

VANITY FAIR

Video People Beauty Benessere Lifestyle Fashion Show More ▾

Special ▾

Topic: Speciale Coronavirus Reali Meghan Markle Podcast Lavoro ... CERCA 🔍 ACCEDI 👤



NETWORK

Come risparmiare? 10 trucchi a cui forse non avete pensato



NEWS

Carisma: le 7 regole per farlo crescere



NETWORK

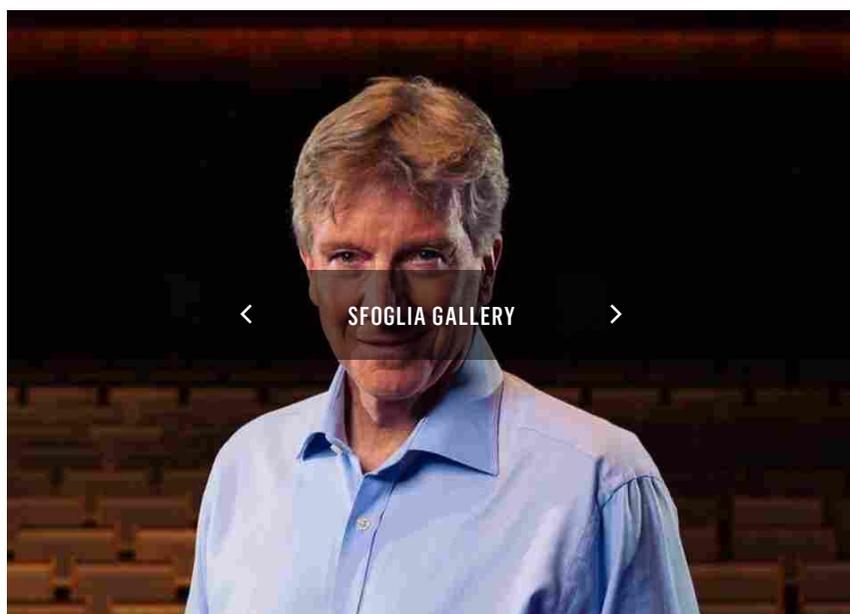
Come risparmiare con la «52 week money challenge»

MYBUSINESS . NEWS

Ken Rea: «Vi spiego come diventare attori (e uomini) straordinari»

05 MARZO 2020

di MARCO TRABUCCHI



Ewan McGregor, Orlando Bloom e Daniel Craig sono stati suoi studenti. Qui i suoi consigli per diventare personaggi di successo



La professione di attore è considerata una delle più affascinanti.

Trascendere sé stessi e vivere personaggi ed esperienze sempre diversi. Ma

forse – diciamolo – è anche uno dei mestieri più stressanti e competitivi. Come si emerge, come si mantiene la barra al centro, anche nei momenti di difficoltà? E, soprattutto, **qual è la chiave del successo degli attori straordinari?** Ce lo spiega **Ken Rea**, regista, attore e soprattutto trainer, il più titolato in assoluto con una serie impressionante di allievi di successo: Ewan McGregor, Joseph Fiennes, Damien Lewis, Orlando Bloom, Daniel Craig, ma anche **Luca Marinelli e Maja Sansa** sono passati da lui.

Ad oggi Ken insegna in una delle più prestigiose scuole di recitazione britanniche, la *[Guildhall School](#)*, ed è stato spesso in Italia, all'Accademia d'Arte Drammatica di Roma per esempio. Il suo obiettivo è creare attori straordinari, come suggerisce il titolo del suo saggio *L'attore straordinario* (FrancoAngeli, Milano) dove Ken, da buon guru, spiega che cosa separi un interprete ordinario da uno straordinario, appunto, tramite sette punti chiave: **calore, generosità, entusiasmo, coraggio, pericolo, presenza e carisma**. Un volume ricco di indicazioni pratiche e di esercizi che Ken applica nelle sue lezioni, raccontando aneddoti che riguardano la sua esperienza con i grandi attori con cui ha lavorato. Consigli pratici che valgono per molte persone, d'altronde siamo tutti chiamati a recitare nel grande palcoscenico della vita.

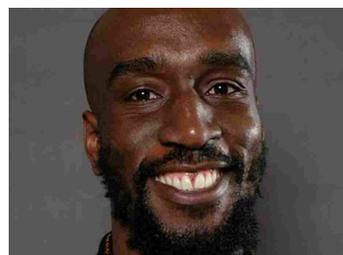
Le sette qualità che elenca nel libro hanno a che vedere più con la conquista del successo che con la performance artistica?

«Non li puoi separare, questi due ambiti. Come sei tutti i giorni dà un sapore al tuo lavoro. Poi dipende: il calore, la generosità e l'entusiasmo devi averli dentro di te, saperli usare e portarli sul palco. Mentre la grinta è qualcosa che ha più a che vedere con la tua vita».

