatrale “viva” (nel senso di rapporto dinamico tra due agenti) è riassunto bene dall'antropologo William Beeman che definisce

28 Il riferimento bibliografico originale è Bernard Beckerman (1970), *The dynamics of drama: theory and method of analysis*

29 Il riferimento originale di questa conclusione di cui parlano Kemp e McConachie è il libro *Theatre and cognitive neuroscience* a cura di Clelia Falletti, Gabriele Sofia e Victor Jacono del 2016.

30 Riporto il termine tradotto in italiano da “*mentally ill patients*” usato dallo stesso McConachie (2008, p.2) anche se non mi piace perché non chiarisce la tipologia di disturbo mentale di questi soggetti.

la performance tramite otto concetti, tra cui i più importanti a mio giudizio sono: l'interattività e la dinamicità della relazione che la rende un evento unico; la rappresentazione che è finalizzata a modificare lo stato mentale, emotivo e cognitivo del pubblico; la collaborazione di attori e spettatori alla comunicazione (Beeman, 2007).

Parlando di recitazione, verrebbe da pensare che la relazione fra attori e spettatori valga soltanto per le performances a teatro, ma così non è. Anche il cinema si serve di una relazione tra i due agenti, nonostante essa sia mediata. Sicuramente guardando un attore sullo schermo vengono meno certe qualità della situazione teatrale, come la presenza dal vivo o la spontaneità contestuale, ma ciò non significa che lo spettatore sia meno coinvolto. Altri fattori aumentano di importanza, come, ad esempio, i volti e gli sguardi degli attori. I volti che a teatro difficilmente sono veicolo emozionale e di risonanza emotiva proprio per motivi percettivi: a teatro l'attore è lontano e la sua fisicità corporea primeggia sull'espressività facciale. (Questo è anche uno dei motivi per cui spesso a teatro si ricorre a maschere o trucchi molto evidenti e pronunciati). Sullo schermo televisivo o cinematografico l'attore è "vicino" allo spettatore, pur essendo in realtà molto distante poiché la sua presenza è solo filmata e non davvero "presente" (sia in senso temporale che spaziale). Eppure, anche la situazione cinematografica riesce a coinvolgere lo spettatore e non solo emotivamente, ma anche in termini di risonanza motoria. A proposito di risonanza motoria e coinvolgimento dello spettatore davanti ad una scena filmata, il libro di Vittorio Gallese e Michele Guerra, *Lo schermo empatico* (2015), nei capitoli terzo e quarto riporta due interessanti esperimenti circa le risposte cerebrali degli osservatori e la loro valutazione soggettiva. Questi studi si sono concentrati però sulle diverse tecniche di ripresa, quindi movimenti di macchina e montaggio e non sulla recitazione degli attori. Credo che in futuro potranno essere fatte ricerche anche per studiare il diverso coinvolgimento di chi assiste ad una performance attoriale teatrale o cinematografica.

Cosa cambia fra le due in termini di ricezione? E di conseguenza come deve recitare un attore per adattarsi meglio alla situazione teatrale o a quella cinematografica?

Berys Gaut vede nella scoperta dei neuroni specchio il sistema giusto per poter empatizzare con gli attori sullo schermo, non solo perché si vedono molto bene le espressioni facciali degli attori, ma anche perché lo spettatore può vedere direttamente ciò che vede l'attore, grazie alle possibilità che ha il cinema tra movimenti di macchina, regia e montaggio. Il *close-up* (primo piano) permette di immedesimarsi perché lo spettatore vede le reazioni dell'attore a qualcosa che anche lui ha visto (Gaut, in Plantiga & Smith, 1999).

Interessanti prove, sul fatto che l'attore risente della relazione “viva” e “presente” con il pubblico, vengono anche da alcuni articoli e studi come quelli di Latané e Harkins (1976) o di Jackson e Latané (1981) che hanno indagato l’“ansia da palcoscenico” (*stage fright*), che aumenta quando aumenta il numero di soggetti/pubblico e aumenta anche quando il pubblico ha un'età più alta o è di sesso maschile (Latané & Harkins, 1976). Esiste anche un meccanismo di “diffusione di imbarazzo”, ovvero: se l'esibizione viene fatta in gruppo si sperimenta meno imbarazzo e ansia rispetto alla condizione in cui si è soli (Jackson & Latané, 1981).

Lo stretto rapporto di ingaggio emozionale e relazionale sostenuto dai meccanismi di simulazione incarnata (vedi 1.3) non avviene solo tra performers e spettatori, ma avviene una sorta di “sintonia” anche tra gli stessi spettatori presenti e coinvolti in un'esperienza collettiva e sociale. Nel primo capitolo (vedi 1.7) ho parlato dell'esperienza sociale della performance e della sua origine rituale e collettiva; alcuni esperimenti recenti dimostrano che qualcosa effettivamente avviene tra coloro che condividono insieme un'esperienza estetica. Martina Ardizzi e colleghi (2020), hanno considerato la sincronia cardiaca come elemento cruciale delle esperienze condivise. Tra i parametri della sincronia, quella cardiaca è una misura oggettiva (autonomica) del processo emozionale

che accompagna le interazioni empatiche. I risultati confermano le ipotesi iniziali circa un alto livello di sincronia tra i membri di uno stesso gruppo di spettatori (*in-group synchrony*) rispetto ai livelli di altri singoli membri appartenenti a loro volta ad altri gruppi di spettatori (*out-group synchrony*). Un altro risultato interessante viene anche dallo studio di Kaltwasser e colleghi (2019), che ha indagato alcune risposte fisiologiche come il battito cardiaco, il respiro e la risposta galvanica cutanea durante un'esperienza collettiva o individuale di visione di films. I risultati mostrano un effetto di mediazione sulla flessibilità vagale alla sola presenza di altre persone durante la visione. Anche i punteggi di "empatia" tramite questionari indicano un effetto per la condizione "gruppo" rispetto a quella individuale.

3.1.2

Esperimento di Koriat et al. (1972)

Siccome ho parlato di esperimenti in cui si sono misurati indici fisiologici durante la visione di performances o filmati, vorrei citare questo studio di Koriat e colleghi (1972) che mi permetterà altresì di fare altre considerazioni interessanti ai fini di questa tesi. Ai partecipanti (n = 115), divisi in tre gruppi sperimentali, veniva mostrato un filmato, della durata di 13 minuti, sulla sicurezza in fabbrica, contenente alcune scene di incidenti sul lavoro abbastanza spiacevoli (come, ad esempio, la perdita di un dito) per generare un forte ed improvviso stress in coloro che guardavano il filmato. La prima sessione era uguale per tutti i gruppi. Nei due giorni seguenti, invece, ogni gruppo aveva un'altra condizione sperimentale, tranne quello di controllo. Le condizioni sperimentali erano:

involvement (I), *detachment* (D) e la terza di controllo era chiamata “neutra” (N). Le istruzioni per ogni condizione erano queste: i) per la condizione “I” la richiesta era di lasciarsi andare e cercare un coinvolgimento emozionale il più possibile intenso e naturale con i soggetti rappresentati nel filmato; ii) per la condizione “D” la richiesta era di provare a mantenere il più possibile un totale distacco emotivo dai soggetti presenti nel filmato; per raggiungere l'obiettivo, i partecipanti potevano utilizzare qualsiasi strategia loro utile, eccetto non prestare attenzione al filmato (in altre parole non potevano non guardare il video); iii) per la condizione neutra invece si chiedeva di guardare lo stesso filmato senza nessuna istruzione, esattamente com'era avvenuto durante la prima sessione. Per i gruppi sperimentali l'ordine era N-I-D oppure N-D-I, mentre il gruppo di controllo non aveva differenze dal momento che l'unica istruzione era la visione neutra. Lo studio si svolgeva in tre giorni consecutivi.

La conduttanza cutanea (SC) e il battito cardiaco (HR) sono stati misurati a riposo, e in altri due momenti: qualche secondo dopo la visione dell'incidente sul lavoro e un minuto dopo. Alla fine di ogni sessione veniva chiesto di compilare anche un questionario sull'impatto emotivo suscitato dal filmato e delle domande per sapere le strategie utilizzate a seconda della condizione I o D. Mentre non si è riscontrata nessuna differenza tra i soggetti durante la prima sessione di presentazione che era uguale per tutti, si sono viste invece delle differenze nelle condizioni sperimentali. Il battito cardiaco risultava significativamente più alto per la condizione I rispetto a quella D, a sua volta questa era più alta nei valori di HR rispetto a N, anche se non in modo significativo. I risultati per la conduttanza cutanea sono analoghi. Quindi, sia I che D sono risultate più “reattive” rispetto alla condizione neutra. L'ordine per il quale si otteneva HR più alto era quello I-D.

In ogni caso, il dato contro intuitivo, e che gli sperimentatori non si aspettavano, è stato quello di D: esso doveva risultare con reazioni minime o comunque non più alte

rispetto a N. Le possibili spiegazioni che si sono dati i ricercatori erano che, probabilmente, le istruzioni per la condizione D sono state inefficaci oppure che il fatto di attenersi alle istruzioni di D provocava a sua volta una reazione fisiologica nel soggetto.

L'ordine che faceva registrare maggiori attivazioni era quello I-D. I partecipanti, inoltre, tendevano ad aver più successo nell'esperimento se seguivano questo ordine sperimentale, lo trovavano meno difficile ed era quindi più favorevole alla manipolazione della reazione emozionale rispetto a D-I. Molto probabilmente è più difficile lasciarsi "coinvolgere" dopo aver raggiunto un "distacco". Una critica che può essere fatta però riguarda l'effetto di abituazione, poiché lo stesso video veniva presentato tre volte nel giro di tre giorni. Infatti, durante l'ultima presentazione può essere più facile seguire l'indicazione di "distacco" mentre può risultare più difficile seguire quella di "coinvolgimento".

Questo esperimento di Koriat et al. (1972) ha quindi registrato alcuni indici fisiologici come la conduttanza cutanea e il battito cardiaco durante la visione di filmati forti dal punto di vista emotivo (per non dire stressanti), ma l'ho voluto descrivere in un paragrafo a parte perché vorrei porre l'attenzione anche su un secondo aspetto rilevante di questo esperimento. Leggendolo, infatti, è difficile non ricordare i termini di *detachment* e *involvement* (Konijn, 1997/2000) riferiti allo stile recitativo, di cui ho parlato nel capitolo precedente (vedi 2.2). Non è un caso che proprio Elly Konijn (1997/200) citi questo studio quando parla dei diversi stili di recitazione. Nella sessione di domande "aperte" e domande "a scelta" sulle tecniche utilizzate per raggiungere le richieste di D o I, sono state riportate alcune riflessioni interessanti e utili. Per la condizione di *involvement* le principali strategie erano: provare a immaginare di essere la persona nel filmato o una persona conosciuta; relazionare l'incidente con un'esperienza passata simile; esagerare mentalmente le conseguenze dell'incidente. Per la condizione di *detachment* le principali strategie erano:

continuare a pensare che il filmato fosse finto e non reale; concentrarsi sugli aspetti tecnici del filmato o su certi dettagli di esso; pensare che i lavoratori erano i responsabili dell'incidente avvenuto; cercare di avere ironia.

Queste tecniche ricordano, nel primo caso, alcuni concetti esposti precedentemente come quello di immedesimazione, immaginazione e sostituzione, propri dei metodi *inside-out* (ovviamente questa ricerca non dimostra l'utilità di tecniche come queste per un forte coinvolgimento emozionale da parte degli attori appartenenti a questa corrente, ma sicuramente può essere un buon punto di partenza per ricerche future). Nell'altro caso le tecniche sono più ragionate: richiedono infatti un "lavoro" intellettuale, come pensare alla finzione del filmato o agli aspetti tecnici; alcuni soggetti addirittura cercavano una giustificazione morale, sostenendo che l'incidente fosse colpa dei lavoratori, per riuscire ad ottenere un distacco emotivo.

Ricordo che secondo Bertold Brecht è proprio grazie al distacco emotivo che si può ottenere un ragionamento politico-morale sulla rappresentazione teatrale. Questo studio non dimostra questo ovviamente, ma indirettamente offre degli spunti interessanti proprio per capire in che modo uno spettatore recepisce un'opera e come si approccia quando vengono rappresentate scene emotivamente forti. Un'altra riflessione suscitata dalla lettura di questo studio, è stato chiedersi se i risultati ottenuti in termini di attivazione fisiologica sarebbero stati diversi coinvolgendo degli attori come soggetti sperimentali, e di diverso approccio.

3.2

Attori ed emozioni

Un elemento centrale del mestiere dell'attore è l'emozione. Riconoscerla, controllarla e rappresentarla, sono le sfide di un attore davanti ad un pubblico e questo, a sua volta, potrà godere di una bella esibizione se sarà in grado di riconoscere l'emozione rappresentata ed emozionarsi di conseguenza, in un rapporto continuo di simulazioni, immedesimazioni, riconoscimenti e sentimenti di empatia e simpatia. Nel primo capitolo ho brevemente spiegato com'è intesa l'emozione in ambito scientifico, mentre nel secondo capitolo ho parlato abbondantemente del tema dell'emozione e di come deve essere rappresentata da un attore, parlando del paradosso di Diderot e di come vari approcci e autori hanno cercato di risolverlo con i loro metodi. Il dibattito oggi è ancora valido: recitare un'emozione solo fisicamente è meglio che provarla davvero in termini esperienziali? Oppure un'emozione solo rappresentata è un'emozione "vuota"? La migliore performance è quella che nasce da un'emozione autentica e realmente esperita? Il pubblico come percepisce questi due diversi modi di intendere la recitazione, e quale preferisce, da quale si sente maggiormente coinvolto? Sono domande senza risposta poiché non ancora indagate adeguatamente.

Una risposta può venire dall'articolo di Susana Bloch e colleghi (1987) in cui è riportato uno studio di caso per il quale si sono confrontati due gruppi di attori che misero in scena la stessa parte de "*Il Gabbiano*" di Čechov sotto la guida del regista Pedro Orthus (collaboratore della Bloch e di Santibáñez-H). Un gruppo si era esercitato con il loro metodo (*ALBA emoting*), mentre l'altro gruppo ha seguito un normale training con il sistema Stanislavskij. Sono stati chiamati a giudicare, con delle scale di punteggi, alcuni

registi che dovevano valutare l'intensità e la qualità emozionale dei comportamenti, oltre che il rilassamento o la tensione del corpo, senza conoscere il background dei due gruppi. Il gruppo sperimentale (*ALBA emoting*) ha ricevuto punteggi più alti rispetto a quello di controllo-stanislavskiano. Questo risultato, però, va interpretato con cautela per due motivi: i) non si capisce bene in base a quale criterio venivano assegnati i punteggi da parte dei registi-giudici; ii) ovviamente gli autori hanno riportato questo caso perché ha ottenuto un risultato positivo (195 punti contro i 134 del gruppo di controllo), ma siamo sicuri che avrebbero riportato eventualmente un risultato contrario alle aspettative, posto il fatto che i tre autori sono i fondatori di questo metodo di recitazione? Se non altro questo dato può suggerire una conclusione, ovvero conferma l'utilità di quei metodi che affrontano l'emozione in un modo più fisico e “simulato” e meno psicologico/immedesimativo.

Sicuramente è chiaro un fatto: attori e ricercatori trovano nell'emozione un interesse comune, un punto di contatto, che permette un dialogo tra discipline diverse. Infatti, tante ricerche sulla rappresentazione delle emozioni (espressioni facciali, corporee e vocali), genuine o simulate sono state fatte nei vari laboratori di ricerca, e alcuni di questi hanno utilizzato proprio gli attori come partecipanti per le loro abilità di rappresentarle. La possibilità di esprimere un'emozione e mostrarla o nasconderla, oppure fingerne un'altra, è comune a tutti, e Steven Brown (2017) parla appunto di “*proto-acting*” per indicare quel processo intermedio tra la recitazione drammatica e la normale vita di tutti i giorni con i suoi “*role playing*” sociali. Brown sostiene che il *proto-acting* sfrutti spesso la mimica volontaria³¹ e viene utilizzata ad esempio: per riferire un dialogo avuto con altri imitando le voci dei diversi interlocutori; durante la lettura di qualcosa a qualcuno (es. le storie ai bambini, ma non solo); durante un racconto o un gioco, come i giochi di ruolo o i giochi in scatola; anche nelle sedute di psicoterapia che usano lo psicodramma. Brown fa rientrare

31 L'autore parla di “mimica volontaria” per differenziarla dall'imitazione involontaria tipica di quel processo che prende il nome di “Effetto Camaleonte” (Chartrand & Bargh, 1999), ovvero la tendenza a imitare i comportamenti non verbali delle persone attorno a noi quando parliamo e ci relazioniamo con loro.

approcci performativi come l'improvvisazione e il mimo nel *proto-acting* perché secondo lui non è chiara la distinzione tra personaggio e persona/attore, la recitazione per lui è una condizione molto diversa. In un esperimento (Berry & Brown, 2019) in cui veniva chiesto di recitare un monologo considerando varie emozioni e personalità inclusa "sé stesso", con un inganno, veniva anche chiesta una semplice lettura per calibrare gli strumenti di misura e dai risultati è emerso che la voce (secondo un'analisi prosodica di tono, volume, timbro e ritmo) di un attore è diversa quando recita rispetto a quando parla normalmente.

Tornando però al discorso generale, la mia intenzione era dire che anche nella vita di tutti i giorni si è spesso nella situazione di dover esprimere, camuffare o fingere un'emozione. E i ricercatori si sono interessati a capire come questo avviene a livello cerebrale, comportamentale e fisiologico. Mentre gli attori ne sono interessati perché è proprio questa abilità che consentirà al pubblico di giudicare una performance come credibile, non credibile, buona o non buona. I primi studi in questa direzione, e forse anche i più noti, sono quelli di Paul Ekman e Wallace Friesen. Loro si sono principalmente concentrati sul sorriso (genuino o falso) proprio per la sua semplicità d'espressione e di riconoscimento. Sono loro che hanno indicato sistematicamente³² il modo di riconoscere un sorriso genuino (nel senso di provato realmente) da un sorriso simulato (Ekman & Friesen, 1982). Nel primo sono coinvolti il muscolo zigomatico maggiore e il muscolo orbicolare, mentre nel secondo è attivo solo lo zigomatico maggiore. Ci sono inoltre differenze in termini di simmetria, con il sorriso falso più asimmetrico (verso sinistra), e anche differenze tempistiche tra i due sorrisi (Ekman & Friesen, 1982). I due ricercatori hanno parlato anche di due diverse tipologie di sorriso simulato: ne esiste uno che cerca di nascondere un'emozione di base negativa (*masking smile*), e poi ce n'è un secondo che invece cerca di modificare una sensazione neutra (*phony smile*) (Ekman & Friesen, 1982).

32 "Sistematicamente" perché in realtà già Charles Darwin e Guillaume Benjamin-Amand Duchenne avevano parlato di sorrisi provati e simulati, ma Ekman e Friesen con il loro sistema di codifica delle *Action Units* hanno descritto in modo più approfondito la differenza tra sorrisi.

Anche se può sembrare facile distinguere un sorriso genuino da uno falso, i risultati dicono che non è sempre così facile e spesso vengono fatti degli errori di classificazione (Ekman et al., 1988). A conferma dei loro risultati ci sono anche altri studi, come quello di Ursula Hess e colleghi (1989) che hanno utilizzato misurazioni EMG e misure self-report. Hess ha dimostrato che anche il riconoscimento da parte dell'osservatore è influenzato dall'attivazione dei muscoli e dalle tempistiche espressive dell'interlocutore (o mittente, come lo chiamano Hess e colleghi), e che queste sono diverse a seconda che un'espressione emotiva sia provata o simulata (Hess & Cleck, 1990). Lo studio di Weiss et al. (1987) ha invece utilizzato l'ipnosi per suscitare espressioni genuine, per evitare qualsiasi coinvolgimento riflessivo e avere invece espressioni involontarie e senza un controllo superiore. Weiss ha considerato emozioni come ansia e gioia, quindi non il sorriso. I suoi risultati l'hanno portato a concludere che le espressioni simulate hanno tempi più lunghi e certe irregolarità nelle contrazioni muscolari. In accordo con Hess e Kleck (1994), che dimostrano come sia difficile riconoscere un'espressione facciale emotiva simulata da una genuina, c'è anche Elly Konijn (1997/2000, pp.97-98) che sostiene come sia difficile, per il pubblico, riconoscere un'emozione simulata o provata davvero, da parte di un attore, a teatro. Scrive, inoltre, che il pubblico non sempre sarà in grado di effettuare un riconoscimento e che questa è un'"attività inutile". E proprio per questo motivo crede che l'autenticità emotiva non sia necessaria alle finalità della performance, basta la sua rappresentazione simulata. Con quest'idea Konijn si inserisce tra coloro che ritengono sufficiente fingere un'emozione e rappresentarla correttamente dal punto di vista espressivo-comportamentale come Diderot, Čechov, Mejerchol'd, Brecht o Bloch.

