

## La scoperta dell'irrazionale

di Jacopo Fo ( tratto da BioGuida n.18 - Autunno 2007)

Comprendere come funzionano riflessi e i muscoli non razionali è importante perché aumenta la fiducia in noi stessi, ci porta a credere nelle nostre risorse naturali. Spero che tu vorrai giocare con questi esperimenti elementari e che verificherai strabilianti progressi nell'arte di centrare il cestino dell'immondizia con un foglio accartocciato, prendere le chiavi di casa che ti hanno lanciato al volo o giocare a ping pong. Sapere che sei più forte e veloce di quel che credevi aumenterà la tua autostima e tutto il resto. Ma l'aspetto veramente rivoluzionario del rendersi conto di queste capacità non razionali sta nel totale cambiamento dell'immagine che tu hai di te. Un conto è affrontare il mondo da soli. Un conto è sapere di possedere un'identità segreta e selvaggia che all'occorrenza puoi liberare. Sei veramente come Superman, ti basta toglierti la camicia e far apparire la tutina rossa per poter tentare l'impossibile. E forse già hai sperimentato nella tua vita questa opzione B, senza identificarla con sufficiente precisione. È importante conoscere queste tue possibilità fino in fondo. Solo così darai loro la fiducia che meritano. E questa fiducia avrà, per giunta, il potere di aumentare ancor di più queste capacità. Il tuo non razionale adora essere gratificato e quando lo fai ti ricambia con entusiasmo. Gli attori sono tra le categorie professionali che sperimentano queste potenzialità nascoste. Se vuoi recitare, infatti, non puoi permetterti di saltare uno spettacolo solo perché stai molto male fisicamente. Perché tu non salga sul palcoscenico non è sufficiente che tu non sia del tutto vivo. Devi essere assolutamente completamente morto. Gli organizzatori teatrali infatti hanno un solo principio morale sul quale non sono disposti a transigere: se il teatro è pieno di gente, l'attore deve recitare. Se non lo fai anche una sola volta in vita tua tutti gli organizzatori si passano la voce e sei professionalmente finito. Ho sempre visto i miei genitori andare in scena in qualunque condizione e mi chiedevo come fosse possibile che un attimo prima di iniziare lo spettacolo fossero incapaci di reggersi in piedi e un attimo dopo riuscissero a saltare e ballare per due ore, salvo poi svenire esattamente un secondo dopo che il sipario era stato calato. Quando ho iniziato a recitare anch'io mi sono reso conto che riuscirci non è difficile. Una volta sono addirittura svenuto prima di un monologo. C'erano 1300 persone in sala e la tv che riprendeva lo spettacolo. Come ho fatto? Mi sono detto: "Ok, non ce la posso fare. Se qualcuno vuole che succeda se ne occupi." Poi sono salito sul palcoscenico. Finito lo spettacolo tremavo e non ero assolutamente in grado di dire cosa avessi fatto o detto e se il pubblico avesse riso e applaudito o no: totale mancanza di coscienza su quanto era successo. La situazione non avrebbe potuto essere diversa: la mia mente razionale era crollata e aveva recitato la mia parte non razionale. E proprio perché la mia mente razionale era in gran parte spenta non ero in grado di ricordare cosa avessi fatto. Forse ti è capitato qualche cosa del genere in una situazione particolarmente pericolosa: se tutto funziona, per evitare il camion che ti viene addosso spegni la razionalità e metti tutta la forza nelle gambe. Anche registrare le azioni che compì sarebbe uno spreco di energie indispensabili per salvarti. Quindi la tua mente non attiva il servizio di memorizzazione e non ti ricordi niente di quel che hai fatto. Se invece il tuo cervello razionale si inceppa e non riesce a spegnersi cadi in quella che viene chiamata crisi di panico. Il camion si avvicina e tu continui a chiederti: cosa faccio?

Cosa faccio? Sei paralizzato perché ti chiedi cosa fare invece di farlo. Il camion ti travolge e tu sei perfettamente in grado di ricordarti come è successo. Ma non è una grande soddisfazione... Torniamo alla storia del mio spettacolo. Dopo aver recitato in condizione di decesso quasi totale ho avuto modo di vedere nella ripresa televisiva cosa avessi realmente combinato in scena. E devo dire che sono restato impressionato: non avevo mai recitato in quel modo in vita mia. Non solo non avevo sbagliato una sola battuta ma la maniera stessa di parlare e di muovermi era completamente diversa dal solito ed estremamente più efficace. Le risate e gli applausi nella registrazione si sentivano benissimo ed erano entusiastici. Ho passato gli anni successivi a cercare di recitare sempre a quel livello e l'unico modo per riuscirci è stato di imparare a spegnere il cervello razionale ogni volta che salgo sul palcoscenico. Esperienze molto simili sono pane quotidiano per gli atleti. Quel che succede è evidente se ascoltiamo la descrizione di una maratona. Medici e sportivi sono unanimi nel testimoniare che arrivati ai 34 chilometri c'è un crollo delle forze. Il corpo ha bruciato tutti gli zuccheri e cade la capacità di ragionare razionalmente. A questo punto molti marciatori non sono più in grado di continuare perché la loro mente razionale si è arresa. Ma se, oltre al ragionamento, lo sportivo è spinto dall'emozione e dalla passione continua a marciare sperimentando uno stato di coscienza che molti definiscono estatico. Non si percepisce più lo sforzo, si pensa per immagini, le sensazioni sono più forti e totali, colori, suoni, odori rivelano una potenza sconosciuta. Molte delle osservazioni che i mistici ci hanno proposto a proposito dell'estasi sono descritte dai maratoneti. Sperimentare questo stato animale, primordiale e superiore nello stesso tempo è un'esperienza essenziale per la crescita culturale, umana e spirituale di una persona. Ed è anche un grande salto di qualità per le proprie capacità in tutti i campi: cambia la visione di se stessi, dei propri limiti e si ha un senso di appartenenza al mondo. È uno stato intrinsecamente mistico: il tuo cervello razionale, il tuo ego, è spento e tu sei molto più abile e forte.