

*Emanuele Arletti**

La magia del doppiaggio. Un'esperienza didattica innovativa presso un liceo e uno strumento terapeutico di gruppo per gli adolescenti di Parma

Luglio 2021, circa un anno e mezzo dopo l'inizio della pandemia COVID. Durante questo tempo di riflessioni, emergenze, notizie e cambiamenti, inizio a chiedermi come posso essere di aiuto nel contesto scuola, per sostenere ragazzi e ragazze nel loro percorso di crescita, in un modo nuovo. Un modo che possa includere il lavoro sul gruppo e sulle relazioni, la voce e la respirazione, il corpo, la consapevolezza di sé e delle proprie qualità psico-emotive e di sentire, accogliere e trasformare le paure e l'ansia in forza, energia vitale e consapevolezza. Un modo nuovo che esca dai confini della stanza di terapia ed entri, con gentilezza, professionalità ed entusiasmo, nei contesti scolastici di gruppo in cui transita la vita mattutina degli adolescenti.

Da qualche anno, nel mio studio privato, sperimentavo e conducevo gruppi e terapie individuali in sinergia con il logopedista Luca Militello, utilizzando lo strumento del doppiaggio e tecniche integrate di psicoterapia e logopedia per trattare disfluenze verbali e diverse tipologie di stati d'ansia. Ci siamo resi conto, al di là delle categorie diagnostiche, che questo strumento ha una potenza terapeutica diversa da altri strumenti, perché implica un lavoro sinergico che comprende il corpo, la voce, le emozioni e le relazioni. Ed è a questo punto che decidiamo di proporre un percorso di questo tipo in ambito scolastico. La lungimiranza e la sensibilità di Pier Paolo Eramo, dirigente scolastico del liceo G.D. Romagnosi di Parma e del Vicepresidente Prof. Allegri responsabile dei Fuori Classe, apre una possibilità di iniziare a febbraio 2022, proprio nell'ambito delle attività denominate Fuori Classe, che si svolgono durante l'orario scolastico e comprendono diversi percorsi di gruppo. E così, tutto inizia.

*Psicologo e Psicoterapeuta Sistemico-Relazionale, Master in EMDR e conduttore di Costellazioni Familiari, Fondatore di Centro Quintessenza Parma (www.quintessenza.net).
E-mail: e.arletti@quintessenza.net

Nello specifico, il progetto sfrutta il contesto divertente della recitazione cinematografica, di sua natura efficace per affinare le capacità verbali, comunicative e di gestione dei personali stati emotivi. Timidezza, ansia ed alta emotività espresse, siano esse manifeste o mantenute ad un livello di iper-controllo, esprimono possibili difficoltà relazionali nei diversi contesti di riferimento. L'attività di doppiaggio migliora la fluenza del linguaggio, le competenze relazionali, la consapevolezza di sé e delle emozioni vissute. La postura, la respirazione, la lettura, il ruolo da interpretare, determinano un linguaggio nuovo: si crea lo spazio per una migliore fluidità linguistica, timidezza e ansia diventano amiche da conoscere, comprendere e dalle quali non temere le re-azioni. Il potenziale di capacità linguistica e relazionale emerge attraverso la proiezione nel personaggio da doppiare. Questo laboratorio della comunicazione, si presenta quindi come forte strumento espressivo e linguistico: proporre questo percorso in fase evolutiva, può garantire il miglioramento e lo sviluppo delle capacità relazionali, della consapevolezza degli stati emotivi sperimentati in connessione alla voce e la restituzione di una immagine positiva di sé connessa ai personali talenti e capacità.

L'incontro tra Logopedia e Psicologia in età Evolutiva crea una sinergia preziosa. La fonetica, a sua volta, è intimamente collegata alla respirazione, la quale, poi, è strettamente collegata alla psicologia della persona (sia in età evolutiva che in età adulta), ai suoi stati d'animo ed emozioni, alle ansie del parlare in pubblico e alla gestione della fluenza verbale. L'inibizione al parlare può essere trasformata in coraggio, la difficoltà a modulare stati d'ansia può essere mitigata e divenire sicurezza. In accordo e sinergia con la scuola, ci siamo proposti (e direi abbiamo ampiamente raggiunto), i seguenti obiettivi del percorso:

- Imparare a conoscere, gestire e controllare la voce nelle sue diverse componenti (ad esempio: ritmo, tono, volume, pause);
- Esercitare e migliorare le abilità linguistiche, sia nella lettura sia nella fonologia- articolazione;
- Migliorare l'autostima e superare l'ansia del parlare in pubblico o davanti ad un gruppo;
- Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle emozioni;
- Favorire la capacità di riflettere ed interiorizzare i vissuti;
- Stimolare il potenziale espressivo, per migliorare le capacità di comunicare le proprie idee ed emozioni;
- Promuovere la creatività e la partecipazione.