Bloch, infatti, proprio in ragione di questa posizione sulla recitazione, ha messo a punto un metodo di recitazione che aiutasse gli attori a raggiungere un'emozione, propria

e riconoscibile al pubblico, solamente modificando certi parametri fisici come il rilassamento o la tensione muscolare, il respiro, le espressioni facciali o gli occhi. E per riuscirci ha prima effettuato ricerche su questi pattern fisiologici emozionali, per poter elaborare il suo metodo sulla base di evidenze scientifiche e sperimentali. Ad esempio, nello studio del 1986 (Santibáñez-H & Bloch, 1986), Bloch e colleghi hanno misurato gli *emotional effector patterns* su tre diversi gruppi di soggetti sperimentali, di cui uno composto da studenti attori, per diversi stati emozionali. Dai risultati è emerso che il battito cardiaco aumentava sempre tranne nel caso della dolcezza, in cui peraltro i muscoli rimanevano rilassati. L'ansia e la paura potevano invece causare episodi di ipopnea (respiro ridotto) e di tono muscolare aumentato per tutti i muscoli registrati. La rabbia e l'aggressività aumentavano la frequenza respiratoria senza modificarne l'intensità e avevano una tonicità aumentata, ma diversamente per i vari muscoli registrati. La tristezza e il pianto avevano una fase di inspirazione saccadica ad alta frequenza e una fase espiratoria improvvisa, con aumento di attività muscolare per l'orbicolare e l'addome. La gioia/felicità aveva invece un pattern opposto per quello che riguarda la respirazione, con un'alta frequenza nella fase espiratoria e tonicità muscolari diverse a seconda dei muscoli considerati³³. Un dato interessante in merito a questo studio è la metodologia: infatti, ai soggetti, sottoposti a varie registrazioni fisiologiche, veniva chiesto di elicitare l'emozione attraverso ricordi di situazioni vissute e legate alle diverse e specifiche emozioni. Questa può essere, indirettamente e involontariamente, una prova dell'utilità della tecnica di memoria emotiva che contraddistingue i metodi *inside-out* di cui ho parlato nel secondo capitolo. Un'altra prova viene anche dallo studio di di Pelletier et al. (2003). Per lo studio, sono stati coinvolti 9 attori per studiare con fMRI i circuiti neurali rispetto alla dimensione esperienziale di emozioni primarie quali la tristezza e la felicità. Anche in questo

33 Per ulteriori approfondimenti circa i loro risultati sugli *emotional effector patterns* e le implicazioni per il metodo ALBA emoting rimando ai riferimenti presenti in bibliografia (Santibáñez-H & Bloch, 1986; Bloch et al., 1987; Bloch et al., 1991; Bloch 1993)

esperimento, per ottenere l'emozione, è stato chiesto agli attori di ricordare episodi della loro vita che suscitassero in loro quei due stati d'animo. Dopo una settimana di tempo per pensare ai giusti ricordi, veniva loro chiesto di rievocarli a comando, in modo alternato, durante la registrazione del segnale BOLD. Siccome i risultati sono in linea con precedenti studi di fMRI su felicità e tristezza, si può dire, ancora una volta, che la tecnica della memoria emotiva ha effettivamente un suo valore dal punto di vista funzionale. Ovviamente questa è una mia conclusione e non rientra tra quelle degli autori che invece intendevano indagare altro, cioè i circuiti neurali coinvolti in queste emozioni di base. In sintesi, quindi, un ricordo legato ad un'emozione è effettivamente in grado di portare il soggetto, in questo caso l'attore, ad avere le reazioni fisiologiche corrispondenti. Un'ulteriore prova al riguardo viene anche dallo studio di Levenson et al. (1990), in cui si registravano le risposte fisiologiche a diverse emozioni, elicitate secondo due modalità differenti (quindi due task sperimentali): i) riprodurre certe espressioni facciali muovendo i muscoli; ii) rivivere memorie del passato. Venivano considerate solo le sei emozioni di base e lo studio si componeva di quattro esperimenti differenti, poiché cambiavano i soggetti per ogni esperimento e variava leggermente la procedura. Ad esempio, nel primo esperimento i soggetti erano attori e ricercatori, specializzati in emozioni, e avevano a disposizione uno specchio per vedersi le espressioni facciali durante il primo task (quello espressivo). Nel quarto esperimento, invece, 39 soggetti dovevano soltanto leggere delle descrizioni di espressioni emotive per poi indicare quale emozione dovrebbe provare una persona con tale espressione facciale. Questo studio sembra suggerire che sia la rievocazione di un'emozione tramite il ricordo che la semplice espressione fisica del volto possono suscitare nel soggetto un'emozione corrispondente. I risultati fisiologici indicavano che: l'accelerazione cardiaca aumentava significativamente nelle tre emozioni negative (paura, rabbia, tristezza); la conduttanza cutanea aumentava in modo

significativo nelle due emozioni di paura e disgusto, seguite da tristezza e rabbia; la temperatura (misurata sulle dita) aumentava molto per l'emozione della rabbia; i maggiori cambiamenti nell'attività muscolare si sono ottenuti per le emozioni di paura e felicità; la sorpresa è stata l'emozione che ha registrato i più bassi livelli di frequenza del battito cardiaco e di conduttanza cutanea.

Finora ho parlato principalmente di studi che hanno considerato le espressioni facciali, ma, come suggerisce il gruppo di Susana Bloch, è importante anche il corpo con le sue posture nonché il rilassamento/tensione muscolare e la respirazione. Infatti, nello studio di Wallbott (1998), in cui 12 attori professionisti venivano audio e video registrati con due telecamere diverse per il volto e il corpo, mentre recitavano due frasi senza senso, ma foneticamente coerenti con varie lingue europee (poiché composte da diversi fonemi misti di lingue europee per avere una certa "neutralità culturale"), sono risultate differenze significative tra le emozioni considerate e le relative posture corporee. Gli stati emotivi erano parecchi: felicità, esaltazione, tristezza, disperazione, paura, terrore, rabbia calda, rabbia fredda, disgusto, disprezzo, vergogna, colpa, orgoglio e noia. Va riconosciuto il merito a Wallbott di aver considerato anche delle emozioni "sociali" -e non primarie- e varie sfumature emozionali. I risultati hanno mostrato come una postura ben eretta sia difficile da ottenere durante stati emotivi di tristezza, vergogna o noia dove invece questa risultava più "collassata". Il sollevamento delle spalle era tipico dell'esaltazione o della rabbia calda, mentre muovere le spalle in avanti era più frequente per stati emotivi di disgusto, paura e disperazione. Muovere la testa indietro alzando leggermente il mento invece era più frequente per la noia, l'orgoglio o l'esaltazione. I movimenti di braccia e mani (la loro apertura o chiusura) erano frequenti per la rabbia e in genere nelle emozioni "attive" come l'esaltazione, la paura o la disperazione. Le braccia in avanti indicavano spesso rabbia, interesse o esaltazione, mentre le braccia distese lateralmente apparivano

per il terrore. Lo studio ha mostrato come le auto-manipolazioni fossero frequenti durante esperienze di vergogna o paura. Lo studio di Scherer e Ellgring (2007) riparte da quest'ultimo nella sua metodologia e procedura, ma considera anche i parametri vocali oltre al volto e al corpo.

Quindi, volendo riassumere, anche il corpo veicola informazioni emozionali poiché posture, movimenti, tonicità muscolari, respirazione sono diverse in base alle diverse emozioni esperite. E un soggetto osservatore può riconoscere uno stato emotivo nell'altro anche grazie a questi segnali fisici e questo è ancora più vero se si pensa che esistono circuiti cerebrali specifici che si attivano per il processamento emozionale del linguaggio corporeo (Proverbio et al., 2014). Nello studio di Proverbio et al. (2014), infatti, è risultata attiva la corteccia cingolata posteriore destra insieme ad altre zone del sistema limbico e alla corteccia orbitofrontale ventromediale (che è una regione coinvolta nel processamento delle decisioni sociali ed emozionali e nella valutazione delle informazioni emozionali). L'esperimento è stato condotto utilizzando delle fotografie di attori accompagnate da descrizioni congruenti o incongruenti con lo stato emozionale rappresentato in foto, e le registrazioni cerebrali sono state effettuate con l'elettroencefalogramma (EEG), per studiare poi i potenziali evento-correlati (ERPs) associati alla congruenza/incongruenza tra descrizioni ed immagine. Un altro esperimento che dimostra il coinvolgimento dell'area frontale inferiore e delle regioni limbiche durante il processamento delle espressioni facciali e delle posture corporee, viene dallo studio di Calbi et al. (2017). Secondo gli autori, l'elaborazione semantica/affettiva per le facce e per il corpo dipende anche da questo sistema esteso, in accordo con il modello emozione-comportamento di connettività per l'EBL (*emotional body language*). In più, Calbi e colleghi hanno osservato un coinvolgimento delle regioni motorie, premotorie e somatosensoriali nel processamento delle condizioni di incongruenza emozionale faccia-corpo. Infatti, la procedura

sperimentale prevedeva l'esposizione di fotografie di 4 attori, che mostravano due emozioni di base (felicità e tristezza), e con un lavoro di editing fotografico venivano isolate facce e corpo per creare situazioni di congruenza o incongruenza intra- e cross-categoriali.

Questi risultati dimostrano quanto siano importanti per le emozioni il corpo e in generale la comunicazione non-verbale. Riprendendo quanto esposto nel primo capitolo sul linguaggio non-verbale e quanto detto nel secondo capitolo sui metodi di recitazione, si può capire l'importanza di approcci performativi che mettono l'accento sulla fisicità e la corporeità. Il corpo da solo esprime emozioni, e quindi significato, a cui si aggiungono il volto e la voce. Gli attori non devono mai dimenticarsi quindi dell'espressione corporea e questo è un monito per tutti coloro i quali si servono di metodi immedesimativi e introspettivi come quelli *inside-out*. Infatti, per loro, il rischio di non coinvolgere emotivamente il pubblico è presente, poiché una recitazione troppo "interna" rischia di non utilizzare nel migliore dei modi la fisicità, che invece le ricerche dicono essere una componente essenziale per l'elaborazione emozionale e di conseguenza il coinvolgimento.

Un ulteriore studio interessante da riportare è quello di Robert Stern e Nancy Lewis (1968). Il loro intento era quello di studiare l'abilità di attori professionisti di controllare la risposta galvanica della pelle (GSRs, *Galvanic Skin Responses*). Gli attori erano divisi tra attori del metodo e attori non del metodo (per il primo gruppo erano considerati insieme gli approcci di Stanislavskij e di Strasberg). Erano istruiti a regolare l'ago del misuratore rilassandosi oppure pensando a una situazione emozionale. L'esperimento, dopo la fase di training, si componeva di due periodi: il periodo "rest" era quello di riposo in cui si chiedeva di tenere il misuratore ad un livello basso; il periodo "respond" invece era quello di interesse sperimentale, in cui si chiedeva di effettuare più deflessioni possibili verso sinistra, senza però muoversi o cambiare la respirazione.

Ovviamente per entrambi i gruppi la fase “*respond*” era quella che presentava una più alta risposta GSR. Gli attori del metodo mostravano un più alto grado di controllo volontario della GSRs rispetto agli altri, infatti la media dei valori di GSRs era più alta per il gruppo “metodo”. Tuttavia, tra i due gruppi non sono emerse differenze nell'abilità di esprimere le emozioni sul palco. Ad alcuni registi, infatti, era stato chiesto di esprimere un giudizio, su una scala da 1 a 5, proprio in merito a tale abilità. Sebbene non sia emersa una correlazione significativa tra l'abilità sul palco e la capacità di controllare la GSRs, è stato trovato un alto grado di controllo di GSRs in coloro che abitualmente sudano nelle situazioni quotidiane di stress³⁴ rispetto a quelli che non sudano in queste situazioni. Gli autori hanno, infatti, scoperto che, per un attore, possedere una maggiore tendenza alla sudorazione nelle situazioni di stress quotidiane può essere un forte predittore sulla variabile “attore del metodo” oppure “non-metodo”. Questo risultato può forse suggerire che esistono delle predisposizioni, per un attore, ad aderire ad uno stile di recitazione piuttosto che un altro? Gli autori non hanno dato risposte al riguardo. Questo studio ha anche altri limiti, ad esempio: non è chiaro quale sia l'approccio alla recitazione degli attori “non-del-metodo”, si può ipotizzare sia un approccio fisico, però sarebbe stato meglio specificarlo. Inoltre, il modo in cui veniva chiesto di modificare la risposta galvanica della pelle era “pensare ad una situazione emozionale”: questo favorisce gli attori del metodo, abituati ad utilizzare il sistema della memoria sensoriale ed emotiva. Il risultato positivo, quindi, potrebbe essere attribuito ad una differenza di fondo dei due gruppi, non dimostrando nulla sullo stile recitativo in sé. Infatti, i punteggi dati dai registi non distinguono i due gruppi, in termini di abilità attoriali ed entrambi ottengono punteggi alti.

I risultati dello studio di Stern e Lewis (1968) hanno spinto Dawson (1980) ad utilizzare attori-studenti del metodo Strasberg (in virtù della loro abilità di controllare la

³⁴ Questo dato risulta dalle risposte a dei questionari che venivano fatti inizialmente agli attori partecipanti all'esperimento.

GSRs) per misurare indici fisiologici al test del poligrafo, durante la risposta a domande cruciali. I 24 attori partecipanti venivano divisi in due gruppi: colpevoli e innocenti. A loro veniva detto che dovevano partecipare per testare l'accuratezza del poligrafo. Il finto crimine era un furto di soldi da un cassetto durante l'assenza di una persona. La loro istruzione era di "battere" il test del poligrafo rispondendo mentendo nel caso fossero "colpevoli", oppure rispondendo onestamente nel caso fossero "innocenti". Erano anche premiati in denaro per aumentare la loro determinazione e impegno nel compito, oltre che la loro volontà di studenti-attori nel migliorarsi a fingere. Le misurazioni consistevano nella risposta di conduttanza cutanea, cambiamenti cardiovascolari e respirazione. La prima era misurata con degli elettrodi posti sulle dita della mano, i secondi venivano misurati con un bracciale per la pressione e la terza con dei "tubi" pneumatici attorno al torace e all'addome. La registrazione veniva effettuata subito dopo la domanda (IAT, *immediate answer test*) oppure otto secondi dopo la domanda (DAT, *delayed answer test*). Le domande erano dieci e venivano ripetute quattro volte: due volte con IAT e due volte con DAT. Nella condizione DAT c'era un segnale luminoso che indicava il momento per rispondere. Delle dieci domande, tre erano quelli cruciali che chiedevano direttamente qualcosa circa la colpevolezza del furto. Nessun soggetto colpevole è stato classificato scorrettamente come innocente, nonostante fossero attori. Solo per il gruppo di colpevoli, la conduttanza cutanea e i cambiamenti cardiovascolari erano maggiori per le domande cruciali rispetto alle altre. La respirazione invece si è dimostrata un indicatore abbastanza inutile. I questionari post-test hanno rivelato che i soggetti creavano vivide memorie sensoriali per dissociarsi dalla situazione di test e credere di essere davvero innocenti, sia che essi fossero assegnati alla condizione "innocenti" sia che fossero assegnati, invece, a quella "colpevoli". Però i risultati hanno mostrato che queste tecniche si sono rivelate inefficaci in questa situazione. L'autore ha sottolineato nelle sue considerazioni che, forse,

se fossero stati informati del reale scopo del test sarebbe cambiato qualcosa. Avrebbero forse cercato di rispondere meglio alle domande di controllo per depistare. Un'altra auto critica che si fa l'autore è che nessuno degli attori poteva usare tecniche fisiche per mentire, ma solo mentali. Io aggiungerei che sarebbe stato meglio considerare un campione di attori non appartenenti al metodo: forse loro avrebbero battuto il test di inganno, perché più abituati a recitare, e quindi in questo caso mentire, con il corpo e non con l'immaginazione mentale e sensoriale.

In conclusione, si può dire che nei diversi studi che hanno indagato le emozioni coinvolgendo attori e attrici sono state esplorati alcuni concetti propri del mestiere. Le memorie emotiva e sensoriale, ad esempio, dimostrano un'utilità fondata di questa tecnica nel suscitare un'emozione nel soggetto e una conseguente reazione fisiologica. Ma si è visto che è vero anche il contrario, ovvero che un adeguato training di controllo comportamentale e fisiologico può aiutare il soggetto ad esperire un'emozione. Quindi, cercando di ricollegarmi al discorso sui metodi di recitazione e sul paradosso dell'attore, si può dire che non esiste un metodo migliore o perfetto, ma entrambi presentano delle peculiarità e degli strumenti molto utili per l'attore, e questo è provato da una serie di studi. Sicuramente hanno ragione, però, coloro che prediligono un approccio ibrido, che tenga conto di entrambe le scuole di pensiero. Infatti, il rischio di non considerare l'emozione nella sua totalità è presente sia negli attori *inside-out* che negli attori *outside-in*. I primi corrono il rischio di non rappresentare adeguatamente le risposte naturali del corpo, del volto, della voce, le posture e la respirazione, concentrandosi principalmente sull'esperienza soggettiva dello stato emotivo. I secondi, invece, corrono il rischio di essere troppo tecnici e concentrati sull'espressione dell'emozione, dimenticando il vissuto esperienziale. Altri esperimenti si potrebbero fare utilizzando come partecipanti attori e attrici (considerati proprio per le loro specifiche abilità), questo arricchirebbe sia lo studio

scientifico dell'emozioni che la pedagogia della recitazione, per un incontro e un dialogo di discipline che ho auspicato nell'introduzione.

3.3

Memoria, Gesto e Intenzione

Una serie di studi che hanno riguardato gli attori sono quelli di Helga Noice e Tony Noice, i quali si sono concentrati sulla memoria e la memorizzazione. Il loro interesse è nato con il luogo comune per il quale si attribuisce agli attori una grande abilità mnemonica, dal momento che devono imparare interi testi, o copioni, da ricordare parola per parola. La memoria è una di quelle abilità, o meglio funzioni cognitive, che non possono mancare in un attore. Il processo di memorizzazione può variare molto tra i diversi attori, però ci sono strategie comuni e più frequenti di altre, come ad esempio la lettura ripetuta del testo ricercando il significato (Noice, 1992). La memorizzazione meccanica non è mai la scelta principale fra gli attori. Preferiscono leggere cercando di capire il senso generale del testo e delle personalità dei personaggi: le loro emozioni, credenze, pensieri, facendosi anche delle domande (ibidem). Spesso gli attori cercano di ricordare non tanto le parole, quanto le azioni o i pensieri che producono quelle azioni che poi diventano parole, in questo modo si crea una relazione che facilita la memorizzazione (ibidem). La definizione degli obiettivi è utile, secondo gli attori dello studio di Noice (1992), al processo di memorizzazione. Si parte con la ricerca di un “super-obiettivo” del personaggio per poi scendere a un “obiettivo maggiore” riferibile alla scena e, infine, si cercano i singoli “*beats*” che compongono questi obiettivi³⁵. I *beats* sono delle azioni minime, o unità d'azione, dotate di obiettivo. Sono

³⁵ Questi termini ricordano quelli che usa Ivana Chubbuck nel suo metodo a 12 strumenti (vedi 2.4.2)

definibili come “unità di singola intenzione del personaggio” (Grote, 1985). In uno studio (Noice & Noice, 1993), alcuni attori sono stati confrontati con un gruppo di studenti sulla memorizzazione di un testo. Ai partecipanti, veniva detto di marcare le battute per impararlo e poi leggerlo davanti a un pubblico. È risultato che il gruppo degli attori divideva mediamente il testo in *beats* più piccoli e quindi maggiori in numero (77 contro i 54 degli studenti). Quelli degli attori, inoltre, contenevano molte più attività *goal-directed* (dirette a un obiettivo). Gli studenti sembravano adottare un punto di vista esterno, statico e oggettivo di ciò che succedeva, mentre gli attori adottavano un punto di vista più soggettivo, riferito al proprio personaggio. Entrambi spezzavano il testo più o meno negli stessi punti: il gruppo di studenti era molto più omogeneo e simile in questo, usavano quindi un approccio probabilmente più razionale e quindi condiviso, mentre gli attori imponevano maggiormente il loro personale parere di organizzazione del testo, seguendo un approccio più individualistico (ibidem). I *beats* indicati dagli attori, quindi, variavano molto di più nelle varie interpretazioni. In ogni caso, questi ricordavano più battute e in modo più accurato e anche nell'ordine erano più precisi rispetto agli studenti (ibidem). A proposito della prospettiva adottata relazionandosi al testo, lo studio di Helga Noice (1991) divide i soggetti partecipanti in due gruppi (i soggetti erano attori o studenti di psicologia): *gist* e *rote*. Al gruppo *rote* veniva detto di memorizzare le battute del testo una alla volta, mentre al gruppo *gist* veniva detto di studiare la scena come se dovessero interpretarla. I partecipanti avevano a disposizione 20 minuti di tempo, al termine dei quali dovevano scrivere su un foglio le battute, a fianco delle quali potevano riportare pensieri, sottotesti o qualsiasi cosa che si fosse rivelata utile alla memorizzazione. Queste didascalie erano molto più presenti nella condizione *gist* e ancora di più per il gruppo di attori. Queste spiegazioni, generate in misura maggiore dagli attori, riguardavano emozioni, credenze, pensieri, motivazioni, obiettivi, tratti fisici e performance. Anche gli studenti nella

condizione *gist* avevano un aumento di queste descrizioni (ibidem). In una seconda versione dello studio, un paio di anni dopo (Noice, 1993), c'era anche una fase di recupero dopo una settimana e si è visto come nella condizione *gist* rimanesse il 22% del materiale sette giorni dopo. Uno studio di caso di un singolo attore professionista (Noice & Noice, 1994) rivela come all'interno del metodo "prospettiva del proprio personaggio" esistano due tipi di analisi: un'analisi delle caratteristiche interne del personaggio e un'analisi delle caratteristiche o aspetti esterni del personaggio. La prima riguarda le intenzioni, le motivazioni, lo stato emozionale e l'intensità, mentre la seconda tipologia di analisi riguarda la dinamica della scena, la tipologia o qualità dei movimenti o del parlato. Insomma, esiste un'analisi più psicologica e un'analisi più fisica del personaggio e delle sue battute mentre si legge e memorizza un testo. In generale, si può dire che gli attori usano una strategia "*meaning-based*" (Noice & Noice, 1996), cioè basata sul contenuto e sul suo significato, diversa da quella più meccanica dei mnemonisti esperti che invece utilizzano associazioni o immagini mentali (ibidem). Tra i risultati più importanti degli autori ci sono le ricerche sull'effetto dell'*enactment*³⁶ sulla memorizzazione del testo e delle battute. I movimenti producono una facilitazione mnemonica (Noice et al., 2000). In questo studio, sei attori alle prese con un testo composto da 18 piccole scene per un totale di 54 personaggi, dopo essersi esercitati per circa 80 ore, venivano testati individualmente seduti con lo sperimentatore che leggeva loro le battute. Il compito era di rispondere con le parole originali per quanto riuscissero. Il tutto era video-registrato. Oltre alla fase di test, da seduti, ce n'era anche una in movimento. La media di richiamo e recupero mnemonico era significativamente più alta nella condizione di movimento rispetto a quella seduta, dimostrando un effetto di facilitazione sul ricordo da parte dell'*enactment*. Risultati simili

36 Con *enacted* si intende che la cognizione è inseparabile dall'azione, anzi è una sua conseguenza oltre che attributo dell'azione stessa. È una delle "4E" della cognizione umana insieme a *embodied*, *embedded* e *extended*. Per un approfondimento circa le "4E" in relazione alla regia di attori rimando a Rhonda Blair (in Kemp & McConachie, 2019, cap.8)

sono stati ottenuti anche nell'esperimento del 2001 (Noice & Noice, 2001) in cui alcuni studenti di recitazione erano chiamati a lavorare per 5 minuti su un testo da memorizzare, divisi in tre condizioni. Nella prima condizione i soggetti dovevano capire il significato usando sia il movimento corporeo che la comunicazione verbale. Nella seconda condizione solo la comunicazione verbale, quindi leggendo il testo da seduti. Nella terza condizione (quella di controllo) i soggetti dovevano semplicemente memorizzare il testo leggendolo, come meglio credevano. Ai soggetti della prima condizione venivano spiegati dei movimenti di scena scelti da un regista, come le entrate, le uscite o gli spostamenti, senza però conoscere ancora il testo. Dopo questa spiegazione dei movimenti veniva dato il testo che doveva essere imparato, come gli altri, in cinque minuti, muovendosi. Per la fase di recupero i soggetti dovevano scrivere su un foglio le battute del proprio personaggio (la scena era un dialogo) dopo quelle dell'altro personaggio, che erano già presenti sul foglio. Venivano considerate solo le battute riportate parola per parola (era concessa solo qualche piccola eccezione grammaticale). Gli autori si sono impegnati perché non ci fossero differenze attribuibili al ruolo/personaggio assegnato. Il recupero era maggiore per i soggetti della prima condizione, quella di movimento, mentre non c'erano grandi differenze tra la seconda e la terza condizione. Successivamente, gli autori hanno proposto un secondo esperimento uguale a questo (ibidem, esp.2), ma con due differenze: i) la prima era che i soggetti erano completamente estranei al teatro e alla recitazione; ii) la seconda era che nella terza condizione il dialogo veniva studiato leggendolo in coppia e a voce alta, senza però recitarlo. Il fatto di essere completamente estranei al teatro rendeva complicata la fase di spiegazione dei movimenti di scena da parte del regista, che avveniva prima di quella di presentazione del testo da memorizzare. In ogni caso, anche in questo secondo esperimento, il richiamo nella prima condizione era maggiore rispetto alla condizione di memorizzazione semplice.