Può spiegare l'importanza di correre dei rischi, di lasciare la zona di comfort per progredire come attore e come uomo?

«Osservando e insegnando agli attori per quarant'anni, ciò che trovo più affascinante è che i grandi attori hanno una fantastica immaginazione. Le loro scelte di recitazione – una gestualità, o una torsione del corpo, o un gesto bizzarro – sono più audaci, più coraggiose e più fresche di quelle degli attori ordinari. Semplicemente perché hanno preso dei rischi nel loro lavoro e non hanno paura di provare qualcosa che potrebbe non funzionare. Se non funziona riprovi e così via. Devi prima passare per i fallimenti per riuscire a trovare il successo, trovare il coraggio di lasciare la tua zona di comfort e correre un rischio. A teatro, e sono sicuro anche in altri campi, tutti i progressi avvengono al di fuori della zona di comfort».

TOP STORIES



NETWORK

Mygrants, l'app che trova lavoro ai migranti

di SABINA PIGNATARO

Nel suo libro spiega che la psicologia dello sport è la base della sua ricerca. Può spiegare come si avvicina alla recitazione?

«Nella formazione degli attori c'è così tanto che possiamo imparare dalla psicologia dello sport. Quando si tratta di "massime prestazioni", la ricerca in psicologia dello sport è molto più avanti della maggior parte degli altri settori. Hanno sviluppato un approccio straordinariamente scientifico per ottenere il meglio da un essere umano. Corpo, mente e spirito – uniti – concorrono a rendere grandi le prestazioni. Parlando di rischio usano una frase meravigliosa: "Essere a proprio agio nell'essere a disagio". Questo significa che, se vuoi essere il migliore, devi vivere la tua vita costantemente al di fuori della tua zona di comfort. Ed è esattamente ciò che gli attori devono capire. La scienza ci dice che quando siamo sotto pressione l'istinto è quello di voler scappare dalla minaccia, ma gli psicologi dello sport ci dicono che il modo per affrontare le minacce è vederle come una sfida da vincere in uno stato d'animo positivo. Questo è esattamente ciò che gli attori devono capire perché sono sottoposti a forti pressioni. Immagina di essere sul set di un film: arrivano di corsa per dirti che devono girare la scena in 5 minuti e devi farlo bene in un colpo solo. Per sopravvivere alla pressione, un attore deve essere calmo e avere uno stato d'animo positivo, confidando nella sua preparazione».



DONNE NEL MONDO

**Delia Lachance e quell'idea
che le ha cambiato la vita**

di VALERIA VANTAGGI



ANNUNCI

**Il lavoro dei sogni: Reese
Witherspoon cerca un libraio
con grande senso
dell'umorismo**

di REDAZIONE MYBUSINESS

Nel libro sembra avvertire coloro che iniziano il teatro di conoscersi meglio e diventare persone migliori. Può spiegare perché?

«Rimaniamo nella metafora sportiva, quando sei sul palco o sul set di un film, fai parte di una squadra. Devi lavorare insieme con generosità. Potrebbe essere il tuo momento sulla scena, ma un minuto dopo c'è un altro personaggio e devi concentrarti generosamente sull'altro attore. Questo è uno dei segreti di attori veramente carismatici: focalizzano enormemente l'altro attore sul palco, il che paradossalmente li rende ancora più interessanti. La vanità uccide. Ecco perché i valori sono cruciali. Quando stavo facendo delle ricerche sul libro, la grande attrice Judi Dench mi raccontò di una serata a teatro in cui stava per salire su il sipario e l'attore principale, che era famoso, disse al cast: "Ognuno per sé!". Era sconvolta. Si tratta di lavorare insieme per fare qualcosa di più grande di quanto ognuno di noi possa raggiungere individualmente. Potresti chiamare tale interdipendenza piuttosto indipendenza».

Succede che nella vita lavorativa, di un attore e non, ci si trovi a doversi fermare, a non capire che cosa si vuole o si può fare. Come si esce da questa impasse?