Gli studenti sono stati protagonisti di un viaggio alla scoperta della voce, dei personaggi e delle emozioni, lavorando ad ogni incontro su questi aspetti:

- Voce e respirazione
- Articolazione del linguaggio

- Fluenza, ritmo e tempi di parola
- Studio del Personaggio, attraverso l'analisi di scene e monologhi
- Analisi dei diversi stati emotivi
- Doppiaggio live di gruppo con registrazione voce e montaggio video

Ma non esiste una progettualità di questo tipo, senza comprendere la necessità e il desiderio di fornire la possibilità a più ragazzi e ragazze di sperimentare questo viaggio, oltre i confini del contesto scolastico, verso nuove rotte di navigazione che includano gli adolescenti del territorio di Parma. E come spesso accade, il desiderio può divenire realtà, se decidiamo di essere profondamente di aiuto ed incontrare le persone che possono sostenere, in piena sintonia, la realizzazione di questa progettualità orientata agli adolescenti. Nasce così l'incontro con la docente di Teatro del Liceo G.D. Romagnosi, Sabina Borelli: regista ed attrice, formatrice teatrale ed art project creator. Insieme, abbiamo creato un ponte tra la realtà scolastica e il territorio, affinché ci sia la possibilità, per ragazzi e ragazze di Parma, di dare continuità con il progetto di doppiaggio a scuola ed accedere ad un percorso specifico ed innovativo che consente di lavorare in gruppo, fra coetanei. Si tratta, in questo caso, di un secondo percorso nato dalle osservazioni ed esperienze maturate nel primo progetto relativo al Liceo G.D. Romagnosi, che si pone in continuità con le premesse del percorso svolto a scuola ma che, al tempo stesso, propone nuovi strumenti esperienziali di lavoro con gli adolescenti al di fuori del contesto scuola. Il progetto, in particolare, si svolgerà presso il mio studio di psicoterapia Centro Quintessenza a Parma, negli ambienti dedicati ai corsi di gruppo.

Una delle premesse che ha accompagnato il progetto al liceo G.D. Romagnosi e che sostiene il secondo progetto extra-scolastico a Parma è la seguente: *'non esiste una voce bella o una voce brutta, non esiste un corpo bello o un corpo brutto, non esiste un'anima bella o un'anima brutta, esisti tu, semplicemente tu, e non esiste alcun limite alle tue possibilità di vivere pienamente in armonia con te stesso e in piena sintonia con il tuo gruppo'*.

E per fare questo, il lavoro di gruppo deve innovarsi e divenire ancora più completo, iniziando a includere ulteriori strumenti di aiuto per gli adolescenti, fra i quali:

- Teatro fisico e Biomeccanica teatrale
- Tecniche vocali di recitazione e dizione
- Improvvisazione teatrale
- Tecniche recitative e studio sul personaggio attraverso una intima interpretazione con approfondimento psicologico del proprio mondo interiore e del personaggio rappresentato
- Studio sul gesto psicologico ed il corpo in scena
- Doppiaggio live, registrazione e incisione

Nasce così questo secondo progetto rivolto agli adolescenti di Parma. Corpo, voce, emozioni sono le tre parole chiave di questo percorso. Come

psicoterapeuta, sono profondamente convinto che sia necessario creare percorsi di aiuto per adolescenti e in generale in età evolutiva, che siano terapeuticamente orientati alle relazioni, all'incontro di gruppo come esperienza interattiva che muove corpi, voci, emozioni in movimento, al superamento di break-down evolutivi, ansie e blocchi relazionali. E il percorso *'La Magia del Doppiaggio'*, entra pienamente in questa direzione, perché fra i vari aspetti, sostiene la sperimentazione di qualcosa di nuovo e di stimolante, attraverso l'esplorazione di nuovi modi di esprimersi e di comunicare con gli altri. Il doppiaggio e il teatro stimolano la creatività e la curiosità, imparando nuove tecniche recitative e di messa in scena, insieme ad altri coetanei. Le attività proposte e l'apertura psicologica al dialogo e alla meta-comunicazione su di sé e sulle relazioni, aiuta a conoscere meglio se stessi e gli altri, attraverso la riflessione e l'esplorazione delle emozioni e delle dinamiche relazionali. È anche un'opportunità per fare nuove amicizie e sentirsi parte di un gruppo di ragazzi e ragazze con interessi simili. Questo secondo percorso rivolto agli adolescenti di Parma si svolge in 14 incontri settimanali della durata di 2 ore ciascuno e segue un programma di crescita graduale: dai primi esercizi di consapevolezza corporea, emotiva e vocale verso la scoperta della dizione, della lettura di copioni e della respirazione diaframmatica, fino all'apprendimento di tecniche integrate di teatro e psicoterapia per entrare nei personaggi delle scene, nei personali vissuti emotivi e corporei, nella possibilità di esprimere pienamente con la voce e con il corpo le proprie emozioni, culminando nel doppiaggio di scene di film o cartoni con la registrazione live delle voci davanti ad un microfono. Già di per sé l'esperienza del doppiaggio mette in gioco la necessità di affrontare paure, ansie e timori, ma come ben sappiamo ci sono tante esperienze di doppiaggio più o meno giocoso o professionale nella solitudine della propria stanza, davanti ad un PC o ad un telefono. Ecco, noi ci proponiamo di far vivere un'esperienza integrata di voce, corpo, relazioni ed emozioni insieme ad un gruppo di coetanei e non nella solitudine della propria stanza. Un'esperienza a cui tutti possono accedere, perché non si tratta di diventare doppiatori professionisti, anche se tutti gli strumenti forniti dai docenti sono completamente in linea con le caratteristiche e le competenze che deve sviluppare un doppiatore professionista. Il focus è il viaggio di gruppo, l'aiuto nella consapevolezza ed espressione di sé, il superamento di ansie, paure e blocchi evolutivi, la possibilità di creare e sperimentare dal vivo relazioni, sensazioni e possibilità di sentirsi vivi. Nello specifico questo secondo percorso si svolge seguendo questo programma:

- Esercizi di teatro e psico-corporei sul creare relazione di gruppo, sulla consapevolezza e l'espressione del corpo, sulla voce libera, sulla voce a microfono sia di improvvisazione sia usando frasi/testi/copioni con esercizi di ascolto, sulla registrazione della voce
- Dizione, respirazione, articolazione, lettura, doppiaggio

- Esercitazioni pratiche di gruppo che seguono 5 metodi teatrali e psicologici per entrare nel personaggio, nello studio della scena corrispondente e nel doppiaggio con registrazione delle voci. Nello specifico, questi 5 metodi funzionano come attivatore di esperienze integrate di gruppo che coinvolgono corpo, voce, emozioni. Un esempio fra questi cinque è il metodo di Michael Chekhov. Si tratta di una famosissima tecnica di Chekhov basata su un approccio di tipo psico-fisico. Mira alla trasformazione. Si stacca dalla vita privata, porta all'immaginazione alla metafora e al fare poesia grazie al gesto psico-fisico. Qualcosa di esteriore che risveglia l'interiore. Utilizza il gesto psicologico, in relazione alle azioni fondamentali dov'è racchiuso poi un personaggio. Si sviluppa così una connessione tra mente e corpo attraverso le azioni fisiche e i movimenti. Anche il metodo Meisner è un altro buon esempio. Con la sua tecnica Meisner chiede all'attore di vivere in modo veritiero in determinate circostanze immaginarie: è un lavoro che richiede apertura, onestà e soprattutto saper ascoltare.

Tutto questo progetto, muove dal desiderio di aiutare ragazzi e ragazze in fase adolescenziale, per comprendere e vivere pienamente le nuove necessità e bisogni legati alle relazioni, alla voce e al corpo e mira non solo ad essere uno strumento di aiuto relativo ad ansie, paure, blocchi emotivi e relazionali, ma anche ad essere un percorso di gruppo che sostenga la prevenzione dello sviluppo delle problematiche citate precedentemente, favorendo al tempo stesso lo sviluppo di competenze e consapevolezza che possano implementare le esperienze positive e costruttive di questa fase dello sviluppo. Raggiungere emotivamente gli adolescenti per chi si occupa di relazioni di aiuto e per i caregiver in generale è un'impresa non sempre facile e penso sia importante interrogarsi non tanto sulle competenze quanto sulla creazione di contesti e percorsi che possano aiutare e stimolare la possibilità di creare momenti di relazione e di aggancio per lavorare sulle emozioni, sul corpo e sulla consapevolezza di sé. In questo senso un percorso di gruppo che utilizza strumenti come il teatro e il doppiaggio, in una cornice relazionale e creativa, può essere uno stimolo importante per lavorare su di sé e sul gruppo in termini interattivi, specifici e profondi. Le trasformazioni sociali e culturali che hanno coinvolto la società e la famiglia, hanno modificato la percezione, la soggettività e le relazioni adolescenziali, rendendole 'liquide' (secondo la definizione di Baumann) e questo rende necessario, come terapeuti, considerare molti elementi diversi nel processo di cura e di consapevolezza. Ciò che rimane invariata è l'esigenza di confrontarsi con il corpo che cambia, la voce e l'espressione di sé, le relazioni fra coetanei, la necessità di transitare verso l'adulità e trovare il proprio posto nel mondo. Da questo punto di vista penso sia fondamentale fornire strumenti e percorsi che possano incontrare i cambiamenti adolescenziali non solo in termini intrapsichici, ma soprattutto sistemici, incontrando terapeuticamente anche

le nuove modalità di comunicazione fra adolescenti, per poterle utilizzare come strumenti costruttivi e trasformale in risorse per lavorare su di sé. Ecco perché ho e abbiamo creato questi percorsi e progetti che ruotano intorno al doppiaggio, al teatro e alla voce.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 2 luglio 2023.

Accettato: 16 luglio 2023.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2023

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2023; XXXIV:837

doi:10.4081/rp.2023.837

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.