Quindi, questa serie di studi di Helga Noice e Tony Noice dimostra l'importanza di adottare un punto di vista interno (del personaggio), facendosi delle domande e cercando di capire a fondo il testo, chiarendo obiettivi, mini-obiettivi, *beats*, credenze, motivazioni, stati emotivi e opinioni. A questo si aggiunge la grande utilità dell'analisi dei movimenti e in generale del movimento sulla memorizzazione, con un effetto di facilitazione sul ricordo. Su quest'ultimo aspetto, altre prove provengono anche dallo studio di Cook et al. (2010) in cui si è indagato proprio l'assunto che fare azioni comporta una memoria più robusta rispetto al semplice parlare di quelle azioni. In questo esperimento 17 soggetti, a cui veniva detto che l'indagine avrebbe riguardato come le persone comunicano tra loro, vedevano 26 brevi vignette animate al computer, in cui c'erano movimenti spaziali di oggetti, animali, persone o azioni varie. Veniva poi chiesto di descrivere cosa avevano visto ad uno sperimentatore ignaro del contenuto di queste vignette, dopo la compilazione di un questionario sulla lingua, sottoposto solo come compito di distrazione. Il compito di richiamo era sia di descrizione delle vignette che di "*cued recall*", ovvero riconoscimento per immagini. Tre settimane dopo veniva effettuata una sessione di follow-up simile a quella di richiamo immediato. I gesti e le parole venivano codificati e trascritti, e considerati giusti quando essi descrivevano l'azione della vignetta o il suo elemento semantico. I gesti che venivano prodotti insieme al parlato erano spesso gesti rappresentazionali o *beats*. I soggetti gesticolavano per il 47% delle vignette. Quando i soggetti gesticolavano spontaneamente durante la descrizione delle vignette, c'era un miglior ricordo nel test follow-up e nel compito a richiamo libero (*free-recall*). Il gesto non è mai stato manipolato, invece nel secondo esperimento (ibidem, esp.2) a un gruppo veniva esplicitamente chiesto di gesticolare durante la descrizione, mentre all'altro gruppo veniva detto di rimanere fermi con le mani. I soggetti nella condizione "gesto" ottenevano gli stessi risultati di quelli del primo esperimento e gesticolavano per il 93% delle vignette. Il gruppo "no-gesto", invece,

ha gesticolato solo nel 5% delle vignette. Quelli nella condizione “gesto” ricordavano meglio anche dopo il follow-up di tre settimane, dimostrando come la facilitazione mnemonica del movimento abbia effetti anche a lungo termine. Il terzo e quarto esperimento (ibidem, esp.3 e 4) prendono in considerazione dei video di azioni quotidiane, e ancora si nota un effetto rilevante del gesto sul richiamo libero immediato e dopo follow-up. I ricercatori affermano che i video di azioni quotidiane già di per sé possono attivare rappresentazioni motorie e che questo non accade per immagini statiche. Questo studio si inserisce in quel filone di ricerche che sottolineano un effetto “incarnato” di facilitazione nella codifica e nella memorizzazione, oltre che nella creazione di rappresentazioni. Il movimento crea connessioni tra recupero mnemonico, linguaggio, comprensione e pensiero (Hostetter & Alibali, 2008). Questo non vale soltanto per il caso degli attori alle prese con battute scritte da imparare a memoria, ma in generale quando si tratta di ricordare qualcosa. Uno studio (Van Dongen et al., 2016) ha mostrato come l'esercizio fisico, anche dopo alcune ore (4h), dopo una sessione di apprendimento/codifica di 90 “*picture-location associations*” (quindi associazioni di immagini nello spazio) per un periodo di 40 minuti, riesca a facilitare il recupero e il ricordo. Inoltre, i soggetti, sottoposti a risonanza magnetica funzionale, hanno mostrato aumentata attivazione in zone ipocampali (zone per le quali è ben conosciuta in letteratura un coinvolgimento nelle funzioni di memoria e di consolidamento a lungo termine).

Quindi, l'*enactment* e in generale la teoria dell'*embodied cognition* risulta fondamentale per l'attore, come sottolinea giustamente Darren Tunstall (in Kemp e McConachie, 2019, cap.4), ed è parte del suo agire poiché i gesti e le parole sono estremamente interconnesse e interdipendenti, come ho già detto precedentemente quando ho parlato di linguaggio, di comunicazione “a due vie” e di teoria motoria del linguaggio (vedi cap.1, paragrafo 1.5). Tunstall (2019) riporta come esempio la strategia di

Arthur Glenberg (2011) intitolata "*moved by reading*" per aiutare i bambini a imparare a leggere, perché le situazioni descritte nel testo sono "simulate" usando i sistemi neurali per le azioni, percezioni ed emozioni. Tunstall (ibidem) riporta, inoltre, il caso dell'insegnante Cecily Berry che chiede agli attori di camminare e parlare (*walk and talk*) e cambiare direzione ogni volta che c'è un cambio nelle battute. Secondo lei dopo un po' è come se iniziassero a pensare i piedi stessi. È curioso notare l'esistenza di un esperimento scientifico che all'incirca tratta proprio di questo, e, inoltre, un dato simpatico è il titolo che assomiglia al "*walk and talk*" di Cecily Berry. Lo studio di Gibbs (2013) si intitola infatti "*Walking the walk while thinking about the talk*". A 48 soggetti venivano presentate due brevi storie di esperienze di relazione amorosa, una di successo e una di insuccesso. In entrambe le storie era contenuta una frase chiave cioè "la tua relazione sta andando nella giusta direzione". Una seconda condizione sperimentale (chiamata condizione "non metaforica") sostituiva questa frase con "la tua relazione è molto importante per te". In queste brevi storie, sia metaforica/non-metaforica che di successo/insuccesso, non c'erano allusioni specifiche riguardo informazioni come distanza, durata, velocità o altro. Eppure, si creavano delle rappresentazioni mentali abbastanza forti nei soggetti solo in fase di lettura dal momento che, la risposta alla domanda su quale delle due relazioni fosse durata più a lungo, quella di successo risultava essere quella percepita come più duratura. L'esperimento proseguiva poi con un altro compito, cioè camminare (con gli occhi coperti per non vedere) verso un oggetto dopo aver sentito la storia (metaforica o non-metaforica, di successo o insuccesso) e fermarsi quando pensavano di aver raggiunto l'oggetto. Un'altra condizione sperimentale chiedeva invece soltanto di immaginare di camminare. Ovviamente era richiesto, durante la camminata e durante l'immaginazione, di continuare a pensare e ripetersi la storiella. Per la condizione immaginata i soggetti avevano a disposizione un cronometro. Dai risultati è emerso che il tempo di camminata

più lungo era quello per la storia di successo, per la condizione metaforica (quindi la frase della relazione che va nella giusta direzione). Per la condizione non-metaforica il tempo era uguale tra successo e insuccesso. Non solo il tempo della camminata, ma anche la distanza percorsa era maggiore e addirittura, a volte, superava l'oggetto target, nella condizione di successo. Per l'autore questo studio è una forte evidenza di come le interpretazioni metaforiche siano dipendenti dalla simulazione incarnata. Non si può dargli torto, le azioni e i movimenti sono strettamente connessi con le parole, il linguaggio, l'immaginazione e anche il pensiero (in questo caso le rappresentazioni mentali). Una meta-analisi (Grèzes & Decety, 2001) ha spiegato molto bene, tramite una serie di dati di neuroimmagine, l'equivalenza funzionale tra azione generata ed eseguita, simulata e verbalizzata, e tra percezione e azione.

Nel loro articolo, invece, Hostetter e Alibali (2008) spiegano molto bene come i gesti siano anch'essi considerati evidenze dell'*embodiment* del linguaggio e della cognizione. Anche per loro è il corpo che esprime conoscenza e la percezione è sua volta azione poiché nasce dall'interazione con l'ambiente ed è adattiva. Le azioni a loro volta sono connesse alla percezione in modo inestricabile (ibidem). L'approccio *embodied* alla cognizione comprende anche il linguaggio, come detto più volte in questi capitoli. Anche l'immaginazione mentale e le immagini mentali risentono dell'approccio *embodied* così come la memorizzazione (ibidem). Non è un caso che le aree cerebrali coinvolte per il movimento siano coinvolte anche per i movimenti immaginati (e.g. Jeannerod, 2001; Filimon et al., 2007). Hostetter e Alibali (2008) scrivono anche come le persone usino spesso i gesti per descrivere le immagini mentali, perché utili a descrivere informazioni spaziali e motorie (in accordo con quanto detto e sostenuto, nel capitolo 1 al paragrafo 1.5, da McNeill e Beattie). Il gesto è quindi un atto "psicologico" che convoglia informazioni importanti, e non secondarie, all'interlocutore. Čechov aveva ragione quindi quando parlò

di “gesto psicologico” e tutti i suoi esercizi sono validi strumenti per un attore “*embodied*”, ma in generale lo sono tutti quegli esercizi che fan parte di un approccio basato sul corpo e la fisicità come quello di Lecoq o Barba, i quali mettono in luce l'importanza fondamentale del gesto, di un gesto che comunica, che deve essere reale e non per forza realistico (Barba, 1993). Kemp (2010, p.55) sostiene che una cattiva recitazione sia tale per la mancanza di gestualità durante la comunicazione del linguaggio parlato. Il gesto diventa anche pensiero e concetto mentale, in linea con quanto scritto nel paragrafo 2.5 quando ho parlato degli esercizi di Čechov sui verbi d'azione o gli esercizi di Lecoq “*push and pull*” (vedi 2.6.1).

Goldin-Meadow e Beilock (2010) scrivono che “i gesti sono casi interessanti dal punto di vista incarnato”, che essi giocano un ruolo nella comunicazione e gli “*speakers*” gesticolano anche quando gli ascoltatori non possono vedere i loro gesti (si pensi al caso di una persona al telefono che parla gesticolando nonostante il suo interlocutore possa soltanto sentirlo e non vederlo). Per loro un gesto è una rappresentazione di un'azione, a volte può avere meno effetto di un'azione nel modificare il pensiero, altre volte invece ha un effetto maggiore (ibidem). In uno studio di Cook e Tanenhaus (2009), 14 coppie di soggetti erano alle prese con la risoluzione della “Torre di Hanoi”³⁷. Gli autori volevano studiare il fatto che gli ascoltatori usassero informazioni d'azione derivanti dai gesti per costruire significati, e che coloro che parlavano utilizzassero i gesti per spiegare le azioni svolte. Quindi i primi soggetti (*speakers*) risolvevano il rompicapo, alcuni con dischi reali altri al computer muovendo un cursore, poi andavano in un'altra stanza a spiegare al compagno come risolverlo. Quest'ultimo tornava nella stanza per risolvere a sua volta il rompicapo, però questo poteva risolverlo solo al computer. Questo gli *speakers* non lo sapevano. Il dialogo tra la coppia veniva filmato e trascritto, per codificarne i gesti (forma

³⁷ La Torre di Hanoi è un rompicapo composto da dei paletti e dei dischi disposti in ordine crescente da spostare e infilare per ricostruire la Torre, seguendo però alcune regole per le mosse.

della mano, traiettorie ecc.). Ad un gruppo di 18 persone veniva fatto ascoltare solo l'audio di questi dialoghi ed è emerso che dal punto di vista solo verbale non c'erano differenze tra la condizione "computer" o "oggetto reale". Tutti gli *speakers* avevano descritto i movimenti dei dischi usando gesti manuali insieme al parlato. Le curve delle traiettorie e la forma della mano, però, erano più ampie nella condizione "oggetto reale". Infatti, in un secondo gruppo di 18 soggetti a cui veniva fatto vedere solo il video, è risultato che questi sono riusciti a distinguere la condizione "oggetto reale" da "computer" nel 58% dei casi, quindi meglio rispetto al caso. Le conclusioni sono che gli *speakers* attivavano uno specifico piano motorio per accompagnare il parlato e raggiungere il loro obiettivo, e i "*listeners*" erano sensibili a questi piccoli gesti confermando una simulazione percettivo-motoria durante la comunicazione.

In un altro esperimento (Ping et al., 2014), 48 soggetti dovevano vedere un video di una donna che diceva una frase: in alcuni casi ella faceva dei gesti che aggiungevano informazioni sull'oggetto, in altri casi non faceva gesti. Veniva poi mostrata un'immagine da scegliere che fosse quella rappresentata dalla frase con la risposta "yes" o "no". In totale c'erano 80 frasi "yes" di cui 40 con gesti congruenti o incongruenti e 40 senza gesti, e 80 frasi "no" di cui 40 con gesti e 40 senza. L'unico trial di interesse è quello "yes", l'altro serviva per bilanciare. I soggetti erano più veloci a rispondere se il gesto era congruente con l'oggetto presentato nella foto e nella frase. Quindi i soggetti incorporavano le informazioni dei gesti del parlante in una rappresentazione mentale del messaggio. In una seconda versione dell'esperimento, uguale a questo, si inseriva la richiesta di eseguire un task motorio con mani o braccia. Un gruppo di controllo invece faceva il compito motorio con gambe e piedi. Quindi, in questo caso si avevano effettori congruenti a quelli dello *speaker* (mani e braccia) o incongruenti (piedi e gambe). I soggetti dovevano muovere (come meglio credevano) continuamente gli effettori in base alla loro condizione (arti

superiori o inferiori) mentre guardavano il video della donna e poi dovevano giudicare le immagini mostrate. I tempi di reazione erano più lunghi per la condizione di piedi e gambe e più rapidi per mani e braccia. Anche nella condizione dei video “non gesto” i tempi di reazione erano più lunghi per piedi e gambe, quindi la possibile spiegazione che gli autori hanno dato è che non è solo una questione di simulazione, ma anche di risorse attentive e di controllo. I movimenti di piedi e gambe richiedono più controllo e attenzione e interferiscono con il compito principale? Oppure interferiscono con la simulazione dei gesti dello *speaker*? Per gli autori pianificare e produrre movimenti per colui che ascolta un altro che parla gesticolando, interferisce con l'abilità di interpretare il gesto e infatti i tempi di reazione non erano inferiori per le immagini congruenti alle frasi-video rispetto alle incongruenti. Per la condizione gambe e piedi invece c'era questa differenza tra immagini congruenti e incongruenti. Quindi per gli autori la simulazione motoria è automatica e coinvolta nella comprensione e percezione dei gesti. Forse gli autori per evitare possibili critiche, e avere risultati più robusti, avrebbero potuto rifare l'esperimento utilizzando tecniche di stimolazione magnetica transcranica ripetitiva invece che considerare solo i tempi di reazione, che sono indice di un solo effetto comportamentale.

In ogni caso, il punto su cui vorrei soffermarmi è che questi studi aggiungono prove dell'importanza del gesto nella comunicazione verbale, oltre che ovviamente in quella non-verbale. Questi studi e considerazioni teoriche si aggiungono a quelle esposte nel primo capitolo (vedi 1.5) e consentono di parlare di “intenzione”, concetto base per attori e registi e pedagoghi della recitazione. L'intenzione nasce dal corpo, dal sistema motorio che prepara un'azione o un gesto, e lo spettatore riconosce un'intenzione di un attore grazie alle sue capacità di riconoscimento cinematografico dei movimenti corporei oltre che di simulazione incarnata. Il gesto, come ricorda Kemp (2010, pag.110) parlando di Čechov (1953/1984), riguarda la mano o le braccia, ma poi coinvolge gradualmente

l'intero corpo cosicché l'espressione finale sia anche posturale. Questo lo sa bene Eugenio Barba, che dice che i movimenti possono essere soltanto gesticolazione, ma diventano scenicamente "vivi" se sono il frutto di un impulso (cfr Barba, 1993, pag.50). Questo impulso altro non è che un obiettivo. Per i neuroscienziati la parola giusta per descrivere l'impulso/obiettivo sarebbe *goal-oriented*, quindi un'azione/gesto diretto ad un obiettivo. Quelle famose azioni finalizzate per le quali singoli neuroni nei cervelli dei macachi scaricavano in esecuzione e in osservazione (vedi 1.2). Ho già parlato del concetto di "sats" di Eugenio Barba nel paragrafo 2.6 dove ho riportato la definizione di *sats* come di un impegno muscolare, nervoso, mentale diretto a un obiettivo in cui tutto il corpo è coinvolto. "È il punto in cui si è decisi a fare" (Barba, 1993). Un altro concetto interessante che cita Barba è quello dello "*jo-ha-kyu*", ovvero uno dei criteri (o percorsi del pensiero) che regolano il corso delle arti in Giappone e quindi anche delle forme di teatro. Sono tre momenti: i) "*jo*" è la fase di inizio, quando la forza si mette in moto come vincendo una resistenza; ii) "*ha*" è la fase di transizione o di rottura della resistenza, dove c'è l'incremento del moto; iii) "*kyu*" è la fase della rapidità, del crescendo senza più freni, fino all'arresto improvviso (ibidem, pp.106-107). "Il momento finale della fase in cui l'attore si arresta è un *sats*, il punto di partenza, il punto di partenza di un nuovo *jo*. Il *jo-ha-kyu*, insomma, è ciclico [...] Ciascuna delle tre fasi si suddivide a sua volta in *jo*, *ha* e *kyu* [...] non è propriamente una struttura ritmica, ma un pattern del pensiero e dell'azione. A livello macroscopico è una chiara articolazione tecnica, ma superata una certa soglia diventa ritmo del pensare" (ibidem, p.107). Leggendo queste righe, non ho potuto fare a meno di pensare a qualche analogia con le catene motorie e le "melodie cinetiche" che ho studiato durante il corso di neurofisiologia dei processi mentali³⁸ (e.g. Fogassi et al., 2005). È strano pensare che tale studio e precisione dei movimenti venga dalle parole di un regista

38 Non sono l'unico che ha trovato analogie tra gli studi sulle melodie cinetiche e questi concetti propri ai registi e agli attori. Come me, anche Gabriele Sofia fa un paragone tra la catena d'atti e azione-con-intenzione (Sofia, 2009, pp. 132-133-134-135)

e uomo di teatro, ma chi meglio di un regista può conoscere i movimenti, i gesti, le intenzioni e l'organizzazione del movimento dopo tanti anni passati a osservare persone e attori in scena?

Forse è proprio per questo motivo che anche un regista teatrale come Luca Spadaro (2019) ha voluto scrivere un libro di consigli pratici per attori basati sull'interesse e sull'analisi delle recenti scoperte scientifiche. Non è un caso nemmeno il titolo, emblematico, del libro: "*L'attore specchio*". La raccolta di esercizi presenti è frutto di un'esperienza di pratica fisica con attori, basati quasi tutti su dei banali giochi per capire il proprio movimento come persone. Questi esercizi partono da azioni semplici, da movimenti, da situazioni normali come possono essere la camminata, la corsa, i gesti o il parlato. Pian piano gli attori che seguono questi esercizi, secondo Spadaro (2019), riusciranno ad acquisire una nuova consapevolezza motoria riguardo la propria fisicità e il proprio corpo come strumento e veicolo di intenzioni, motivazioni ed emozioni. Il lavoro parte dalle azioni e dal movimento per arrivare alla rappresentazione vera e propria, la messinscena. Come metodo di lavoro si inserisce all'interno di quegli approcci "*body-schema based*" (vedi 2.6) e assomiglia anche all'approccio di Carlos María Alsina (2015) che parte dall'ultimo Stanislavskij per approfondire il discorso sulle azioni fisiche. Tutti questi autori, seppure con qualche differenza, sostengono che l'emozione, l'intenzione, la credibilità scenica e la qualità attoriale nascano dal gesto. Il gesto a sua volta nasce dal corpo ed è diretto ad un obiettivo, altrimenti rimane pura gesticolazione "vuota", parafrasando Barba. Ombretta De Biase (2014) scrive che "per ciascuna intenzione sottesa ognuno di noi farà spontaneamente un gesto" e ha ragione, un gesto deve avere un'intenzione che lo guidi, senza un obiettivo non c'è l'atto. È proprio l'intenzione dell'azione a segnare la differenza tra azione credibile e puro esibizionismo teatrale (Sofia, 2009, p.131), non c'entra la verità del gesto. Pensiamo a un attore brechtiano, quindi in

una situazione teatrale completamente straniante, o a un film surrealista: in questo caso i gesti e i movimenti degli attori saranno inverosimili, ma comunque reali, credibili, se hanno di base un'intenzione che li guida, e questa intenzione nasce dal gesto-pensiero, dal sistema pre-motorio e motorio che è anche complice nel processo di immaginazione e pianificazione oltre che di osservazione e ovviamente esecuzione.

3.4

Monologo interiore e sguardi

Connesso al discorso appena fatto sull'intenzione, è bene trattare anche del “monologo interiore”. L'ho già brevemente citato parlando dei dodici strumenti della tecnica Chubbuck (vedi 2.4.2). Il monologo interiore è un concetto essenziale per gli attori, soprattutto quelli cinematografici, ma non solo. L'attore teatrale è più lontano dal suo pubblico e, quindi, il suo volto e i suoi occhi sono meno impattanti se confrontati con quelli di un attore cinematografico, che invece si trova spesso a dover recitare a pochi centimetri dalla telecamera, “avvicinando” il suo volto a quello del pubblico. Proprio per questo motivo Tucker (2003) dice che la camera è il pubblico di un attore (cinematografico). Quella del monologo interiore è una condizione particolare: si tratta in realtà di una situazione di immobilità, di ascolto, in cui l'attore non parla (nonostante si chiami “monologo”), ma semplicemente ascolta e pensa. La sua riuscita però è tutt'altro che semplice. Un monologo interiore non è una situazione di relax o di attesa del proprio turno di parola, è una situazione di vera e propria azione, o meglio reazione, anche se questa è silenziosa e statica. Nel paragrafo 2.4.2 alla nota 10 ho scritto del “piano di ascolto” che è un tipo di

inquadratura cinematografica che filma il volto dell'attore che ascolta durante un dialogo. Questa inquadratura riprende un movimento chiave perché, come sostiene Tucker (2003), il pubblico televisivo o cinematografico guarda maggiormente l'“ascoltatore”, dal momento che si può capire dal suono della voce e dal suo contenuto verbale ciò che prova colui che parla e come può essere il suo volto, mentre l'attenzione ricade sul volto di chi ascolta per sapere qual è la sua reazione, cosa sta pensando e provando emotivamente. Tucker (2003) sostiene che questa condizione sia tipica dello schermo, perché a teatro è vero il contrario, cioè che l'attenzione è principalmente sull'attore che parla. Inoltre, sullo schermo non si vede sempre l'intero corpo dell'attore che parla o agisce. A volte si vede solo una parte dell'intero corpo (mezzo busto, profilo, parte inferiore o superiore) e a volte si vede soltanto il volto. Quando è così, è bene che l'attore ricordi che il volto deve essere lo “specchio” del suo pensiero, il principale veicolo di informazione emotiva e riflessiva, dal quale lo spettatore può riconoscere stati emotivi, pensieri, motivazioni, interessi, opinioni ecc. Il monologo interiore è quindi una vera e propria azione perché è il pensiero interno dell'attore che agisce e recita, e la reazione agli altri personaggi o agli eventi si possono riconoscere e inferire dal volto e dalle sue micro-espressioni facciali, che scaturiscono da un pensiero interno, un monologo silenzioso. Il consiglio che Ivana Chubbuck (2016) fornisce ai suoi allievi attori è quello di pensare davvero a qualcosa durante il monologo interiore, crearsi un testo da recitare internamente in modo silenzioso (*covert*): pensieri su ciò che si sta per dire; congetture a posteriori su ciò che è appena successo o che si è appena detto; interpretare ciò che dice o fa l'altro interlocutore; ricordare qualcosa ecc. Il monologo interiore è una “comunicazione non detta” tra le persone (ibidem, p.152). Anche il monologo interiore può suscitare una reazione negli altri attori, dal momento che è un'azione vera e propria, e, inoltre, può “fornire informazioni che il dialogo vero e proprio non può dare” (ibidem, p.156). Può dare “qualcosa da dire in assenza di dialogo” (ibidem,

p.157) e può “conferire maggiore significato e importanza a momenti della sceneggiatura che sembrano banali o irrilevanti” (ibidem, p.158).

L'ho inserito in questo capitolo perché ci sono delle prove scientifiche che confermano il fatto che un monologo interiore sia un'azione vera e propria, dal momento che attiva quei circuiti neurali altrimenti attivi e coinvolti durante il parlato vero e proprio (*overt*). L'esperimento di McGuigan e Dollins (1989) ha voluto testare l'ipotesi che la muscolatura del parlato giocasse un ruolo nel funzionamento cognitivo. Siccome nei bambini i comportamenti di “*covert speech*” sono di ampiezza maggiore e quindi più facili da studiare (anche se comunque presenti negli adulti), i ricercatori hanno coinvolto 11 bambini, seduti in una stanza insonorizzata, con degli elettrodi (per la registrazione elettromiografica) posti sulle labbra, sul polso destro, sulla punta della lingua e sul braccio dominante, intorno all'occhio e in corrispondenza dell'area di Broca (questa invece era una misurazione elettroencefalografica). Alcuni non erano rilevanti allo scopo dell'esperimento, ad esempio quelli attorno agli occhi e sul braccio, ma necessari per depistare l'attenzione dalla muscolatura del parlato. I soggetti dovevano leggere silenziosamente (*covert speech*) le lettere che apparivano sullo schermo, dopo un periodo di relax per ottenere le misurazioni *baseline*. Le lettere erano la P e la T, e la lettera C per la condizione di controllo. La lettera P perché coinvolge le labbra, mentre la lettera T coinvolge la punta della lingua. La lettera P aveva una media baseline di 2.6³⁹ che poi passava a 12.56 durante la presentazione, mentre la lettera T otteneva un incremento di punteggio per la punta della lingua di circa 22 punti. L'incremento di T era più grande rispetto a P e rispetto al controllo. L'ipotesi dei ricercatori è stata confermata: la muscolatura del parlato, utilizzata per la produzione di fonemi, è attiva anche durante la percezione silenziosa.

Un altro esperimento interessante è quello di Aziz-Zadeh e colleghi (2005) in cui si

³⁹ Il punteggio fa riferimento alla misurazione EMG, in particolare alla media della percentuale complessiva della potenza totale in base agli spettri di potenza.

è utilizzata la TMS ripetitiva per ottenere un fenomeno di rallentamento e/o distorsione del discorso, cioè un'inabilità a "far uscire" le parole o a formularle, in riferimento però a un discorso interno (*covert*) invece che il classico (*overt*). Sono stati considerati due siti, cioè uno più motorio (connesso con le attività muscolari facciali nel lobo frontale) e uno più anteriore nel giro frontale inferiore vicino all'area di Broca (non associato al motorio). Anche il tipo di arresto indotto (SA, *speech arrest*) è diverso: uno più esecutivo/motorio di controllo dei muscoli e uno più di produzione e utilizzo di parole. I ricercatori si aspettavano che la zona vicino all'area di Broca avesse un ruolo anche nei comportamenti di *covert speech*, anche se in teoria questo non coinvolge il sistema motorio perché non c'è nessun output motorio durante un discorso interno. Hanno utilizzato un paradigma sperimentale già presente in letteratura, cioè chiedere ai soggetti di contare le sillabe presenti sul monitor di un computer, pronunciandone metà a voce alta e l'altra metà silenziosamente nella propria testa. Venivano considerati i tempi di risposta e si chiedeva anche di muovere la mano ipsilaterale per essere sicuri che non ci fosse un'interferenza motoria dovuta alla stimolazione. Nel primo esperimento hanno stimolato il sito anteriore sinistro (quello non motorio) e il sito posteriore sinistro (motorio) e nei soggetti di controllo i corrispondenti a destra. Nel secondo esperimento il focus era sull'emisfero destro e in alcuni soggetti si stimolava anche l'area motoria primaria. Il disturbo *overt speech* è stato evocato in tutti i partecipanti durante la stimolazione di entrambi i siti a sinistra. In alcuni soggetti erano registrati anche i muscoli miloioidei con i MEP. Il sito posteriore era quello che interferiva di più con il controllo del muscolo della bocca (miloioideo). L'arresto non avveniva se si faceva la stessa cosa per l'emisfero destro. Quindi, la stimolazione sinistra anteriore e posteriore coinvolge in modo simile l'*overt speech* e il *covert speech*. Quindi, non solo l'area di Broca, ma anche il sito motorio più posteriore è coinvolto ed essenziale al parlato. L'emisfero destro, da questo esperimento, risulta coinvolto nel controllo dei

muscoli del parlato, ma non nell'aspetto linguistico del parlato. Concludendo, i dati dimostrano che *overt speech arrest* e *covert speech arrest* (indotti da TMS ripetitiva) sono simili nell'emisfero sinistro. Sia il sito anteriore (Broca) che posteriore (motorio) sono coinvolti nel *covert speech* come nell'*overt speech*. L'area di Broca, quindi, ha un ruolo nell'elaborazione del linguaggio interno.

In un ulteriore studio, Rueckert e colleghi (1993) hanno utilizzato la risonanza magnetica per indagare il *covert speech*. I soggetti dovevano generare più parole possibili con una lettera iniziale data senza pronunciarle ad alta voce, con occhi chiusi e testa immobile per avere una scansione migliore possibile. Il paradigma sperimentale prevedeva tre periodi della durata di 30 secondi in cui si generavano le parole alternati a periodi di 30 secondi di riposo, in cui però si chiedeva di visualizzare un cielo notturno per evitare di pensare alle parole. Questo ordine veniva ripetuto un paio di volte con lettere sempre diverse. Tutti i soggetti hanno mostrato un'attivazione significativa nel giro frontale inferiore e nella regione tra solco centrale e precentrale, corrispondente alla corteccia motoria e premotoria. I risultati, quindi, confermano ed estendono l'indagine sulla produzione di parole *overt* con conseguente attivazione della corteccia frontale sinistra, oltre che l'area di Broca, corteccia premotoria sinistra e SMA (area motoria supplementare).

Questi studi dimostrano, a mio avviso, l'importanza di pensare davvero alle parole o alle frasi durante un monologo interiore. La mia opinione è che un discorso "detto" silenziosamente e internamente, per sua natura, coinvolgerà anche i sistemi neurali coinvolti nell'esecuzione del parlato e quindi ci saranno dei micromovimenti facciali, orofaringei o linguali (spesso sotto soglia o soltanto accennati) che interromperanno l'immobilità inespressiva del volto, aiutando l'attore a comunicare allo spettatore che qualcosa sta accadendo nella sua mente, che sta pensando qualcosa, sta ascoltando

attentamente e reagendo alle parole del suo interlocutore, e che sta internamente “dicendo” qualcosa. Questo si collega ovviamente al discorso dell'immobilità in moto di Étienne Decroux e ripreso da Eugenio Barba, per il quale serve un'intenzione, una sorta di energia interna anche per giustificare l'immobilità (cfr. Barba, 1993 p.50-51-52). Allo stesso modo serve un'intenzione per giustificare un monologo interiore, e questa altro non è che un reale discorso pensato e pronunciato internamente.

Al discorso del monologo interiore è abbastanza collegato anche quello sullo sguardo e gli occhi. Anche se ho principalmente parlato di recitazione e di attori in riferimento al teatro, siccome sono molto più numerosi i contributi teorici, pratici e sperimentali riguardo l'attore teatrale, vorrei parlare brevemente dello sguardo, che è un argomento che interessa maggiormente gli attori cinematografici o televisivi. Durante le riprese a “mezzo busto” o a “primo piano”, e anche durante i piani di ascolto, la maggior parte dell'inquadratura è occupata dal volto dell'attore e quindi i suoi occhi e i suoi sguardi assumono un'importanza fondamentale in merito alla relazione attore-spettatore. Lo sguardo veicola informazioni e guida l'attenzione: ci sono prove sui macachi che suggeriscono che alcune aree cerebrali contribuiscono alla condivisione dell'attenzione e direzione dello sguardo e prove sull'uomo che lo sguardo, e la sua direzione, sono importanti indizi per la comunicazione e l'interazione sociale, oltre che la comprensione di intenzioni e imitazione di sguardi (e.g. Corbetta, 1998; Hoffman et al., 2006; Shepherd et al., 2009; Shepherd, 2010; Böckler et al., 2011; Coudé et al., 2016; Edwards et al., 2015; Stephenson et al., 2021). Gli occhi sono dei grandi comunicatori di intenzioni, motivazioni, pensieri ed emozioni. Sono numerosissimi i proverbi e gli aforismi che descrivono gli occhi come lo “specchio dell'anima”. Riprendendo le parole di Beattie (2003) in riferimento ai gesti, si potrebbe dire che anche gli occhi sono una finestra sulla mente umana. Ma senza bisogno di scomodare espressioni poetiche, basta dire che gli occhi sono la fonte

dell'indirizzamento dello sguardo, che guida gli scambi comunicativi sociali caratterizzati dalla condivisione dello sguardo e dal suo inseguimento, e che questo è provato anche da esperimenti scientifici secondo varie metodologie, che hanno inoltre individuato aree comuni per queste due funzioni (e.g. Corbetta et al., 1998). Un attore che si trova davanti ad una telecamera, vicina al suo volto, deve ricordare che l'espressione degli occhi e i suoi movimenti indicano attività mentale per lo spettatore (Kemp, 2010), ed è questo il motivo per cui ho voluto parlare degli occhi e degli sguardi dopo il discorso sul monologo interiore. Perché se il monologo interiore è un'attività mentale che coinvolge anche il sistema motorio, allo stesso modo i movimenti e lo sguardo degli occhi riflettono un'attività mentale sottostante, che deve essere concentrata e focalizzata sulla situazione, altrimenti lo spettatore può essere disturbato da un attore che ha uno sguardo "assente", non concentrato e non credibile per la situazione. Kemp (2010) riporta una categorizzazione per i movimenti degli occhi denominata "*The Five S's*" (le cinque S)⁴⁰: *search, select, shift, sustain, shut* (rispettivamente in italiano cercare, selezionare, spostare, sostenere, chiudere). Il primo si riferisce a un movimento dell'occhio che cerca un punto di fissazione. Il secondo si riferisce a un movimento di appoggio dello sguardo, una selezione di un punto di osservazione. Il terzo movimento è di cambiamento, da un punto selezionato di fissazione ad un altro. Il quarto movimento è quello di fissazione, cioè di sguardo mantenuto su un punto, e l'ultimo movimento è una breve chiusura dell'occhio, cioè l'*eye blink* (sbattere le palpebre). Tucker (2003) ha elencato una serie di consigli pratici per recitare davanti alla telecamera, che tengono conto proprio di questi diversi movimenti degli occhi, in modo tale da agevolare anche il lavoro di ripresa e montaggio. Tucker (2003, p. 171) consiglia di muovere la testa solo dopo aver mosso gli occhi, per permettere un taglio di montaggio fluido, a metà movimento della testa. Consigliava anche di

⁴⁰ Kemp (2010, pag. 181) riporta questa categorizzazione senza fonte originale, ammettendo di non essere riuscito a recuperarla, quindi anch'io la riporterò così prendendola dalle sue parole.

fare o mantenere qualche espressione facciale anche alla fine di una battuta e dopo lo “stop”. Consiglia, se possibile, di “parlare rapido e muoversi lenti” quando si è in movimento con la telecamera che segue l'attore. Un altro consiglio importante è quello di ripetere le stesse azioni, gesti, movimenti del volto o dello sguardo in ogni take⁴¹, sempre uguali per non creare problemi di continuità in fase di montaggio. Proprio per questo è consigliabile, secondo lui, fare le stesse cose nello stesso preciso momento o durante la stessa battuta (una volta decisa e filmata come “buona” al primo take). Tucker (ibidem) pensa che conoscere questi elementi di continuità non sia un limite alla recitazione, anzi, egli sostiene che conoscerli possa significare per gli attori sfruttarli a loro vantaggio. L'ultimo suo consiglio è quello di non sbattere le palpebre continuamente. Di questa opinione è anche l'attore britannico di fama internazionale Michael Caine, che in un video presente in rete di cui metto il link tra le note⁴², spiega alcuni errori comuni degli attori, come il fatto di muovere, anche se di poco, lo sguardo degli occhi mentre stanno parlando con i partner mentre sono filmati in primo piano. Dice di scegliere un occhio del proprio interlocutore su cui appoggiare lo sguardo e di non cambiarlo mai. Inoltre, anche lui come Tucker (2003), sostiene che sbattere continuamente le palpebre sia sbagliato, perché “indebolisce” l'attore. Sostiene che parlare senza mai sbattere le palpebre costringe all'ascolto il proprio interlocutore e di conseguenza lo spettatore che vede attraverso la telecamera. Non sbattere mai le palpebre, secondo Caine, rende l'attore “forte”.

Tutti questi consigli sono frutto di esperienze dirette. Il punto cruciale, come scrive Gabriele Sofia (2009, p.137), è che “l'attore deve saper dirigere l'attenzione dello spettatore per mantenere vivo il suo interesse” e questo può avvenire soltanto con un attento utilizzo dei propri strumenti, cioè anche lo sguardo e i movimenti degli occhi e i micromovimenti del volto. Il monologo interiore, i movimenti degli occhi sono strumenti

41 Take è un termine di uso cinematografico, si riferisce a una singola ripresa o posa. Non è da confondere con una scena.

42 <https://www.facebook.com/FilmIsNowItalia2/videos/1821827777875043/>

fondamentali per un attore e sono estremamente connessi al corpo-mente, per un approccio *body-schema based*. Ancora una volta si dimostra come le abilità e le tecniche presenti negli attori per il loro mestiere, altro non sono che abilità sostenute da sistemi neurali e meccanismi funzionali noti, come: il *covert speech*, l'attenzione condivisa, i movimenti degli occhi e la direzione dello sguardo. Inoltre, volendo essere precisi, anche lo stato emozionale può essere veicolato dagli occhi. Oltre al già citato muscolo orbicolare, si pensi alla pupilla e alla sua dilatazione durante certe emozioni (e.g. Partala 2003; Aracena et al. 2015). Un attore cinematografico non deve scordare che anche un piccolo dettaglio come la pupilla può tradire o esaltare un'emozione rappresentata e recitata.

3.5

La personalità degli attori

Una lunga serie di studi si è concentrata a indagare l'attore dal punto di vista del profilo psicologico e personologico. Queste ricerche ovviamente sono state eseguite per la maggior parte con questionari, interviste e self-report, secondo una metodologia di ricerca fenomenologica-qualitativa e interpretativa o correlazionale. Non per questo però ho deciso di escluderle dalla mia ricerca sulle relazioni tra recitazione e ricerca scientifica, perché offrono qualche spunto interessante su cui riflettere e su cui si potrebbero impostare altri studi futuri. Tra gli altri, vengono anche affrontati i delicati argomenti di assunzione di identità quando si interpreta un personaggio, riprendendo il problema del paradosso sull'attore di Diderot.

Il primo studio su cui vorrei soffermarmi tratta in parte proprio di questa tematica

ed è quello di Hannah e colleghi del 1994. Le domande iniziali degli autori erano due: i) il processo di selezione (*casting production*) tende (partendo dal regista) a scegliere un attore con caratteristiche di personalità simili a quelle del personaggio? ii) cambiano le percezioni delle proprie personali caratteristiche dell'attore durante il processo di ricerca e di performance? Spesso i *casting directors* scelgono gli attori che più assomigliano ai personaggi, sia dal punto di vista fisico che psicologico, e l'attore (soprattutto se appartenente a quei metodi *inside-out*) dovrebbe essere coinvolto dal ruolo che interpreta (Hannah et al., 1994). In questo studio la percezione dei cambiamenti è personale, quindi auto-riferita e auto-percepita dagli attori a cui viene chiesta un'opinione. Questo può essere sicuramente un elemento di criticità della ricerca. I soggetti erano 14 giovani studenti facenti parte del cast di un'opera in un'accademia drammatica. Lo strumento utilizzato per l'auto-percezione della personalità e le sue caratteristiche era l'*Adjective Check List* (ACL), uno strumento composto da una lista di 300 aggettivi, che produce 37 scale e per questo studio ne sono state considerate soltanto 22. Sono stati progettati quattro diversi momenti di test in ordine dal primo al quarto: prima della lettura iniziale dell'opera (circa un mese prima, T1); a metà del periodo di ricerca⁴³ (circa due mesi dopo, T2); durante l'ultima settimana prima dello spettacolo (tre settimane dopo, T3); un mese dopo lo spettacolo (T4). La domanda sperimentale era questa: gli attori diventano più o meno come i loro personaggi durante il periodo di ricerca, considerando le 22 scale? L'ACL venne anche fatto compilare al regista chiedendogli di pensare ai personaggi per avere, così, un metro di paragone con il profilo autocompilato dell'attore. Anche la somministrazione al regista veniva effettuata in due momenti distinti: prima e dopo lo spettacolo, quello prima era precedente al periodo di ricerca. Tutti i 14 soggetti avevano un ruolo di spicco nell'opera, quindi non c'erano ruoli minori, per evitare possibili critiche da questo punto di vista. Per la prima domanda sperimentale sono stati confrontati gli ACL del

⁴³ Il periodo di ricerca altro non è che il periodo di prove dello spettacolo

regista riferiti ai personaggi (e prima di conoscere gli attori che li avrebbero interpretati) con gli ACL iniziali degli attori (quelli baseline, un mese prima della lettura iniziale dell'opera). È risultata una correlazione moderata solo per alcune scale come la regolazione personale, la resistenza, l'ordine, l'affiliazione ecc. Quindi l'ipotesi di partenza non è stata del tutto confermata. Alcune possibili risposte che si sono dati gli autori dello studio erano che forse il regista, in fase di casting, si è concentrato di più sulle somiglianze fisiche tra attore e personaggio rispetto a quelle psicologiche, oppure, semplicemente, il regista, in questo specifico caso, si è dovuto accontentare degli attori-studenti che aveva a disposizione. Il processo di selezione che avviene nelle grandi produzioni teatrali e cinematografiche, invece, tiene conto anche degli aspetti psicologici? Forse sì. Tornando allo studio, per la seconda ipotesi sono state calcolate le differenze tra l'iniziale valutazione del regista a T1 con l'auto-valutazione dell'attore a T4. Per ogni attore veniva sottratta la valutazione a T1 per capire la distanza tra personaggio e attore a T1. Se questo scarto tra T1 e T4 decresce, significa che l'attore diventa sempre più simile al suo personaggio dal punto di vista psicologico e personologico (sempre secondo questo strumento di valutazione, ricordo). I risultati hanno mostrato che tra T2 e T3 c'è una grande riduzione di differenza, quindi aumenta la vicinanza tra attore e personaggio a ridosso dello spettacolo. La differenza poi tornava ad aumentare con le valutazioni a T4. È bene sottolineare che le valutazioni del regista, prima e dopo lo spettacolo, erano abbastanza costanti, quindi non è stato influenzato dall'attore che ha interpretato, in quel modo, il personaggio. La domanda che si sono fatti gli autori era: con attori professionisti invece che studenti, si sarebbero ottenuti risultati diversi? La domanda che invece mi sono fatto io è: con attori di diverso approccio teorico (*inside-out* e *outside-in*) si sarebbero ottenuti risultati diversi? Gli attori *inside-out* avrebbero mostrato una quasi totale sovrapposizione tra sé e il personaggio nelle valutazioni, e questa sarebbe rimasta anche dopo la fine dello

spettacolo, e se sì per quanto? Gli attori più fisici, invece, avrebbero mantenuto costante le loro valutazioni nei quattro momenti di test? Forse sarebbe stato meglio anche non usare un solo tipo di scala, ma diverse. Gli autori, infatti, hanno precisato che il cambiamento può essere avvenuto non per tutte le scale perché probabilmente certi parametri non riguardavano il loro personaggio e quindi l'attore non ha subito tali cambiamenti.

Uno studio simile è quello della già citata Elly Konijn (1997/2000), che alla fine del suo libro *Acting Emotions* inserisce questa sua indagine condotta attraverso dei questionari. Lei era interessata a indagare i diversi stili di recitazione, le emozioni dell'attore e del personaggio e le sue sensazioni fisiche. Le domande riguardavano proprio questi argomenti. Gli attori contattati per la ricerca erano 526 attori dei Paesi Bassi e 2000 degli USA. I questionari compilati e tornati indietro sono stati molto meno: rispettivamente 114 e 227. Le domande erano organizzate in sezioni: la prima sezione chiedeva di ricordare delle scene recitate e le sensazioni prima della scena oltre che le emozioni che dovevano essere rappresentate; la seconda chiedeva circa le sensazioni dell'attore durante la scena; la terza conteneva affermazioni circa lo stile di recitazione (*involvement* o *detachment*) e l'effetto elicitato sul pubblico; la quarta conteneva domande sulle emozioni e le esperienze dopo la scena; la quinta sulla preparazione della scena; la sesta chiedeva una preferenza su altri attori contemporanei di cinema o teatro; l'ultima sezione chiedeva informazioni personali. Konijn (ibidem) ha notato che i fattori di età, genere e anni di carriera non avevano impatto sulle emozioni o sullo stile di recitazione. Dai risultati è emerso che le esperienze emozionali degli attori sono più deboli e non corrispondono con quelle del personaggio, tra le due c'è una distanza. Questa distanza si accentua per gli stati emotivi di ansia, rabbia, odio, disgusto mentre si accorcia per le emozioni di piacere, tenerezza e allegria. Le emozioni negative, quindi, sono più difficili da rappresentare e da "vivere" realmente, stando a questi risultati, e forse è davvero così. Per

lo stile dell'*involvement* ci si potrebbe aspettare una corrispondenza più alta tra emozione dell'attore e del personaggio, invece non sono state trovate grandi differenze tra i due stili e, quindi, la conclusione di Konijn è che sono semplicemente due metodi diversi di recitare. Entrambi i due gruppi (appartenenti ai due stili) riportavano sensazioni fisiche mentre recitavano, ad esempio: eccitamento, sudorazione, rossore, formicolio, "farfalle nello stomaco" ecc. In generale però, la correlazione tra emozione e reazione fisica era moderata o debole, soltanto la tristezza era ben correlata con il pianto e l'emozione di eccitamento ben correlata con un eccitamento fisico. Per le lacrime, Konijn (ibidem, p.140) ricorda come queste in scena possano essere suscitate anche da altre emozioni presenti nell'attore come gioia e tenerezza, oppure da fattori come le luci negli occhi, gli applausi o il make-up, oppure semplicemente essere lacrime a comando per coloro che ne sono capaci. Tra gli attori contemporanei preferiti primeggiavano quelli appartenenti allo stile dell'*involvement*, ma non c'era una correlazione con questo ed il proprio stile, si trattava quindi soltanto di gusto personale, secondo l'autrice. Le uniche vere emozioni, intense e accompagnate da tendenza all'azione sono quelle presenti prima di entrare in scena cioè la tensione, l'ansia e l'eccitamento (ibidem, p.150): quelle che Konijn (ibidem, p.33) chiama "*Task Emotions*", cioè quelle emozioni legate al mestiere dell'attore e al suo lavoro, come appunto l'ansia da palcoscenico. Per concludere è simpatico notare come alcuni attori non abbiano partecipato all'indagine di Konijn restituendo il questionario e rispondendole che in scena non si prova nulla o che solo il pubblico ha delle emozioni, frasi che rendono omaggio al pensiero di Diderot (vedi 2.1). Altri rispondevano invece che non potevano partecipare perché non c'era nessuna linea di separazione tra loro e il personaggio, questi erano all'estremo dell'approccio *involvement/inside-out*.

Un recente studio, del tutto diverso dal punto di vista della metodologia d'indagine, ma simile per argomento di ricerca a questi appena esposti, è quello di Steven Brown e

colleghi (2019). Dico “del tutto diverso” perché ha utilizzato la fMRI. Uno degli obiettivi di questo esperimento era esaminare le basi neurali della recitazione, relative a ciò che è conosciuto come teoria della mente. È il primo studio che utilizza la fMRI per esaminare la recitazione. I soggetti che vi hanno partecipato erano 15 attori, tutti appartenenti allo stesso approccio, in questo caso quello psicologico di stampo stanislavskiano. Il motivo era legato al limite della risonanza e cioè alla sua riluttanza verso i movimenti, che creano artefatti nelle scansioni. Per questo gli autori non hanno potuto inserire attori di stampo più fisico. Il compito dello studio era quello di rispondere a delle domande ipotetiche secondo diverse prospettive: i) la prima prospettiva è il “sé”, il proprio ruolo della vita (*first-person perspective*, 1P); ii) la seconda prospettiva è quella dell'attore che pensa e si comporta come il personaggio (*fictional first-person perspective*, Fic1P); iii) la terza è la prospettiva di una terza persona, che si adotta ad esempio quando si fa un processo di mentalizzazione, adottando il punto di vista di qualcun altro (*third-person perspective*, 3P). Comparando la condizione Fic1P con 1P gli autori speravano di identificare le aree cerebrali coinvolte nella recitazione, mentre comparando Fic1P con 3P speravano di determinare la misura in cui la recitazione si avvale della ben caratterizzata rete cerebrale della teoria della mente. Questa, ben documentata in letteratura, riguarda la corteccia prefrontale ventromediale (vmPFC), corteccia cingolata posteriore (PCC), precuneo, giunzione temporoparietale (TPJ), solco temporale superiore posteriore (pSTS) e corteccia temporopolare anteriore (ATPC) (Frith & Frith, 2003, 2006; Gallagher & Frith, 2003; Lombardo et al., 2010; Denny et al., 2012; Schurz et al., 2014). Il task 1P invece è utile per stabilire la base neurale/network della mentalizzazione sul sé. Gli autori, inoltre, hanno indagato una condizione aggiuntiva in cui i partecipanti rispondevano alle domande nella prospettiva 1P usando però un accento inglese: questo era un espediente utile per esaminare l'aspetto fisico della recitazione, indipendentemente dal cambio di identità (una

sorta di approccio *outside-in*).

Gli attori dovevano interpretare i personaggi di Romeo (se erano uomini) e Giulietta (se erano donne) della celebre e omonima tragedia di William Shakespeare. Questa era la condizione Fic1P. Le domande ipotetiche erano presentate visivamente per 6 secondi e richiedevano risposte non ad alta voce. Durante i 6 secondi dovevano riflettere sulla domanda e rispondere solo una volta scomparsa. Avevano a disposizione 12 secondi per generare la risposta mentalmente. Le domande riguardavano tematiche come: amicizia, genitori, religione, stato sociale, morte, conflitti, autorità ecc. I soggetti dovevano rispondere con “io” nella 1P e nella Fic1P (per questa ovviamente dovevano pensare di essere Giulietta o Romeo), con “lui/lei” nella 3P pensando ad un altro/a vicino a loro o loro conoscente, deciso prima di sottoporsi alla risonanza (l'età di questa persona doveva essere simile a quella dell'attore). La condizione “accento inglese” chiedeva di rispondere in 1P e non di immaginare un inglese rispondere. Prima delle sessioni vere e proprie c'erano delle sessioni di training e veniva anche dato tutto il tempo necessario per entrare nel personaggio per la condizione Fic1P. Durante i momenti di relax, dovevano “rimanere” nel personaggio e alla fine è stato anche valutato con una scala quanto si sentivano quel personaggio durante la Fic1P. La condizione 1P è stata confrontata con la situazione di riposo e fissazione dello schermo, per poter togliere il “rumore”, cioè tutte quelle attivazioni visive e di generazione vocale (anche se le risposte erano silenziose ovviamente qualche attivazione linguistica si aveva comunque). Le attivazioni relative alla mentalizzazione sono state in linea con le aspettative, quindi ATPC, TPJ, PCC e vmPFC. Si è registrata inoltre una deattivazione del lobulo parietale inferiore di destra. Il confronto tra Fic1P e 1P ha sottolineato l'attivazione della parte anteriore della linea corticale mediale che include parti di vmPFC e dmPFC (corteccia prefrontale dorsomediale), non viste nel confronto tra 3P e 1P. Nel confronto Fic1P e 3P persistono le deattivazioni di queste zone vmPFC e

SFG (giro frontale superiore) anche se solo nell'emisfero sinistro. La condizione "accento inglese" sembra avere pattern di attivazione simile al confronto tra Fic1P e 1P con deattivazioni in dmPFC, vmPFC e SFG. Inoltre, ha mostrato forti attivazioni nelle regioni vocali della corteccia premotoria sinistra se si confronta la condizione "accento" con 1P, questo sembra suggerire l'abbastanza ovvia conclusione che per produrre accenti stranieri siano coinvolte risorse cerebrali fonologiche. In conclusione, si può dire che la condizione "accento" produce un'attivazione iniziale simile a quella della condizione "recitazione" anche se più debole.

L'attivazione specifica del precuneo, della TPJ e del pSTS durante la recitazione non sembra esserci. Secondo gli autori, la presenza della deattivazione di vmPFC per la recitazione potrebbe indicare che gli attori ingaggiano una prospettiva in terza persona con il loro personaggio mentre recitano, o che la recitazione è una forma più intensa di *perspective taking*, poiché c'era una grande deattivazione di vmPFC/dmPFC per la Fic1P rispetto alla 3P. Quindi, la conclusione è che la recitazione è qualcosa in più della semplice mentalizzazione sul personaggio. Una possibile interpretazione, proposta dagli autori, è che parti della dmPFC codifichino informazioni non solo sulla consapevolezza di sé, ma un senso di "*embodiment*" del sé. Come ricordano gli autori, il corpo è uno solo e la recitazione è la sostituzione del sé dell'attore (anche corporeo) con quello del personaggio. Il precuneo emerge come l'area di maggiore incremento di attività durante il cambio di ruolo nella recitazione rispetto alle altre condizioni. Gli autori ricordano come esso sia coinvolto nelle funzioni di orientamento attenzionale, recupero episodico e immaginazione mentale, tutte funzioni necessarie per un attore che recita, soprattutto un attore *inside-out*. Recitare significa infatti dividere risorse attenzionali e coscienti per essere allo stesso tempo sé e il personaggio (Brown et al., 2019). Questo studio ha alcuni limiti, innanzitutto ciò che è inteso come "recitazione" in questo caso consiste in

un'assunzione di ruolo/personalità e risposta alle domande. Gli autori sostengono che il compito di rispondere alle domande sia una tecnica comune nel processo di training attoriale per costruire il personaggio, e questo può anche essere vero, soprattutto per quegli attori *inside-out* che fanno spesso le analisi a priori sull'identità del personaggio da interpretare, però non può essere declinata la critica in questo modo. Chiunque sa bene che recitare una parte non significa rispondere internamente a delle domande, immobili dentro uno scanner di risonanza magnetica. Infatti, gli autori dello studio elencano alcune criticità tra cui l'esclusione di attori con un approccio più fisico e "*gesture-based*" o di improvvisazione. Inoltre, Brown e colleghi hanno messo in evidenza che si sarebbe potuto far recitare dei monologhi invece che rispondere a delle domande mentalmente. In ogni caso è apprezzabile questo primo tentativo di vedere così a fondo cosa accade nel cervello di un attore che "recita" o che si immedesima mentalmente in un personaggio. Con tutti i limiti del caso, Brown e colleghi hanno avuto il merito di provare a indagare in un modo inedito l'attore e la sua arte performativa, anche se forse non riuscendo a rispondere ai tanti quesiti, tra cui anche quello posto da Diderot con il suo paradosso. Altri studi potrebbero essere fatti a partire da questo. In ogni caso un risultato di notevole interesse c'è stato, ovvero che la recitazione non è semplice teoria della mente, ma qualcosa in più e questo è dimostrato a livello cerebrale dalle immagini di fMRI.

Tornando al discorso sulla personalità, da cui mi sono allontanato per questa parentesi sullo studio di Brown et al. (2019), Daniel Nettle (2006) ha analizzato il profilo psicologico di un gruppo di attori professionisti reclutati tramite siti web per attori, newsletter casting, siti personali di attori o contatti fra conoscenti. Nettle ha utilizzato per questo studio il modello della personalità a 5 fattori di Costa e McCrae (1992) e le due dimensioni di *empathizing* e *systemizing* di Baron-Cohen (2002). La prima si riferisce all'intelligenza sociale e l'identificazione emozionale con gli altri, mentre la seconda

riguarda il pensiero astratto in domini non sociali. La recitazione ha delle ovvie relazioni con la dimensione di *empathizing*. Il modello a 5 fattori invece prende in considerazione: estroversione, nevroticismo, coscienziosità, piacevolezza e apertura. I questionari, somministrati online, contenevano degli items ed erano divisi in scale. I partecipanti totali erano 191 (di cui 64 maschi e 127 femmine) e c'era anche un gruppo di controllo preso da un largo campione di popolazione inglese reso disponibile per i due modelli dai relativi autori. Gli attori sono risultati con punteggi più alti in estroversione, apertura alle nuove esperienze e piacevolezza. Un risultato abbastanza intuitivo. Non sono state trovate differenze per la coscienziosità o il nevroticismo (leggermente più alto negli attori maschi). Gli attori avevano punteggi più elevati in *empathizing*, mentre non c'erano differenze in termini di *systemizing*. L'autore ha ipotizzato che la dimensione di *empathizing* fosse correlata con estroversione, apertura e piacevolezza, ma ciò non è stato provato. In ogni caso questi risultati, abbastanza intuitivi e in linea con le aspettative, dimostrano per gli attori un certo atteggiamento empatico verso gli altri e una certa estroversione e apertura alle esperienze. Tutte qualità comprensibilmente associate a un mestiere che fa dell'assunzione di ruolo e di personalità altrui, un punto di forza. A proposito di abilità empatiche e sociali, Siobhan Banks e Andrew Kenner (1997) hanno studiato il costrutto multidimensionale delle "*social skills*" (abilità sociali) in 90 soggetti volontari divisi in 3 gruppi: 30 attori semi-professionisti, 30 studenti di recitazione e 30 non-attori. I soggetti venivano intervistati con interviste standardizzate e videoregistrate, e di questo erano consapevoli come del fatto di essere valutati per le loro abilità sociali. Le domande erano personali, una sorta di chiacchierata informale. I giudici a cui venivano sottoposti i filmati erano 7 volontari, estranei alle ipotesi ed estranei ai soggetti. Utilizzavano una scala a 7 punti per giudicare le *social skills*, senza un training specifico, ma seguendo le loro impressioni e i loro giudizi personali. I video erano presentati muti, cosicché venissero

giudicate solo le movenze e il linguaggio non-verbale, senza influenze da parte del parlato dell'audio. Oltre alle interviste registrate e sottoposte a giudizio, i soggetti dovevano anche compilare alcuni questionari sulle *social skills*, sull'estroversione/introversione e sull'autostima. Gli attori semi-professionisti sono risultati diversi rispetto agli studenti per alcune sotto-scale, e questi invece non erano significativamente diversi dai non-attori. Le sotto-scale in questione erano la sensibilità emozionale, il controllo emozionale, l'espressività sociale e il controllo sociale. Questo risultato riguarda sia i punteggi derivanti dai questionari che i punteggi derivanti dai giudizi di *social skills* da parte dei giudici. In ogni caso questo risultato per il gruppo di attori semi-professionisti non era così grande come si aspettavano gli autori, e soprattutto, contrariamente alle aspettative e anche al precedente studio di Nettle (2006), questi non avevano punteggi maggiori nell'estroversione.

Un altro studio che ha indagato la personalità degli attori e che ha invece trovato risultati che dimostrano una maggiore estroversione negli attori è quello di Susan Marchant-Haycox e Glenn Wilson (1992). Gli autori hanno comparato quattro tipologie di performer (attori, musicisti, cantanti, danzatori) utilizzando dei test di personalità come l'EPP (*Eysenck Personality Profiler*). I soggetti erano così divisi: 65 musicisti, 33 attori, 38 cantanti e 26 ballerini. Il gruppo di controllo era composto invece da un campione di 800 soggetti. L'EPP consiste di 440 items organizzati in 21 tratti bipolari primari, più una scala per dissimulazione o bugia. I 21 tratti possono essere organizzati in alcune dimensioni maggiori: estroversione, introversione, emozionalità e avventurosità. Un secondo questionario auto compilato (*Health Survey Questionnaire*) era utile per sapere i sintomi stress-correlati ai diversi gruppi. I risultati hanno riportato per gli attori alti valori in estroversione rispetto ai controlli e agli altri artisti. Stessa cosa si può dire per l'avventurosità. Inoltre, gli attori sono risultati più espressivi, aggressivi, impulsivi,

irresponsabili, riflessivi e propensi al senso di colpa. Gli autori hanno scritto che il gruppo di attori è risultato essere, per ciò, il gruppo più distintivo tra gli artisti, poiché gli altri, per molti tratti di personalità, sono molto simili ai controlli. Riguardo il secondo questionario, i performers, in generale, sono risultati più propensi al mal di schiena e alla depressione. Parlerò del benessere e della salute degli attori a breve, siccome ci sono stati studi che si sono concentrati principalmente su tale argomento.

In conclusione, questo studio di Marchant-Haycox e Wilson (1992) ha ottenuto risultati più in linea con quelli di Nettle (2006), confermando una tendenza generale degli attori a presentare determinate caratteristiche di personalità. Ovviamente bisogna sempre tenere conto degli enormi limiti e criticità di questa tipologia di ricerche. Ad esempio, nello studio di Banks e Kenner (1997), gli autori mettono in luce la possibilità che gli attori fossero troppo a loro agio a sapere di essere filmati e giudicati per le loro abilità sociali, inficiando la spontaneità e quindi i risultati e, inoltre, non erano tutti dei professionisti.

Anche Panero et al. (2016) hanno diviso i soggetti in attori, musicisti e non-artisti (rispettivamente 16 soggetti, 13 e 20), però lo scopo della ricerca era un altro: vedere se le predisposizioni all'ipnotizzabilità erano più frequenti negli attori. Siccome l'abilità degli attori di immaginare sé stessi come personaggi e adottare situazioni immaginarie come reali è una loro caratteristica distintiva, la domanda è se tale abilità sia relazionata all'ipnotizzabilità, intesa come *imaginative suggestibility*, *absorption* e *fantasy proneness*. La suggestionabilità immaginativa (*imaginative suggestibility*) riguarda l'abilità di adottare una situazione immaginata come reale. L'assorbimento (*absorption*) indica uno stato di focus interamente dedicato a esperire l'oggetto attenzionale, sia esso una persona, un oggetto o una situazione. È uno stato di ingaggio totale e di concentrazione senza distrazioni. La predisposizione alla fantasia (*fantasy proneness*) è la predisposizione a fantasticare (*daydreaming*⁴⁴) per creare ruoli, storie, personaggi e a volte anche sintomi

44 Traducibile in italiano come “sognare ad occhi aperti” è uno stato mentale di immaginazione, finzione, un

fisici. Per gli autori, gli esercizi di recitazione ricordano spesso le induzioni ipnotiche perché molti cominciano con un rilassamento muscolare, poi si evocano ricordi e si creano immaginazioni personali di oggetti, persone ed eventi per ricollegarle a sensazioni ed emozioni. Da queste parole si capisce che l'approccio attoriale che avevano in mente gli autori era quello *inside-out*. Inoltre, gli attori di solito mentre recitano sono molto concentrati tanto da dimenticarsi del pubblico o altro, e in teoria eccellono in tendenza a fantasticare. Queste, quindi, erano le ipotesi sperimentali. Sono state usate tre scale per le tre diverse dimensioni: per la *imaginative suggestibility* la CIS (*Creative Imagination Scale*), per l'*absorption* la TAS (*Tellegen Absorption Scale*) e per la *fantasy proneness* la CEQ (*Creative Experiences Questionnaire*). I risultati mostrano che le tre scale correlano tra loro, anche se non perfettamente. Per tutte e tre le scale il gruppo di attori risultava avere punteggi più alti rispetto agli altri due gruppi (per la scala CIS e CEQ l'effetto era più grande), mentre non c'erano differenze significative tra il gruppo di musicisti e non-artisti. Quindi, per gli attori, le esperienze immaginate sono più reali rispetto ai gruppi di controllo. La loro abilità nel meccanismo del "come se" è più grande, come era ragionevole aspettarsi e questo è in accordo con quanto sostenuto nei precedenti capitoli, quando ho parlato di simulazione, meccanismi "come se" e immaginazione.

Alcuni di questi tratti erano stati indagati anni prima anche da Goldstein e Winner (2009), allo scopo di scovare alcuni segnali predittivi nell'infanzia degli attori che potessero predire una futura carriera d'attore. I parametri che sono stati valutati erano: *inner world* (mondo interiore), *imaginary world* (mondo immaginato), *attraction to fiction* (attrazione per la finzione), *social skills* (abilità sociali), memoria, mimica ed esperienze a scuola. I soggetti intervistati erano 11 attori professionisti e il controllo era composto da ingegneri diventati poi anche avvocati esperti di brevetti. Gli attori ricordavano di essere sensibili da bambini e in sintonia con gli stati mentali ed emozionali altrui (questo era vero anche per il

"viaggiare con la mente".

gruppo di controllo però). Contro le previsioni gli attori non hanno riportato esperienze di amici immaginari, però riportavano molta esperienza di *daydreaming*, ma ancora una volta questa tendenza valeva anche per il gruppo di controllo. Agli attori piaceva da bambini leggere libri di finzione e guardare film. Per quel che riguarda l'introversione/estroversione, Goldstein e Winner hanno notato che solo metà degli attori e dei controlli si dichiarava introverso, quindi non si sono trovate differenze significative in questo. Un dato interessante è che quasi tutti gli attori riportarono di sentirsi diversi dai coetanei durante l'infanzia e alcuni di annoiarsi a scuola. Tenevano anche ad avere una buona memoria per i libri o le parole e spesso memorizzavano per divertimento. La memoria ovviamente è una funzione fondamentale per il mestiere dell'attore e non è sorprendente vedere questo segnale precoce di spiccata abilità. Gli attori riferirono, inoltre, che da bambini erano spesso avvezzi ad imitare gli altri per divertimento, e spesso si esibivano in piccole performance davanti alla famiglia o amici. Giocavano spesso ad interpretare ruoli e utilizzavano spesso costumi o trucchi in queste occasioni di performance. Anche questo è un segnale precoce di una tendenza all'imitazione del comportamento altrui e alla predisposizione a interpretare ruoli. Questo dato però non suggerisce che da bambino l'attore è il giullare della scuola, infatti a questa domanda gli attori rispondevano negativamente. Questo studio è ovviamente da "prendere con le pinze" perché è pieno di limiti, a partire dalla numerosità del campione, sia sperimentale che di controllo, che conta una decina di soggetti. Inoltre, le interviste possono essere anche fatte bene, ma le conclusioni devono per forza fare affidamento sui ricordi e le personali risposte dei soggetti che ovviamente possono esagerarle, minimizzarle o inventarle.

Martin e Cutler (2002) si sono interessati invece alla motivazione degli attori e al concetto di "*flow*⁴⁵" durante la loro performance, vedendo dei punti in comune tra le arti

45 Il costrutto di *flow* è stato ampiamente studiato da Csikszentmihalyi e si riferisce a una situazione/esperienza di ingaggio totale della persona coinvolta in qualche attività. Csikszentmihalyi identifica 9 dimensioni del *flow*: sfida, obiettivo chiaro, consapevolezza, perdita di auto-coscienza, concentrazione, senso di controllo, perdita di senso del

performative e le prestazioni sportive. Entrambe hanno bisogno di molta pratica ed esercizio, motivazione, concentrazione, controllo sull'ansia ed entrambe avvengono davanti ad un pubblico (ibidem). Gli autori hanno fatto compilare il FSS (*Flow State Scale*) a 40 soggetti (attori e studenti attori) riguardo un'esperienza di flow durante una loro performance. Chiunque non l'avesse mai esperita veniva escluso dallo studio. Un secondo questionario riguardava il costrutto della motivazione. È emerso che il *flow* è fortemente correlato con la motivazione intrinseca. Gli anni di esperienza e il *flow* non erano correlati. Gli attori riportavano una grande motivazione perché l'esperienza di recitare è per loro stimolante ed eccitante, ed è un'opportunità per raggiungere i propri obiettivi, e questa motivazione derivava soprattutto da ragioni interne (intrinseche) rispetto a quelle esterne (ibidem).

3.5.1

Flow e coscienza alterata

Il suddetto studio ha introdotto il concetto di *flow*, che è stato indagato negli attori da Alison Robb e Matthew Davies (2015) utilizzando un approccio qualitativo (IPA, *Interpretative Phenomenological Analysis*) per indagare l'esperienza di *flow* in 8 attori di teatro professionisti con una lunga esperienza alle spalle. Il campione è nato, inizialmente, grazie alle conoscenze dirette del primo autore che è anche regista. Il secondo autore invece è uno psicologo clinico e ricercatore. Il metodo utilizzava delle domande aperte a cui gli attori dovevano rispondere raccontando le loro esperienze. Il fatto che uno dei ricercatori fosse anche regista e quindi avvezzo alla materia ha facilitato le domande di indagine. Le

tempo, esperienza autotelica, nessuna paura di fallire. Per ulteriori approfondimenti rimando ai lavori di Csikszentmihalyi (1988, 1990, 1993) citati in bibliografia.

interviste erano videoregistrate. L'analisi IPA ha individuato 5 temi e 22 sottotemi, i 5 temi erano così riassunti: “essere dentro la storia”, “perdersi”, “valutazione”, “preparazione” e “metafore sulla recitazione”. “Essere dentro” la storia (presenti nel momento) significa essere connessi ed avere un senso totale di coinvolgimento e sentire di avere raggiunto quell'emozione richiesta dalla circostanza del personaggio. “Perdersi” significa raggiungere tale momento, ma perderlo durante la performance. Può succedere per vari motivi, ad esempio: per distrazione; a causa di pensieri interni intrusivi; non avere più il controllo e quindi sperimentare panico e ansia; avere la mente sconnessa dal corpo. La “valutazione” riguarda il grado di accordo tra il feedback soggettivo e oggettivo, che può manifestare un conflitto. Il feedback del pubblico è un altro tipo di feedback, il tipo di applauso, ad esempio, può rivelare qualcosa a riguardo. L'auto-giudizio può agire sia durante che dopo la performance. Il tema della “preparazione” riguarda il riscaldamento fisico o vocale prima di un'esibizione, gli esercizi di riscaldamento. Le attività fisiche contribuiscono, quindi, al *flow*. L'ultimo tema fa riferimento al fatto che gli attori, spesso, utilizzano delle metafore per riferirsi alle esperienze di recitazione ed esibizione. Gli autori riportano come il mancato raggiungimento dell'esperienza di *flow* sia frustrante per gli attori, portandoli a esperire emozioni negative e di auto-critica, con pensieri ruminativi e sentimenti depressivi. Questo studio ha cercato di indagare da vicino, chiedendo agli attori, cosa fosse per loro l'esperienza di *flow*, però gli stessi autori hanno sottolineato alcuni elementi di criticità come il fatto che il campione fosse troppo ridotto e non contasse tra i soggetti gli attori cinematografici.

Lo studio di Loveday et al. (2021), intitolato “*the peak performance experience*”, ha analizzato l'esperienza di una “*peak performance*”, ovvero un costrutto molto simile e connesso a quello di *flow*. Per *peak performance* si intende una dimostrazione di superiorità riscontrabile negli ottimi risultati che superano i livelli precedenti (Privette,

1983), associata ad alcuni stati psicologici come: un alterato stato di coscienza, assorbimento, minor auto-coscienza, elevate emozioni positive, mancanza di sforzo, rilassamento, competitività, concentrazione/focus e concentrazione sul presente (Cohn 1991, Anderson et al., 2014; Clarke et al., 2014; Flower, 2016). Molti tratti sono in comune con il costrutto di *flow*, ecco perché ho detto che sono concetti simili. L'esperienza di *peak performance* può essere percepita soggettivamente e può essere facilitata da: abilità di pianificazione e preparazione, maestria ed esperienza, mentalità, fiducia, conforto, controllo, resilienza e regolazione emozionale. Può essere invece inibita da: emozioni negative, preparazione inadeguata, mentalità negativa, scoraggiamento, insicurezza, comparazione sociale, pressioni, alte aspettative, poco divertimento, poca concentrazione/focus e poca fiducia (Cohn 1991, Anderson et al., 2014; Clarke et al., 2014; Flower, 2016). Gli autori hanno condotto interviste semi-strutturate con attori professionisti di cinema e TV. Siccome anche in questo caso uno degli autori (il primo) era un attore, le domande partivano da suoi pre-concetti sulla *peak performance* da verificare e analizzare. Le risposte degli attori e i suoi (del ricercatore-attore) relativi commenti venivano trascritti e analizzati dagli altri autori. Dalle interviste sono emersi due temi principali: la preparazione che precede la performance e lo stato di *peak performance* che consiste nell'essere il personaggio. Tutti gli attori hanno sostenuto che la preparazione è il fattore più importante per raggiungere una *peak performance*, nonostante le diversità nella routine preparatoria. Sapere le battute consente la flessibilità giusta durante la performance, oltre che un senso di sicurezza. Della fase preparatoria fanno parte anche l'esplorazione cognitiva e fisica del personaggio, anche il suo contesto e la sua storia. Gli attori hanno sottolineato anche l'importanza di rispettare il testo scritto, cioè il volere dell'autore. Durante l'esperienza di *peak performance* gli attori si sentivano efficaci (auto-efficacia) e fiduciosi nelle proprie abilità performative (quel senso di sicurezza di cui ho

parlato sopra). Sottolineavano anche l'importanza di rimanere rilassati e lasciarsi andare e accettare che a volte non tutto è sotto controllo poiché non sempre è prevedibile ciò che fanno gli altri partner. Riguardo al secondo tema, quello dell'identificazione del personaggio, i soggetti hanno sottolineato l'importanza di ascoltare e reagire con tutto il corpo, e i sensi, sia per quel che riguarda l'azione che l'ascolto/reazione. "Ascoltare è uno strumento che connette al presente" (Loveday et al., 2021). È risultato importante anche essere immersi, coinvolti e connessi con le circostanze, il set e i partner.

In conclusione, si può dire che la *peak performance* è un'esperienza psicologicamente e fisiologicamente intensa, con un'accresciuta elaborazione cognitiva e un'alta attivazione fisiologica ed emozionale (ibidem). Alcuni dicono di sentirsi "fusi" con il proprio personaggio durante questa esperienza, sperimentano un'incarnazione fisica e cognitiva ed esperiscono le stesse sensazioni/emozioni del personaggio. Da queste parole è facile pensare che questi attori/soggetti sperimentali siano abituati ad utilizzare un approccio *inside-out*, per come parlano del loro coinvolgimento con il personaggio durante le esperienze di *peak performance* e del loro processo di preparazione, ma questa è solo una mia supposizione.

A proposito del processo di preparazione, uno studio di Nemiro (1997) aveva indagato proprio questo in tre attori professionisti di teatro, cinema e TV. Attraverso interviste semi-strutturate Nemiro (1997) identificò 5 attività chiave del processo di ricerca e preparazione: l'identificazione con il personaggio; l'utilizzo di sostituzioni personali, connesso all'identificazione; scoprire il personaggio, i suoi bisogni, sentimenti, desideri e intenzioni; creare una realtà fisica per il personaggio inclusi i suoi comportamenti; esaminare anche le cose non scritte sul personaggio. Lo studio di Nemiro (1997) proseguiva in realtà studiando altri aspetti dell'esperienza attoriale come la performance, le influenze sociali che ne promuovono o ne inibiscono la creatività, ma non mi dilungherò.

Gruzelier e colleghi (2010) hanno effettuato un interessante esperimento di SMR (*Sensory-Motor Rhythm*) training sulla performance recitativa utilizzando la VR (*Virtual Reality*, in italiano realtà virtuale). La loro idea era che questo training potesse aiutare a migliorare la performance artistica. La VR serviva per creare l'illusione visiva di essere in un posto grazie ad una tecnologia altamente immersiva. I soggetti vedevano un auditorium teatrale visto dal punto di vista del palcoscenico, e questo rendeva possibile l'“ingaggio”. I cambiamenti nell'auditorium, nello specifico l'illuminazione o il rumore del pubblico, erano contingenti al controllo delle oscillazioni cerebrali, come ad esempio l'elevata attività SMR. I soggetti dovevano imparare a decrescere l'attività per ottenere una riduzione nei cambiamenti, con un esercizio di neurofeedback. L'esperimento prevedeva due livelli di immersione, uno più immersivo dell'altro, e l'ipotesi era che quello più immersivo potesse dare maggiori benefici alla performance. Le due condizioni erano la “*2D computer screen*” e la “*3D ReaCTor context*”. Il partecipante della condizione *ReaCTor* era circondato da 4 schermi e l'immagine si presentava senza soluzione di continuità (quindi non si vedevano angoli fisici). L'immagine era quella di un teatro realmente esistente. L'efficacia era misurata in: onde EEG; rapido apprendimento dello stato mentale richiesto in accordo alla valutazione soggettiva; prestazioni creative superiori in base alle valutazioni delle prestazioni da parte di esperti; valutazioni soggettive del *flow* nella performance. I soggetti partecipanti erano 15 studenti attori, sottoposti a una decina di sessioni di allenamento di 30 minuti, una sessione al giorno per 6 settimane massimo. Dovevano recitare un monologo scelto da “Amleto” di William Shakespeare prima e dopo il training, in uno studio, per poter essere filmati e poi valutati da tre esperti insegnanti di recitazione nelle accademie. Il training iniziava con tre minuti di registrazione baseline della banda EEG ad occhi aperti tradotta in valori SMR/Theta + Beta. La riduzione simultanea di Theta e Beta era tradotta in una riduzione nel rumore del pubblico, mentre, oltre ad un certo valore

soglia di “GO” un segnale era inviato al computer VR e cambiava il livello di illuminazione del teatro. I soggetti guadagnavano ricompense quando riuscivano ad aumentare la banda SMR senza aumentare in parallelo le attività di Theta e Beta. Dovevano imparare per ottenere più punteggi possibili. Tutti i dati EEG erano registrati dalla corteccia motoria. Per la condizione “2D” i soggetti erano seduti comodamente a 1,5m dal monitor del computer. Le valutazioni delle performance erano su scale a 10 punti e riguardavano la voce e le sue trasformazioni, il movimento, la creatività e la comunicazione. L'esperienza di flow veniva misurata con la scala FSS (*Flow State Scale*) a 35 items su 9 dimensioni. Gli autori hanno visto che il training ha insegnato ad aumentare SMR in Theta/Beta durante le sessioni e questo avveniva prima col *ReaCTor* (3 settimane di training invece che 4). I partecipanti riconoscevano di avere il controllo e di aver migliorato la recitazione. Quindi, i risultati hanno confermato per il gruppo *ReaCTor* un significativo vantaggio per l'espressione, la convinzione e la caratterizzazione immaginativa (Gruzelier et al., 2010). Non c'erano vantaggi per i punteggi sulla voce o i movimenti. Il gruppo *ReaCTor*, inoltre, esperiva più esperienze di *flow* rispetto al gruppo “computer” o a quello di controllo. Ci sono state anche molte correlazioni positive tra l'esperienza di *flow* e il giudizio dei tre insegnanti, sul miglioramento della recitazione, soprattutto sulle scale: senso di controllo, perdita di auto-coscienza, esperienza autotelica e sfida/abilità.

Parlando del concetto di flow e di peak performance, ho più volte riportato l'esperienza di coscienza alterata. Eberhard Scheffele (2001) ha indagato lo stato di coscienza alterata durante la recitazione, somministrando delle scale a 12 studenti di psicologia subito dopo un esercizio di improvvisazione teatrale della durata di 30 minuti. Scheffele, per questo studio, ha considerato la definizione di stato di coscienza alterata (ASC, *Altered State of Consciousness*) di Farthing (1992) che la definisce: un cambiamento temporaneo in tutti i pattern dell'esperienza soggettiva, tale che l'individuo

crede che il suo funzionamento mentale sia nettamente diverso da alcune norme generali per il suo normale stato di coscienza di veglia. Questa definizione di ASC, che può essere applicata alla recitazione secondo Scheiffele, individua inoltre 14 dimensioni dell'esperienza soggettiva di questo stato: attenzione (focalizzata sul presente), percezione (che può essere alterata in relazione all'immaginazione sensoriale), immaginazione e fantasia, dialogo interno, memoria, pensiero ad alto livello, significato dell'esperienza (il fatto che in scena si può essere più reali che nella vita vera), esperienza temporale (non c'è un'esperienza lineare di tempo, esso può scorrere lento oppure veloce), espressione e sentimento emozionale, livello di arousal (alto livello di attivazione fisiologica), self-control, suggestionabilità, immagine corporea (senso di unità tra corpo, mente e sensazioni) e senso di identità personale. Per l'autore, durante la recitazione molte di queste 14 dimensioni dell'esperienza soggettiva sono alterate e l'intensità dell'alterazione varia in base all'esperienza del recitare e in base all'attore (Scheiffele, 2001). Sostiene, inoltre, che la *drama-therapy* utilizzi proprio il potere della recitazione per espandere la conoscenza personale. Nel suo studio, i 12 studenti, dopo aver completato un esercizio di improvvisazione teatrale della durata di 30 minuti hanno compilato delle scale self-report con punteggio da 1 a 5. Le dimensioni che sono risultate essere più alterate erano il "livello di arousal" con una media di 3.08 seguita dall'"espressione e sentimento emozionale" (2.75). Il livello di alterazione più basso era il "senso di identità personale" (1.50), poiché tutte le altre dimensioni superavano il punteggio di 2.0. Questo dato forse si può spiegare per il tipo di esercizio teatrale, cioè l'improvvisazione, in cui, per sua natura, non è richiesto di focalizzarsi su un personaggio e la sua vita. Altri tipi di situazioni recitative, o semplicemente attori del "metodo", avrebbero potuto ottenere punteggi molto più alti in questa dimensione. Invece, attori più "fisici" e *gesture-based* avrebbero potuto ottenere punteggi di alterazioni più significativi per altre dimensioni come

l'arousal o l'immagine corporea. Ma queste sono solo mie riflessioni e spunti per un approfondimento di questo genere di studi.

Anche Gunter Lösel (in Kemp & McConachie, 2019, cap.2) parla dello stato di coscienza alterata e di ASM (*Altered State of Mind*) quando tratta di recitazione di improvvisazione. Connette il fenomeno anche all'ipnosi o allo stato di trance, con cui esistono punti in comune. Infatti, i performer che praticano l'improvvisazione teatrale spesso riportano di non ricordare ciò che è accaduto in scena, esattamente come i soggetti che hanno esperito uno stato di trance. Addirittura, alcune tradizioni teatrali, come quella balinese, inducono gli attori in uno stato di trance. Qui, la situazione scenica si mescola alla danza e al rito sacro, coinvolgendo totalmente il corpo e la mente per un'esperienza unica. Molinari (1996, p.17) parla di “fenomeni di possessione” riferendosi alle manifestazioni teatrali balinesi, infatti ha scritto che “i confini fra il rito e lo spettacolo sono labili e incerti” (ibidem). Il fenomeno di trance o di possessione “viene spesso indotta [la possessione n.d.r.] dal ritmo dei movimenti e della danza, e dal frastuono della musica, comporta la totale identificazione del soggetto attore con il personaggio divino, che gli trasmette la sua virtù, la sua libertà, il suo comportamento. L'attore abbandona nel vortice del ritmo la propria personalità e si crede portatore di quella del dio, e può così compiere gesti e azioni impensabili in uno stato normale” (ibidem). Non solo nella tradizione teatrale balinese, ma anche in alcune regioni della Costa d'Avorio, ad esempio, esiste un rito-spettacolo in cui una ragazza, in un villaggio abitato esclusivamente da donne, partecipa ad una “danza circolare, lenta e ritmata, in cui il ripetuto scuotere della testa induce un lieve torpore che si accresce [...] fino a perdere i riferimenti spaziali” (ibidem, p.16) per un episodio di trance. Sarebbe interessante fare uno studio sullo stato di coscienza e di flow in questi attori e vedere anche cosa accade nel loro cervello durante questi momenti di trance indotti dalla loro performance.

3.5.2

Attori, salute e benessere

Come anticipato, ho deciso di dedicare un piccolo paragrafo alle ricerche condotte sugli attori che si sono concentrate su alcuni aspetti più specifici della loro personalità e del loro mestiere, ovvero il benessere fisico e psicologico. Seton (2006) ha coniato il termine “*Post-Dramatic Stress*” per descrivere la condizione che può affliggere gli attori dopo aver interpretato un ruolo. Il neologismo gioca sulla somiglianza con il termine clinico “*Post Traumatic Stress Disorder*” (PTSD⁴⁶) ovvero quel disturbo mentale che si instaura dopo un evento o un'esperienza traumatica. Ricorda in parte il concetto di *emotional hangover* di Susana Bloch (vedi 2.8). Seton (2006) sostiene che, siccome la maggior parte delle scuole di recitazione occidentali insegna agli attori a vivere intensamente il ruolo del proprio personaggio, c'è sempre il rischio di imbattersi in episodi di *post-dramatic stress*. Nello specifico, la tecnica della memoria emotiva può portare traumi sconosciuti all'attore. Burgoyne e colleghi (1999), inoltre, identificano per gli attori *inside-out*, rispetto a quelli *outside-in*, una maggiore perdita di sé e una minore abilità di controllo.

Alison Robb e colleghi (2016), tramite un'analisi qualitativa di interviste semi-strutturate videoregistrate, condotte su 20 attori professionisti australiani di cinema, TV e teatro, hanno diviso le risposte in 6 tematiche: potere, lifestyle, dimora, ingaggio, razza e cura di sé. I risultati hanno confermato precedenti studi personologici, mostrando come gli attori si descrivevano come curiosi, auto-riflessivi, tendenti all'esplorazione e al problem-solving, sensibili agli stati emozionali degli altri e ai loro bisogni oltre che empatici. Recitare è per gli attori una pratica che offre un forte senso di significato e identità, contrariamente, non recitare per molto tempo è una condizione frustrante, non solo dal

⁴⁶ Conosciuto in italiano come disturbo da stress post-traumatico.

punto di vista economico e lavorativo. Dalle risposte è emerso anche che spesso gli attori manifestano *burn-out* e tendono al perfezionismo. Un disturbo mentale per il quale gli attori mostrano una certa vulnerabilità è sicuramente la depressione e l'ansia, oltre alle esperienze spiacevoli legate al ricordo (Seton, 2006) o alle scene ripetute di violenza, stupro o suicidio. Gli autori hanno ipotizzato che molti attori potrebbero essere sotto soglia per una diagnosi di PTSD secondo il DSM-5⁴⁷, ma anche il perfezionismo può diventare un disturbo in questa categoria di soggetti, da tenere in considerazione. Maxwell e colleghi (2015), utilizzando un campione molto numeroso, hanno trovato un altro problema significativo in questa popolazione, ovvero il consumo, e talvolta l'abuso, di alcol. Dal suo studio, condotto tramite questionari auto-somministrati su 728 soggetti, è emerso che il 61.9% degli attori diceva di adottare misure per proteggersi da eventuali effetti fisici o psicologici dopo una performance, come lo sport o l'esercizio fisico⁴⁸, lo yoga o la consulenza psicologica. Il 38.7% ammetteva di trovare difficoltà a rilassarsi dopo una performance e alcuni di questi, appunto, utilizzavano bere alcol per riuscirci. L'ansia affligge il 26% del campione, secondo questo studio, e principalmente le donne. Un altro dato che riguarda maggiormente le donne è l'esperienza di molestia (il 26.3% ha riportato esperienze di bullismo o molestie). Per la scala ansia-depressione-stress sono risultati valori medi più alti rispetto alla popolazione normale. La depressione risultava addirittura doppia nei valori.

47 Il DSM è il manuale diagnostico e statistico, di uso internazionale, dei disturbi mentali, redatto dalla *American Psychiatric Association*, alla sua quinta edizione.

48 L'84% degli attori ha riportato di praticare un riscaldamento fisico di qualche tipo prima di una qualsiasi performance.

3.6

Improvvisazione

Nel precedente capitolo ho parlato della tecnica teatrale dell'improvvisazione e dei suoi risvolti terapeutici. Magerko e colleghi (2009) hanno voluto approfondire il discorso sull'improvvisazione e, per farlo, hanno raccolto un campione di soggetti divisi per esperienza (elevata, media o novizi). Questi dovevano prima compilare un questionario sul loro livello di *expertise* e sulla loro relazione con gli altri membri dello studio. In una seconda fase, gli autori hanno diviso i soggetti in piccoli gruppi e gli hanno dato un gioco d'improvvisazione da fare (con alcuni limiti) e un tempo di durata. Le limitazioni facevano parte del disegno sperimentale, infatti le condizioni erano distinguibili per quantità di limitazioni: molte, poche o nessuna. Un altro gioco utilizzato era il "party dello scherzo": un proprietario e 3 ospiti partecipavano, il proprietario era l'unico ignaro dello scherzo e il suo compito era quello di scoprirlo. I giochi venivano filmati e ogni partecipante, alla fine, veniva condotto da solo in una stanza per rispondere ad un'intervista retrospettiva sull'improvvisazione. Il soggetto e gli sperimentatori potevano usufruire della possibilità di fermare il filmato in ogni momento per chiedere chiarimenti circa il pensiero del soggetto in precisi momenti. Questo tipo di intervista veniva anche condotta con tutto il piccolo gruppo con il quale si sono svolti i giochi di improvvisazione. Gli autori hanno sottolineato come i processi cognitivi coinvolti fossero l'inferenza, la generazione di schemi, l'immaginazione mentale, il decision-making e in generale la teoria della mente. Nella dinamica del gruppo a volte si inseriscono i "*shared mental models*", ovvero dei comuni contesti di conoscenza condivisa tra i membri del gruppo; a volte differiscono e si creano delle divergenze cognitive e di interpretazione del comportamento altrui o del contesto, altre volte

convergono creando un “consenso cognitivo”. Gli autori descrivono alcune fasi: i) inizialmente c'è l'“osservazione”, dove l'attore realizza che il suo modello diverge da quello degli altri; ii) arriva così la “riparazione” delle divergenze, una sorta di riallineamento oppure di tentativo di far allineare gli altri a sé; iii) lo step finale è l'“accettazione” in cui c'è il consenso cognitivo che può essere rigettato, e quindi se ne crea un altro, oppure non raggiunto per davvero. In ogni caso, gli autori individuano nella fiducia e nell'accettazione delle attitudini cruciali e indispensabili.

Il tema dell'improvvisazione artistica ha suscitato molto interesse, però le ricerche vertono principalmente sull'improvvisazione musicale e quindi il jazz (genere musicale d'improvvisazione). Sono tanti gli studi in questione e addirittura ne sono stati fatti alcuni utilizzando tecniche neuroscientifiche come la fMRI, ad esempio lo studio di Donnay e colleghi (2014) su 11 jazzisti in cui si è visto il chiaro coinvolgimento dell'emisfero sinistro per l'improvvisazione musicale oltre alla deattivazione delle aree limbiche (attribuibile all'effetto piacevole dell'improvvisazione) e della corteccia prefrontale dorsolaterale, attribuita allo stato di flow che esperivano i musicisti durante l'improvvisazione.

CONCLUSIONI

Nell'introduzione ho parlato dell'approccio multidisciplinare bio-culturale e del fatto che anche la recitazione possa essere studiata tramite esso. Nel terzo capitolo ho fatto un ampio discorso sui vari studi che si sono occupati direttamente o indirettamente della recitazione, degli attori o delle loro specifiche abilità. Ho cercato, fin dall'inizio del secondo capitolo (parlando del paradosso sull'attore di Diderot), di distinguere i vari stili di recitazione, da quella più "interna" e immedesimativa a quella più "distaccata", trattando anche di quegli approcci più fisici e gestuali che più strizzano l'occhio alle neuroscienze cognitive.

Non era mia intenzione screditare uno ed elogiarne un altro, anzi ho portato alcune dimostrazioni dell'utilità di certe tecniche appartenenti ai vari stili: si sono dimostrate utili le tecniche della memoria emotiva e sensoriale, l'immaginazione, il monologo interiore, gli esercizi di respirazione, gli esercizi di rilassamento e controllo muscolare, i gesti, l'analisi del testo e la sua memorizzazione ecc.

Personalmente, sono d'accordo con coloro che prediligono un metodo "ibrido", uno stile adatto allo specifico attore in questione. Ciascun attore può trovare utili certi strumenti propri di uno stile o di un altro, senza sentirsi obbligato ad aderire completamente ad un metodo e a rifiutare gli altri. Alla fine, quello dell'attore è un mestiere complesso che richiede pratica ed esercizio, oltre che talento. Saranno proprio questi esercizi e questi training a definire l'approccio migliore per ciascuno.

Certo, quel che è interessante è capire come il sistema corpo-mente di un attore lavori per interpretare un personaggio. Il corpo, le emozioni, i movimenti, la voce, la memoria e l'attenzione sono tutte coinvolte durante la recitazione, per un lavoro, o meglio un processo, di costruzione del personaggio. Questo processo è una sorta di "gioco" di

simulazioni da parte dell'attore e, in realtà, anche da parte dello spettatore, il quale dovrà credere a questo “gioco” di finzione/simulazione. Ciò di cui sto parlando non è solo un processo di natura cognitiva, ma un processo basato anche su meccanismi neurali come quello che trova fondamento nei neuroni specchio, che permettono di capire intenzioni e obiettivi, e quindi significati, dei movimenti degli attori, ma anche i loro stati emotivi. Sono queste le motivazioni che mi hanno spinto, nel primo capitolo, a descrivere certi costrutti scientifici e teorici. Non solo ho parlato della scoperta dei neuroni specchio nel cervello della scimmia e dei loro ruoli funzionali, ma ho parlato dell'intero circuito specchio, anche in riferimento all'essere umano. Questo mi ha permesso di parlare di concetti scientifici più teorici e filosofici come l'imitazione e la teoria della simulazione incarnata, della teoria della simulazione liberata, della teoria motoria del linguaggio e quindi della connessione tra linguaggio verbale e non-verbale. Poi ho descritto le principali teorie emozionali e cosa intendono i ricercatori per “emozione” e da cos'è costituito uno stato emotivo.

Senza queste premesse sarebbe stato difficile parlare di recitazione e di performance attoriale. Gli attori sfruttano, appunto, fra le altre cose, il linguaggio verbale e non-verbale, i movimenti dotati di intenzione, le emozioni e l'imitazione per il loro lavoro. E gli spettatori devono essere in grado di comprendere tutti ingredienti della performance: una comprensione non mediata, ma diretta e fondata sulla relazione di intersoggettività e risonanza motoria ed emotiva. Dal mio punto di vista è molto interessante il discorso sui gesti e le intenzioni, sulla credibilità di un attore e di conseguenza il giudizio di “bravura” dato dal pubblico. Interessante è anche il discorso sull'emozione: se sia meglio simularla perfettamente o provarla veramente, se il corpo è più importante del lavoro intellettuale nel suscitare un'emozione. Studiare questi aspetti della recitazione, attraverso degli esperimenti, significa capire meglio certi costrutti scientifici e teorici e quindi certe teorie psicologiche e neuroscientifiche.

L'arte della recitazione e della performance può aiutare i ricercatori e, a loro volta, i loro risultati possono aiutare registi, pedagoghi e attori a migliorare la loro tecnica e il loro lavoro. Ho già citato il tentativo fatto in questa direzione da Luca Spadaro (2019) con il suo libro *“L'attore specchio”*. Credo che avvicinare discipline come la pedagogia teatrale e cinematografica e la ricerca neuroscientifica possa essere un enorme vantaggio per entrambe. Inoltre, anche la neuroestetica può giovare di questo dialogo, ampliando le conoscenze circa l'analisi, la produzione e la fruizione di un tipo particolare di forma d'arte, ovvero la performance dal vivo (nel caso del teatro) e mediata (nel caso del cinema o della televisione).

Ad oggi gli studi non sono tanti, io ho provato a raccoglierne alcuni, cercando di aggiungere anche quelli che solo in parte, indirettamente, si sono occupati degli argomenti che ho trattato. Spero che in futuro se ne aggiungeranno altri. Studiare l'arte da un punto di vista scientifico significa studiare l'umanità stessa, poiché la cultura (intesa come prodotto cognitivo umano) è il risultato di un processo evolutivo biologico naturale. Le neuroscienze cognitive e la psicobiologia hanno molto in comune con le discipline umanistiche e artistiche, poiché anche loro (figlie della psicologia) trattano dell'umanità in senso lato.

L'arte è un'espressione dell'essere umani, è nella nostra cultura e nella nostra natura. La recitazione è una forma d'arte molto particolare, dal momento che non ha bisogno di strumenti o artefatti; lo strumento è il corpo dell'attore che recita. Quindi, si tratta di una forma d'arte inestricabilmente connessa con la natura dell'uomo nel senso più letterale del termine, proprio perché ha bisogno di un corpo con il suo cervello e la sua voce e i suoi movimenti per esistere. Come ha detto Grotowski (1968/1970), infatti, la recitazione è una forma d'arte ingrata siccome smette di esistere senza il corpo di un attore.

A questo proposito è interessante far notare come anche nel cinema, con le più recenti tecniche di effetti visivi e speciali, ad esempio la *motion capture*, sia comunque necessario un attore che utilizzi il suo corpo e il suo volto. La *motion capture* è uno strumento di registrazione dei movimenti che permette di creare un'immagine digitalizzata e virtuale, spesso utilizzata per ottenere mostri, animali, demoni, supereroi, ma a volte anche solo per modificare digitalmente in modo massiccio il corpo di un attore. Per i più curiosi sull'argomento lascio un link⁴⁹, nelle note, di un bel video, in rete, sulla performance di un famoso attore britannico (Benedict Cumberbatch) che, mediante *motion capture*, interpreta un drago. I movimenti animaleschi che compie l'attore, cosparso di marcatori utili poi al computer per la fase di digitalizzazione, sono un esempio di "animalizzazione" del corpo umano. Siccome ho parlato degli esercizi di cui si servivano alcuni pedagoghi, tra i quali Stanislavskij o Lecoq, sull'imitare i movimenti di un animale per imparare a controllare il corpo e la fisicità, questo video contiene un esempio formidabile di questa tecnica. In questo caso il drago risulta essere interpretato dall'attore. Non si tratta di un costume o di un make-up prostetico, nemmeno di un doppiaggio di un'immagine animata, ma di una creazione digitale nata dal (e adattata al) vero corpo dell'attore, che in questo caso interpreta e recita la parte di un drago. Non ci sono molti studi scientifici sugli attori impegnati con la tecnica della *motion picture*, a parte quello di Normand et al. (2012), ma credo sia molto interessante dal punto di vista neuroscientifico e filosofico affrontare l'argomento.

Una domanda che mi è nata spontanea è stata: per questo genere di operazione digitale, è necessario avere attori fisici e *gesture-based*? La creazione di un personaggio in *motion capture* utilizzando un attore del metodo avrebbe lo stesso risultato sul pubblico? Il lavoro di immaginazione, di imitazione e di simulazione di un personaggio da parte di un attore impegnato nel processo di *motion capture*, è maggiore rispetto a quello di un attore

49 <https://www.youtube.com/watch?v=Wu9XPedBelY>

che interpreta semplicemente un'altra persona e non una creatura fantastica? Considerando anche il fatto che questi attori indossano una tuta con dei sensori e dei marcatori, e spesso recitano in una stanza vuota, spoglia e asettica, piena di telecamere e spesso senza poter interagire con altri attori. Queste recenti tecniche cinematografiche lanciano una nuova sfida e delle nuove domande non solo ai teorici della recitazione e della performatività, ma anche ai ricercatori che si occupano di tali argomenti. Penso che in futuro potranno essere fatti nuovi studi e nuovi esperimenti per ampliare le conoscenze reciproche sulla questione.

Altre domande che aspettano risposte sono tutte quelle presentate all'interno dei capitoli, cioè: capire la differenza tra recitazione teatrale e cinematografica in termini di esecuzione e ricezione da parte di un pubblico; capire se nel cinema l'intenzione dei gesti e dei movimenti ha la stessa importanza, in termini di credibilità, rispetto alla situazione teatrale, o se è sufficiente che ci sia una buona ripresa, una buona regia e un buon montaggio per dare credibilità a un attore; sapere se esistono per il pubblico preferenze per certi stili di recitazione rispetto ad altri; sapere se un attore può essere più predisposto verso uno stile rispetto ad un altro. La ricerca, dunque, è aperta e offre molte possibilità di indagini future.

BIBLIOGRAFIA

Allegri L. (2009). *L'artificio e l'emozione. L'attore nel teatro del Novecento*. Bari: Editori Laterza

Alsina C.M. (2015). *Il metodo delle azioni fisiche. Teoria e pratica di un approccio alla recitazione che parte dall'ultimo Stanislavskij*. Zanetto C. (trad. it.). Roma: Dino Audino Editore

Anderson R., Hanrahan S.J., Mallett C.J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol.26, no.3, 318-333

Ardizzi M., Calbi M., Tavaglione S., Umiltà M.A., Gallese V. (2020). Audience spontaneous entrainment during the collective enjoyment of live performances: physiological and behavioral measurements. *Scientific Reports*, 10, 3813

Aracena C., Basterrech S., Snaél V., Velásquez J. (2015). Neural networks for emotion recognition based on eye tracking data. *IIEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics*, pp. 2632-2637

Aristotele (334 a.C. circa). *Poetica*. Domenico Pesce (a cura di), Bompiani Testi a Fronte (2000)

Argyle M., Alkema F., Gilmour R. (1971). The communication of friendly and hostile attitudes by verbal and nonverbal signals. *European Journal of Social Psychology*

Argyle M. (1972). *The psychology of interpersonal behaviour*, 2 ed., London: Penguin

Arthaud A. (2000). *Il teatro e il suo doppio*. Capriolo E., Marchi G. (trad. it. a cura di).

Torino: Einaudi, Piccola Biblioteca Einaudi (originariamente pubblicato nel 1964)

Aziz-Zadeh L., Cattaneo L., Rochat M., Rizzolatti G. (2005). Covert speech arrest induced by rTMS over both motor and nonmotor left hemisphere frontal sites. *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol.17, no.6, pp.928-938

Banks S., Kenner A.N. (1997). Are actors more socially skilled? Behavioral and self-report measures. *Psychological Reports*, 81, 1115-1123

Barba E. (1993). *La canoa di carta*. Bologna: Il Mulino, Saggi

Baron-Cohen S. (2002). The extreme male brain theory of autism. *Trends in Cognitive Science*, vol. 6, no. 1, pp. 248-254

Batson S. (2014). *L'arte di formarsi come attori e di costruire personaggi*. Bruccoli V. (trad.it.) Roma: Dino Audino Editore (originariamente pubblicato nel 2006)

Beattie G., (2003). *Visible thought. The new psychology of body language*. New York: Routledge

- Beattie G., Shovelton H. (1999a). Do iconic hand gestures really contribute anything to the semantic information conveyed by speech? An experimental investigation. *Semiotica*, 123: 1-30
- Beattie G., Shovelton H. (1999b). Mapping the range of information contained in the iconic hand gestures that accompany spontaneous speech. *Journal of Language and Social Psychology* 18: 438-462
- Beattie G., Shovelton H. (2001a). An experimental investigation of the role of different types of iconic gesture in communication: a semantic feature approach. *Gesture*, 1: 129-149
- Beattie G., Shovelton H. (2001b). How gesture viewpoint influences what information decoders receive from iconic gestures, in Cave C., Guaitella I., Santi S. (ed.) *Oralité et gestualité: interactions et comportements multimodaux dans la communication*. Paris: L'Harmattan, pp. 283-287
- Beattie G., Shovelton H. (2002). An experimental investigation of some properties of individual iconic gestures that affect their communicative power. *British Journal of Psychology* 41: 403-417
- Beckerman B. (1970). *Dynamics of drama: theory and method of analysis*. New York: Knopf
- Beeman W.O. (2007). The performance hypothesis practicing emotions in protected

frames. In Wulff H. (ed.), *The emotions*. London: Berg Publishers, 273-298

Bernardis P., Gentilucci M. (2006). Speech and gesture share the same communication system. *Neuropsychologia* 44, 178-190

Berry M., Brown S. (2019). Acting in action: prosodic analysis of character portrayal during acting. *Journal of Experimental Psychology: General*, vol.148, no.8, 1407-1425

Bloch S. (1993). Alba Emoting: a psychophysiological technique to help actors create and control real emotions. *Theatre Topics*, vol.3, no.2, pp.121-138

Bloch S., Orthous P., Santibáñez-H G. (1987). Effectors patterns of basic emotions: a psychophysiological method for training actors. *Journal of Social and Biological Structures*, 10, 1, pp.1-19

Bloch S., Lemeignan M., Aguilera N. (1991). Specific respiratory patterns distinguish among human basic emotions. *Internationa Journal of Psychophysiology*, 11, 2, pp.141-154

Böckler A., Knoblich G., Sebanz N. (2011). Observing shared attention modulates gaze following. *Cognition*, vol. 120, no. 2, pp. 292-298

Borg J. (2012). *Il linguaggio del corpo. Guida all'interpretazione del linguaggio non verbale*. Bertoncini S. (Trad.; 2 ed.). Tecniche Nuove (originariamente pubblicato nel 2008)

- Bortoletti F. (a cura di)(2007). Teatro e neuroscienze: l'apporto delle neuroscienze cognitive a una nuova teatrologia sperimentale. *Culture teatrali: studi, interventi e scritture sullo spettacolo* (rivista diretta da De Marinis M.), n 7. Bologna:Università di Bologna-Facoltà di Lettere e Filofosia
- Brecht B. (2001). *Scritti teatrali*. Castellani E., Fertoni R., Mertens R. (trad.it.), Castellani E. (a cura di). Torino: Piccola Biblioteca Einaudi (originariamente pubblicato nel 1957)
- Brown S. (2017). Proto-acting as a new concept: personal mimicry and the origins of role playing. *Humanities*, 6 (2), 43
- Brown S., Cockett P., Yuan Y. (2019). The neuroscience of *Romeo and Juliet*: and fMRI study of acting. *Royal Society Open Science*, 6: 181908
- Buccino G., Binkofski F., Fink G.R., Fadiga L., Fogassi L., Gallese V., Seitz R.J., Zilles K., Rizzolatti G., Freund H.J. (2001). Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study. *European Journal of Neuroscience*, 13, pp. 400-404
- Buccino G., Lui F., Canessa N., Patteri I., Lagravinese G., Benuzzi F., Porro C.A., Rizzolatti G. (2004). Neural circuits involved in the recognition of actions performed by non con-specifics: an fMRI study. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, pp.114-126

- Buccino G., Vogt S., Ritzl A., Fink G.R., Zilles K., Freund H.J., Rizzolatti G. (2004b). Neural circuits underlying imitation learning of hand actions: an event-related fMRI study. *Neuron*, 42, pp. 323-334
- Burgoyne S., Poulin K., Rearden A. (1999). The impact of acting on student actors: boundary blurring, growth, and emotional distress. *Theatre Topics*, vol. 9, no. 2, pp. 157-179. *Project MUSE*
- Caggiano V., Fogassi L., Rizzolatti G., Thier P., Casile A. (2009). Mirror neurons differentially encode the peripersonal and extrapersonal space of monkeys. *Science*, vol. 324, 5925, 403-406
- Caggiano V., Fogassi L., Rizzolatti G., Pomper J.K., Thier P., Giese M.A., Casile A. (2011). View-based encoding of actions in mirror neurons of area F5 in macaque premotor cortex. *Current Biology*, 21, 144-148
- Calbi M., Angelini M., Gallese V., Umiltà M.A. (2017). "Embodied Body Language": an electrical neuroimaging study with emotional faces and bodies. *Scientific Reports*, 7, 6875
- Calvo-Merino B., Glaser D.E., Grèzes J., Passingham R.E., Haggard P. (2005). Action observation and acquired motor skills: an fMRI study with expert dancers. *Cerebral Cortex*, 15, 8, pp. 1243-1249

- Cannon W.B. (1931). Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*, 38(4), 281-195
- Carr L., Iacoboni M., Dubeau M.C., Mazziotta J.C., Lenzi G.L. (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: a relay from neural systems for imitation to limbic areas. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, n. 100 (9), pp. 5497-5502
- Čechov M. (1963). *To the director and playwright*. Leonard C. (ed.). New York: Harper and Row
- Čechov M. (1984). *All'attore. Sulla tecnica della recitazione*. Mantovani R., Sacchetti L. (trad.it.). La Casa Usher (originariamente pubblicato nel 1953)
- Čechov M. (2005). *The path of the actor*. Kirillov A.A., Merlin B. (a cura di). New York: Routledge
- Chabora P. (2000). Emotion training and the mind/body connection. In Krasner D. (eds.) *Method acting reconsidered*. New York: Palgrave Macmillan
- Chartrand T.L., Bargh J.A. (1999). The Chameleon Effect: the perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 76, no. 6, 893-910
- Chubbuck I. (2016). *Il potere dell'attore. Tecnica ed esercizi*. Bruccoli V. (trad.it.), Leotta V., Piersimoni A. (a cura di). Roma: Dino Audino Editore (originariamente pubblicato

nel 2004)

- Clarke T., Lisboa T., Williamon A. (2014). An investigation into musicians' thoughts and perceptions during performance. *Research Studies in Music Education*, vol. 36, no. 1, 19-37
- Cohn P.J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, vol. 5, no. 1, 1-14
- Cook S.W., Tanenhaus M.K. (2009). Embodied communication: speakers' gestures affect listeners' actions. *Cognition*, 113, 1, pp. 98-104
- Cook S.W., Yip T.K., Goldin-Meadow S. (2010). Gesturing makes memories that last. *Journal of Memory and Language*, 63, 465-475
- Corbetta M., Akbudak E., Conturo T.E., Snyder A.Z., Ollinger J.M., Drury H.A., Linenweber M.R., Petersen S.E., Raichle M.E., Van Essen D.C., Shulman G.L. (1998). A common network of functional areas for attention and eye movements. *Neuron*, vol. 21, no. 4, pp. 761-773
- Costa Jr P.T., McCrae R.R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, vol. 13, no. 6, pp. 653-665
- Coudé G., Festante F., Cilia A., Loiacono V., Bimbi M., Fogassi L., Ferrari P.F. (2016). Mirror neurons of ventral premotor cortex are modulated by social cues provided

by others' gaze. *Journal of Neuroscience*, 36 (11), 3145-3156

Csikszentmihalyi M. (1988). *Optimal experience: psychological studies of Flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press

Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row

Csikszentmihalyi M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins

Damasio A. (1995). *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Macaluso F. (trad. it. a cura di). Milano: Adelphi (originariamente pubblicato nel 1994)

Damasio A. (1999). *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. London: William Heinemann

Darwin C.R. (1872). *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*. Ferrari G.A. (ed.it. a cura di), Torino: Boringhieri

Dawson M.E. (1980). Physiological detection of deception: measurement of responses to questions and answers during countermeasure maneuvers. *Psychophysiology*, vol. 17, no. 1, 8-1

De Biase O. (2014). *Il metodo Strasberg in dieci lezioni. Manualetto di recitazione per giovani attori*. Roma: Dino Audino Editore

Dechent P., Merboldt K-D., Frahm J. (2004). Is the human primary motor cortex involved in motor imagery? *Cognitive Brain Research*, 19, 2, pp. 138-144

Decroux É. (2018). *Parole sul mimo. Il grande classico del teatro gestuale contemporaneo*. Falletti C., Palombi C. (trad.it.), Falletti C. (a cura di). Roma: Dino Audino Editore (originariamente pubblicato nel 1963)

Denny B.T., Kober H., Wager T.D., Ochsner K.N. (2012). A meta-analysis of functional neuroimaging studies of self-andh other judgments reveals a spatial gradient for mentalizing in medial prefrontal cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24 (8): 1742-1752

Deriu F. (2013, 6-7 giugno). *Abilità mimetiche e cultura mimica. L'anello mancante nell'evoluzione cognitiva umana secondo Merlin Donald* [abstract]. Quinto convegno internazionale. Dialoghi tra Teatro e Neuroscienze. Dipartimento di Storia dell'Arte e dello Spettacolo, "Sapienza"-Università di Roma

Diderot D. (2019). *Il paradosso sull'attore*. Rossi R. (a cura di). Milano: Abscondita (originariamente pubblicato nel 1830)

Dimberg U. (1982). Facial reactions to facial expressions. *Psychophysiology*, n. 19 (6), pp. 643-647

Dimberg U., Thunberg M. (1998). Rapid facial reactions to emotion facial expressions.

Scandinavian Journal of Psychology, n. 39 (1), pp. 39-46

Dimberg U., Thunberg M., Elmehed K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychological Science*, n. 11 (1), pp. 86-89

Di Pellegrino G., Fadiga L., Fogassi L., Gallese V., Rizzolatti G. (1992). Understanding motor events: a neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91, pp. 176-180

Donald M. (1991). *Origins of the modern mind: three stages in the evolution of culture and cognition*. Harvard University Press

Donald M. (2001). *A mind so rare: the evolution of human consciousness*. W W Norton & Co.

Dongen van E.V., Kersten I.H.P., Wagner I.C., Morris R.G.M., Fernández G. (2016). Physical exercise performed four hours after learning improves memory retention and increases hippocampal pattern similarity during retrieval. *Current Biology*, vol. 26, no. 13, pp. 1722-1727

Donnay G.F., Rankin S.K., Lopez-Gonzalez M., Jiradejvong P., Limb C.J. (2014). Neural substrates of interactive musical improvisation: an fMRI study of 'Trading Fours' in jazz. *PLoS ONE*, 9(2): e88665

Edwards S.G., Stephenson L.J., Dalmazo M., Bayliss A.P. (2015). Social orienting in gaze

leading: a mechanism for shared attention. *Proceedings of the royal society B*, vol. 282, no. 1812

Ekman P., Friesen W.V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, vol. 32, no. 1, pp. 88-106

Ekman P., Sorenson R.E., Friesen W.V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, vol. 164, no. 3875, pp. 86-88

Ekman P., Friesen W.V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 17, no. 2, pp. 124-129

Ekman P., Friesen W.V. (1982). Felt, false and miserable smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6, 238-252

Ekman P., Friesen W.V., O'Sullivan M. (1988). Smiles when lying. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, no. 3, pp. 414-420

Fadiga L., Fogassi L., Pavesi G., Rizzolatti G. (1995). Motor facilitation during action observation: a magnetic stimulation study. *Journal of Neurophysiology*, 73, pp. 2608-2611

Fadiga L., Craighero L., Buccino G., Rizzolatti G. (2002). Speech listening specifically modulates the excitability of tongue muscles: a TMS study. *European Journal of Neuroscience* 15, 399-402

- Falletti C. (2009). Lo spazio d'azione condiviso. In Sofia G. (a cura di). *Dialoghi tra teatro e neuroscienze*. Roma: Edizioni Alegre
- Falletti C., Sofia G., Jacono V. (2016). *Theatre and cognitive neuroscience*. Bloomsbury Methuen Drama
- Farthing G.W. (1992). *The psychology of consciousness*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall
- Fauconnier G., Turner M. (2002). *The way we think: conceptual blending and the mind's hidden complexities*. New York: Basic Books
- Fazio E. (2011). Teatro e neuroscienze. *Mantichora: Italian Journal of Performance Studies*, vol. 1
- Ferrari P.F., Gallese V., Rizzolatti G., Fogassi L. (2003). Mirrore neurons responding to the observation of ingestive and communicative mouth actions in the monkey ventral premotor cortex. *European Journal of Neuroscience*, 17, pp. 1703-1714
- Ferri F., Ebisch S.J.H., Costantini M., Salone A., Arciero G., Mazzola V., Ferro F.M., Romani G.L., Gallese V. (2013). Binding action and emotion in social understanding. *PLoS ONE*, 8 (1): e54091
- Filimon F., Nelson J.D., Hagler D.J., Sereno M.I. (2007). Human cortical representations

for reaching: mirror neurons for execution, observation and imagery. *Neuroimage*, 37, 4, 1315-1328

Flower L. (2016). "My day-to-day person wasn't there; it was like an-other me": a qualitative study of spiritual experiences during peak performance in ballet dance. *Performance Enhancement & Health*, 4, 67-75

Fogassi L., Ferrari P.F., Gesierich B., Rozzi S., Chersi F., Rizzolatti G. (2005). Parietal Lobe: from action organization to intention understanding. *Science*, 308, 5722, pp. 662-667

Freud S. (1987). *L'io e l'Es*. Muratti C. (trad.it.). Torino: Bollati Boringhieri (originariamente pubblicato nel 1922)

Frith U., Frith C.D. (2003). Development and neurophysiology of mentalizing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: biological science*, 358, 1431, pp. 459-473

Gallagher H.L., Frith C.D. (2003). Functional imaging of 'theory of mind'. *Trends in Cognitive Science*, vol. 7, no. 2, pp. 77-83

Gallese V. (2003). The manifold nature of interpersonal relations: the quest for a common mechanism. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 358, 517-528

Gallese V. (2005). Embodied simulation: from neurons to phenomenal experience.

- Gallese V. (2007). Before and below “Theory of Mind”: embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 362, 659-669
- Gallese V. (2014). Bodily selves in relation: embodied simulation as second-person perspective on intersubjectivity. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 369, 20130177
- Gallese V. (2020). A bodily take on aesthetics: performativity and embodied simulation. In Pennisi A., Falzone A. (eds.), *The extended theory of cognitive creativity. Perspectives in pragmatics, philosophy & psychology*, vol. 23. Springer, Cham (pp. 135-149)
- Gallese V., Caruana F. (2016). Embodied simulation: beyond the expression/experience dualism of emotions. *Trends in cognitive sciences*, vol. 20, no. 6
- Gallese V., Guerra M. (2015). *Lo schermo empatico. Cinema e neuroscienze*. Milano: Raffaello Cortina Editore
- Gallese V., Fadiga L., Fogassi L., Rizzolatti G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, pp. 593-609
- Gaut B. (1999). Identification and emotion in narrative film. In *Passionate views: film*,

cognition and emotion. Plantiga C., Smith G.M. (ed.). Baltimora: Johns Hopkins University Press

Geer R.O. (1993). Dealing with emotional hangover: cool-down and the performance cycle in acting. *Theatre Topics*, vol. 3, no. 2, pp. 147-158. *Project Muse*

Gentilucci M. (2003). Grasp observation influences speech production. *European Journal of Neuroscience* 17, 179-184

Gentilucci M., Benuzzi F., Gangitano M., Grimaldi S. (2001). Grasp with hand and mouth: a kinematic study on healthy subjects. *Journal of Neurophysiology* 86, 1685-1699

Gentilucci M., Santunione P., Roy A.C., Stefanini S. (2004a). Execution and observation of bringing a fruit to the mouth affect syllable pronunciation. *European Journal of Neuroscience* 19, 190-202

Gentilucci M., Stefanini S., Roy A.C., Santunione P. (2004b). Action observation and speech production: study on children and adults. *Neuropsychologia* 42, 1554-1567

Gibbs R.W. Jr (2013). Walking the walk while thinking about the talk: embodied interpretation of metaphorical narratives. *Journal of Psycholinguistic Research*, 42, 363-378

Girard R. (1992). *La violenza e il sacro*. Fatica O., Czerkl E. (trad.it.). Milano: Adelphi (originariamente pubblicato nel 1972)

- Girard R. (1996). *Delle cose nascoste sin dalla fondazione del mondo*. Damiani R. (trad. it.). Milano: Adelphi (originariamente pubblicato nel 1978)
- Girard R. (2002). *Menzogna romantica e verità romanzesca. La mediazione del desiderio nella letteratura e nella vita*. Vighetti L.V., (trad.), Bompiani: Tascabili Saggi (originariamente pubblicato nel 1961)
- Girard R. (2006). *La voce inascoltata della realtà*. Fornari G. (trad.it.). Milano: Adelphi (originariamente pubblicato nel 2002)
- Glenberg A.M. (2011). How reading comprehension is embodied and why that matters. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 4 (1): 5-18
- Glenberg A.M., Gallese V. (2011). Action-based language: a theory of language acquisition, comprehension, and production. *Cortex*, 48,7: 905-922
- Goldin-Meadow S. (1999). The role of gesture in communication and thinking. *Trends in Cognitive Science* 3,11: 419-429
- Goldin-Meadow S., Beilock S.L. (2010). Action's influence on thought: the case of gesture. *Perspective on Psychological Science*, 5 (6), 664-674
- Goldman A. (1989). Interpretation psychologized. *Mind and Language*. Vol. 4 no. 3: 161-185

Goldman A. (1992). In defense of the simulation theory. *Mind and Language*. 7(1-2), 104-119

Goldstein T.R., Winner E. (2009). Living in alternative and inner worlds: early signs of acting talent. *Creativity Research Journal*, 21, 117-124

Gordon R. (1986). Folk psychology as simulation. *Mind and Language*. Vol. 1, no. 2: 158-171

Gordon R. (1995). Simulation without introspection or inference from me to you. In Davies M., Stone T. (eds.), *Mental Simulation* (pp. 53-67). Oxford: Blackwell

Gordon R. (1996). "Radical" simulationism. In Carruthers P., Smith P. (eds.), *Theories of Theories of Mind* (pp. 11-21). Cambridge, UK: Cambridge University Press

Grèzes J., Decety J. (2001). Functional anatomy of execution, mental simulation, observation, and verb generation of actions: a meta-analysis. *Human Brain Mapping*, 12:1-19

Grote D. (1985). *Script analysis: reading and understanding the playscript for production*. Belmont, CA: Wadsworth

Grotowski J. (1970). *Per un teatro povero*. Roma: Bulzoni (originariamente pubblicato nel 1968)

Gruzelier J., Inoue A., Smart R., Steed A., Steffert T. (2010). Acting Performance and flow state enhanced with sensory-motor rhythm neurofeedback comparing ecologically valid immersive VR and training screen scenarios. *Neuroscience Letters*, vol. 480, no. 2, pp. 112-116

Guiducci M.G. (2007). Teatro e neuroscienze: elementi per una neurobiologia della scena. In Bortoletti F. (a cura di), *Teatro e neuroscienze: l'apporto delle neuroscienze cognitive a una nuova teatrologia sperimentale*. Culture teatrali: studi, interventi e scritture sullo spettacolo (rivista diretta da De Marinis M.), n 7. Bologna:Università di Bologna-Facoltà di Lettere e Filosofia

Hannah M.T., Domino G., Hanson R., Hannah W. (1994). Acting and personality change: the measurement of change in self-perceived personality characteristics during the actors character development process. *Journal of Research in Personality*, 28, 3, 277-286

Heiser M., Iacoboni M., Maeda F., Marcus J., Mazziotta J.C. (2003). The essential role of Broca's area in imitation. *European Journal of Neuroscience*, 17, pp. 1123-1128

Hess U., Kleck R.E. (1990). Differentiating emotion elicited and deliberate emotional facial expressions. *European Journal of Social Psychology*, vol. 20, 369-385

Hess U., Kleck R.E. (1994). The cues decoders use in attempting to differentiate emotion-elicited and posed facial expressions. *European Journal of Social Psychology*, vol.

- Hess U., Kappas A., McHugo G.J., Kleck R.E., Lanzetta J.T. (1989). An analysis of the encoding of spontaneous and posed smiles: the use of facial electromyography. *Journal of Nonverbal Behavior*, 13, 121-137
- Hoffman M.W., Grimes D.B., Shon A.P., Rao R.P.N. (2006). A probabilistic model of gaze imitation and shared attention. *Neural Networks*, vol. 19, no. 3, pp. 299-310
- Hostetter A.B., Alibali M.W. (2008). Visible embodiment: gestures as simulated action. *Psychonomic Bulletin & Review*, 15 (3), 495-514
- Iacoboni M., Molnar-Szakacs I., Gallese V., Buccino G., Mazziotta J.C., Rizzolatti G. (2005). Grasping the intentions of others with one's own mirror neuron system. *PloS Biology*, 3, pp. 529-535
- Iacoboni M., Woods R.P., Brass M., Bekkering H., Mazziotta J.C., Rizzolatti G. (1999). Cortical mechanisms of human imitation. *Science*, pp. 2526-2528
- Jackson J.M., Latané B. (1981). All alone in front of all those people: stage fright as a function of number and type of co-performers and audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40 (1), 73-85
- James W. (1984). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1, 516-529

- Jeannerod M. (2001). Neural simulation of action: a unifying mechanism for motor cognition. *Neuroimage*, 14, 1, pp. 103-109
- Jung C.G. (1997). *Opere. Vol.9: Gli archetipi e l'inconscio collettivo*. Torino: Bollati Boringhieri
- Kaltwasser L., Rost N., Ardizzi M., Calbi M., Settembrino L., Fingerhut J., Pauen M., Gallese V. (2019). Sharing the filmic experience – The physiology of socio-emotional processes in the cinema. *PLoS ONE*, 14 (10)
- Kemp R. (2010). *Embodied acting: cognitive foundations of performance*. (Tesi di dottorato, University of Pittsburgh)
- Kemp R., McConachie B. (2019). *The routledge companion to theatre, performance and cognitive science*. New York: Routledge
- Kendon A. (1980). Gesticulation and speech: two aspects of the process of utterance, in Key M.R. (ed.) *The relationship of verbal and nonverbal communication*. De Gruyter Mouton
- Kohler E., Keysers C., Umiltà M.A., Fogassi L., Gallese V., Rizzolatti G. (2002). Hearing sounds, understanding actions: action representation in mirror neurons. *Science*, 297, pp. 848-848
- Konijn E.A. (2000). *Acting emotions. Shaping emotions on stage*. Leach B., Chambers D.

(trad. ing. a cura di). Amsterdam University Press (originariamente pubblicato nel 1997)

Lakoff G., Johnson M. (1999). *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to Western thought*. New York: Basic Books

Latané B., Harkins S. (1976). Cross-modality matches suggest anticipated stage fright a multiplicative power function of audience size and status. *Perception & Psychophysics*, 20, 482-488

Lawrence A.D., Calder A.J., McGowan S.W., Grasby P.M. (2002). Selective disruption of the recognition of facial expressions of anger. *Neuroreport*, vol. 13, 6, pp. 881-884

Lecoq J. (2006). *Theatre of movement and gesture*. (Bradby D., trad.ing. a cura di). London, New York: Routledge (originariamente pubblicato nel 1987)

Lecoq J. (2016). *Il corpo poetico. Un insegnamento della creazione teatrale*. Locatelli F. (trad.it.), Spreafico M. (a cura di). Milano: Controfibra (originariamente pubblicato nel 1997)

Levenson R.W., Ekman P., Friesen W.V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. *Psychophysiology*, vol. 27, no. 4

Lombardo M.V., Chakrabarti B., Bullmore E.T., Wheelwright S.J., Sadek S.A., Suckling J., MRC AIMS Consortium, Baron-Cohen S. (2010). Shared neural circuits for

mentalizing about the self and others. *Journal of Cognitive Neuroscience*, vol. 22, no. 7, pp. 1623-1635

Lösel G. (2019). The improviser's lazy brain. *Improvisation and cognition*. In Kemp R., McConachie B. (a cura di). *The routledge companion to theatre, performance and cognitive science*. New York: Routledge

Loveday K., Neumann D.L., Hassall L. (2021). The peak performance experience in professional screen acting. *Current Psychology*

Magerko B., Manzoul W., Riedl M., Baumer A., Fuller D., Luther K., Pearce C. (2009). An empirical study of cognition and theatrical improvisation. *Proceedings of the seventh ACM conference on Creativity and cognition*, pp. 117-126

Marchant-Haycox S.E., Wilson G.D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and individual differences*, vol. 13, no. 10, pp. 1601-1068

Masataka N. (2001). Why early linguistic milestones are delayed in children with Williams syndrome: late onset of hand banging as a possible rate-limiting constraint on the emergence of canonical babbling. *Developmental Science* 4, 158-164

Maxwell I., Seton M., Szabó M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: a preliminary report. *About Performance*, 13, pp. 69-113

McConachie B. (2008). *Engaging audiences: a cognitive approach to spectating in the*

theatre. New York: Palgrave Macmillan

McGuigan F.J., Dollins A.B. (1989). Patterns of covert speech behavior and phonetic coding. *The Pavlovian Journal of Biological Science*, 24, 19-26

McNeill D., (1985). So you think gestures are nonverbal? *Psychological Review*, 92: 350-371

McNeill D., (1992). *Hand and mind. What gestures reveal about thought*. Chicago: University of Chicago Press

McNeill D., (2000). *Language and gesture*. Cambridge: Cambridge University Press

McNeill D., (2012). *How language began: gesture and speech in human evolution*. Cambridge: Cambridge University Press

Mehrabian A., Ferris S.R. (1967). Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 248-252

Mehrabian A., Wiener M. (1967). Decoding of inconsistent communications. *Journal of Personality and Social Psychology* 6: 109-114

Meisner S. (2011). *La recitazione*. Padoa O.D. (trad.it.), Cianciulli A.M. (a cura di). Roma: Dino Audino Editore

- Molinari C. (1996). *La storia del teatro*. Bari: Editori Laterza
- Moreno J.L. (1989). *Manuale di psicodramma. Vol.1: il teatro come terapia*. Rosati O. (a cura di). Roma: Astrolabio (originariamente pubblicato nel 1953)
- Moreno J.L., Blomkvist L.D., Rützel T. (2000). *Psychodrama, Surplus Reality and the art of healing*. New York: Routledge
- Nemiro J. (1997). Interpretive artists: a qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal*, vol. 10, no. 2-3, pp. 229-239
- Nettle D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and Individual Differences*, 40, 2, 375-383
- Nishitani N., Hari R. (2000). Temporal dynamics of cortical representation for action. *Proceedings of National Academy of Sciences*, 97, pp. 913-918
- Noice H. (1991). The role of explanations and plan recognition in the learning of theatrical scripts. *Cognitive Science*, 15, 425-460
- Noice H. (1992). Elaborative memory strategies of professional actors. *Applied Cognitive Psychology*, vol. 6, 417-427
- Noice H. (1993). Effects of rote versus gist strategy on the verbatim retention of theatrical scripts. *Applied Cognitive Psychology*, vol. 7, 75-84

- Noice H., Noice T. (1993). The effect of segmentation on the recall of theatrical material. *Poetics*, 22, 51-67
- Noice H., Noice T. (1994). An example of role preparation by a professional actor: a think-aloud protocol. *Discourse Processes*, 18, 3, 345-369
- Noice H., Noice T. (1996). Two approaches to learning a theatrical script. *Memory*, 4 (1), 1-17
- Noice H., Noice T. (2001). Learning dialogue with and without movement. *Memory & Cognition*, 29, 820-827
- Noice H., Noice T. (2002). The expertise of professional actors: a review of recent research. *High Ability Studies*, 13, 1, 7-19
- Noice H., Noice T., Kennedy C. (2000). Effect of enactment by professional actors at encoding and retrieval. *Memory*, 8 (6), 353-363
- Normand J.M., Spanlang B., Tecchia F., Carrozzino M., Swapp D., Slater M. (2012). Full body acting rehearsal in a networked virtual environment: a case study. *Presence*, vol. 21, no. 2, pp. 229-243
- Panero M., Goldstein T., Rosenberg R., Hughes H. (2016). Do actor possess traits associated with high hypnotizability? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the*

- Partala T., Surakka V. (2003). Pupil size variation as an indication of affective processing. *International Journal of Human-Computer Studies*, vol. 59, no. 1-2, pp. 185-198
- Pelletier M., Bouthillier A., Lévesque J., Carrier S., Breault C., Paquette V., Mensour B., Leroux J.M., Beaudoin G., Bourgouin P., Beauregard M. (2003). Separate neural circuits for primary emotions? Brain activity during self-induced sadness and happiness in professional actors. *NeuroReport*, vol. 14, no. 8, pp. 1111-1116
- Perrett D.I., Mistlin A.J., Harries M.H., Chitty A.J. (1990). Understanding the visual appearance and consequence of hand actions. In Goodale M.A. (a cura di), *Vision and action: the control of grasping*. Ablex, Norwood, pp. 163-180
- Perrett D.I., Harries M.H., Bevan R., Thomas S., Benson P.J., Mistlin A.J., Chitty A.J., Hietanen J.K., Ortega J.E. (1989). Frameworks of analysis for the neural representation of animate objects and actions. *Journal of Experimental Biology*, 146, pp. 87-113
- Ping R.M., Goldin-Meadow S., Beilock S.M. (2014). Understanding gesture: is the listener's motor system involved? *Journal of Experimental Psychology: General*, 143 (1), 195-204
- Pradier J.M. (2009). L'expansivité du rituel: autorité du novlangue ou changement de paradigme? *Repertório Teatro & Dança*, 12, 12, pp. 11-20

- Pradier J.M. (2011). *Etnoscenologia, etologia e biologia molecolare*. In Falletti C., Sofia G., (org.). Nuovi Dialoghi tra Teatro e Neuroscienze. Roma: Editoria & Spettacolo, pp. 57-74
- Privette G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: a comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368
- Proverbio A.M., Calbi M., Manfredi M., Zani A. (2014). Comprehending body language and mimics: an ERP and neuroimaging study on Italian actors and viewers. *Plos ONE*, 9 (3): e91294
- Ribot T. (1896). *La psychologie des sentiments*. L'Harmattan
- Rizzolatti G., Gentilucci M. (1988). Motor and visual-motor functions of the premotor cortex. In Rakic P., Singer W., (a cura di), *Neurobiology of Neocortex*. John Wiley & Sons, Chichester, pp. 269-284
- Rizzolatti G., Sinigaglia R. (2006). *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Milano: Raffaello Cortina
- Rizzolatti G., Fadiga L., Gallese V., Fogassi L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3, pp. 131-141

- Rizzolatti G., Camarda R., Fogassi L., Gentilucci M., Luppino G., Matelli M. (1988). Functional organization of area 6 in the macaque monkey. II. Area F5 and the control of distal movements. *Experimental Brain Research*, 71, pp. 491-507
- Robb A., Davies M. (2015). 'Being inside the story': a phenomenology of onstage experience and the implications of flow. *About Performance*
- Robb A., Due C., Venning A. (2016). Exploring psychological wellbeing in a sample of Australians. *Australian Psychologist*, 53, pp. 77-86
- Rueckert L., Appollonio I., Grafman J., Jezard P., Johnson R. Jr, Le Bihan D., Turner R. (1993). Magnetic resonance imaging functional activation of left frontal cortex during covert word production. *Journal of Neuroimaging*, vol. 4, no. 2, pp. 67-70
- Santibáñez-H G., Bloch S. (1986). A qualitative analysis of emotional effector patterns and their feedback. *The Pavlovian Journal of Biological Science*, 21, 108-116
- Schachter S., Singer J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69 (5), 379-399
- Schechner R. (1983). *Il teatro nella società dello spettacolo*. Vicentini C. (a cura di). Bologna: Il Mulino
- Schechner R. (2016). *La teoria della performance: 1970-1983*. Valentini V. (a cura di). Roma: Bulzoni (originariamente pubblicato nel 1984)

- Scheiffele E. (2001). Acting: an altered state of consciousness. *Research in Drama Education*, vol. 6, no. 2, pp. 179-191
- Scherer K.R., Ellgring H. (2007). Multimodal expression of emotion: affect programs or componential appraisal patterns? *Emotion*, vol. 7, no. 1, pp. 158-171
- Schurz M., Radua J., Aichhorn M., Richlan F., Perner J. (2014). Fractionating theory of mind: a meta-analysis of functional brain imaging studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 42, pp. 9-34
- Seton M.C. (2006). *'Post-Dramatic' Stress: negotiating vulnerability for performance*. Proceedings of the 2006 Conference of Australian Association for Drama, Theatre and Performance Studies
- Shepherd S.V., Klein J.T., Deane R.O., Platt M.L. (2009). Mirroring of attention by neurons in macaque parietal cortex. *PNAS*, 106 (23), 9489-9494
- Shepherd S.V. (2010). Following gaze: gaze-following behavior as a window into social cognition. *Frontiers in integrative neuroscience*, 4:5
- Sofia G. (2009) (a cura di). *Dialoghi tra teatro e neuroscienze*. Roma: Edizioni Alegre
- Sofia G. (2014). Towards a 20th century history of relationships between theatre and neuroscience. *Brazilian Journal on Presence Studies*, vol. 4,n. 2, pp. 313-332

Spadaro L. (2019). *L'attore specchio. Training attoriale e neuroscienze in 58 esercizi*.

Roma: Dino Audino Editore

Spolin V. (1999). *Improvisation for the theater*. Sills P. (a cura di). Northwestern University

Press (originariamente pubblicato nel 1963)

Stanislavskij K.S. (2008). *Il lavoro dell'attore su se stesso*. Povoledo E. (trad.it.), Guerrieri

G. (a cura di). Bari: Editori Laterza (originariamente pubblicato nel 1938)

Stanislavskij K.S. (2008). *Il lavoro dell'attore sul personaggio*. Morpurgo A., Fasanelli M.R.

(trad.it.), Malcovati F. (a cura di). Bari: Editori Laterza (originariamente pubblicato nel 1957)

Stephenson L.J., Edwards S.G., Bayliss A.P. (2021). From gaze perception to social cognition: the shared-attention system. *Perspective on Psychological Science*, vol.

16, no. 3, pp. 553-576

Stern R.M., Lewis N.L. (1968). Ability of actors to control their GSRs and express

emotions. *Psychophysiology*, vol. 4, no. 3, pp. 294-299

Tettamanti M., Buccino G., Saccuman M.C., Gallese V., Danna M., Scifo P., Fazio F.,

Rizzolatti G., Cappa S.F., Perani D. (2005). Listening to action-related sentences activates fronto-parietal motor circuits. *Journal of Cognitive Neuroscience* 17:2, pp.

273-281

Trower P., Bryant B., Argyle M. (1978). *Social skills and mental health*. London: Methuen

Tucker P. (2003). *Secrets of screen acting. Second edition*. New York: Routledge

Umiltà M.A., Kohler E., Gallese V., Fogassi L., Fadiga L., Keysers C., Rizzolatti G. (2001).
I know what you are doing: a neurophysiological study. *Neuron*, 32, pp. 91-101

Umiltà M.A., Escola L., Intskirveli I., Grammont F., Rochat M., Caruana F., Jezzini A.,
Gallese V., Rizzolatti G. (2008). When pliers become fingers in the monkey motor
system. *PNAS*, vol. 105, no. 6, pp. 2209-2213

Vygotskij L.S. (1934). *Thought and language*. Cambridge: MIT Press

Wallbott H.G. (1998). Bodily expression of emotion. *European Journal of Social
Psychology*, 28, 879-896

Watkins K.E., Strafella A.P., Paus T. (2003). Seeing and hearing speech excites the motor
system involved in speech production. *Neuropsychologia*, 41, 989-994

Wicker B., Keysers C., Plailly J., Royet J.P., Gallese V., Rizzolatti G. (2003). Both of us
disgusted in my insula: the common neural basis of seeing and feeling disgust.
Neuron, n. 40, pp. 655-664

Wilson E.O. (2018). *Le origini della creatività*. Panini A. (trad.it.), Pievani T. (a cura di).

Milano: Raffaello Cortina Editore (originariamente pubblicato nel 2017)

Wilson S.M., Saygin A.P., Sereno M.I., Iacoboni M. (2004). Listening to speech activates motor areas involved in speech production. *Nature Neuroscience*, 7, 701-702

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio il professore Vittorio Gallese e la dottoressa Marta Calbi per la pazienza e la disponibilità con le quali mi hanno aiutato nella creazione e nella stesura di questa tesi.

Ringrazio i professori del corso di laurea, in particolare Nicola Bruno, Stefano Parmigiani, Paola Palanza e Vittorio Gallese, per la loro passione e il loro impegno nell'insegnamento e per la loro volontà di creare importanti momenti di discussione.

Un ringraziamento anche a Simone Riccardi per alcuni libri e per la sua saggezza e irriverenza.

Infine un ringraziamento ai miei genitori, Paola e Stefano, per tutto quello che hanno fatto e fanno per me, per sostenermi sempre e per aver reagito con forza e coraggio a tutto, sempre.