«A volte gli attori vengono da me e dicono: "Ken, sono bloccato, come posso passare al livello successivo?". Questa è una domanda affascinante che tutti noi dobbiamo porci, qualunque sia la nostra professione. Per prima cosa, non dovremmo mai considerarci statici. Come una pianta, siamo in costante crescita e se cresciamo nelle giuste condizioni prospereremo. Questo significa cercare continuamente di essere migliori di come sei ora. Lo

psicologo svedese Anders Ericsson lo chiama “pratica deliberata”, lavorando appena fuori dalla tua zona di comfort per migliorare un’abilità che è ancora fuori dalla tua portata e con la guida di un insegnante o formatore. Un attore, ovviamente, è spesso solo, perché non c’è quasi mai un’offerta o un lavoro continui. Quindi la tua mentalità in quei tempi di inattività è vitale. È necessario adottare come impostazione predefinita una mentalità positiva. Quindi devi trovare la motivazione che ti darà l’energia e guidare per affrontare i contraccolpi che la vita serba a tutti noi. È qui che entra in gioco la grinta. C’è un adorabile proverbio giapponese: “Abbassati otto volte, alzati nove”. Come si fa a farlo? Avere obiettivi chiari è una delle caratteristiche delle persone di successo in ogni campo: sanno cosa vogliono e si prefiggono di ottenerlo. E non dovresti aver paura di rendere i tuoi obiettivi ambiziosi. Il mio detto preferito è di Michelangelo: “Meglio aver mirato troppo in alto e fallito piuttosto che aver puntato troppo in basso e aver avuto successo”».

Come è cambiato l’approccio alla professione di attore?

«Gli ultimi anni hanno visto grandi cambiamenti nella professione. Anche se potrebbe non aver avuto un tale impatto qui in Italia, il movimento #MeToo nato in risposta all’abuso sessuale da parte del produttore cinematografico Harvey Weinstein ha cambiato enormemente la posizione delle donne. Come mi ha recentemente detto un’attrice, gli uomini al potere sono improvvisamente più attenti a ciò che chiedono. E soprattutto in Gran Bretagna e America, ci sono richieste di maggiore diversità nel settore. Di conseguenza stiamo iniziando a vedere lavori più interessanti per attori neri e attori asiatici. E anche le scuole di recitazione stanno trovando il modo di attrarre una gamma molto più diversificata di attori, di diverse nazionalità. È significativo che l’Oscar per il miglior film quest’anno sia stato vinto per la prima volta da un film straniero, Parasite».

Le 7 qualità che elenca per un buon attore possono essere trasferite ad altre professioni?

«Scrivendo L’Attore Extraordinario, ho cercato di scoprire quali fossero i segreti del successo. E sebbene guardassi gli attori, ho scoperto che i principi delineati nel libro possono essere applicati anche ad altre professioni. Ho scoperto che ci sono pratiche comuni che si applicano a quasi tutti i campi, che tu sia un manager, uno scienziato, un musicista o un atleta: le sette qualità chiave che ti danno un modello per renderti più efficace: calore, generosità, entusiasmo, pericolo, grinta, presenza e carisma. Come ti senti e come ti comporti si riflette all’esterno. Ad esempio, se sei un manager e uno dei tuoi valori è l’entusiasmo, assomiglierai ad una persona entusiasta quando parli del tuo lavoro a potenziali clienti e le storie che racconti dimostreranno il tuo entusiasmo. L’entusiasmo, tra l’altro, è una delle qualità più importanti per un attore o un manager perché è contagioso. Si diffonde attraverso la stanza, contagiando le persone intorno a te. Ma attenzione, anche apatia, cinismo e sconforto sono contagiosi e

uccidono la motivazione».

Crede che un manager che legge il suo libro può trovare spunti su cui lavorare?

«Tendiamo a pensare – a livello lavorativo – che più in alto sei, più sei sicuro di te, ma spesso è così. In molti casi sono stati promossi perché sono stati brillanti nel pianificare strategie aziendali, ma poi si ritrovano a dover ispirare un vasto pubblico, sentendosi completamente inadeguati, soprattutto se il loro temperamento si inclina maggiormente verso l'introversione. Quindi il lavoro riguarda il cambiamento delle abitudini inutili o l'identificazione di pratiche specifiche che faranno la differenza. Ad esempio, se qualcuno borbotta ed è monotono, mostrerò loro come ampliare la gamma di tonalità e volume nella voce. Una tecnica semplice che gli attori imparano – al fine di mantenere il pubblico concentrato – è quella di mantenere l'energia nella voce fino alla fine di ogni frase. Questo può fare una grande differenza perché quando ci manca la fiducia, tendiamo a scappare alla fine di ogni frase e poi ci chiediamo perché le persone hanno smesso di ascoltare. Inoltre, si tratta di usare quella che io chiamo “energia efficace” – mantenere animato il corpo (in Italia siete molto bravi in questo), ma questo deve venire dal rilassamento piuttosto che dalla tensione fisica. Ed è uno dei segreti per aumentare la presenza sul palco: devi essere energico, ma rilassato. C'è molto che gli uomini d'affari possono imparare dagli attori».

I social amplificano le manie di protagonismo, i 15 minuti di Warhol sono diventati più di un'ossessione per persone famose, attori e comuni mortali. Cosa ha portato questa gigantesca apertura del palcoscenico della vita?

«Con i social network il confine tra vita professionale e privata si è offuscato e oggi anche i social network sono diventati uno strumento promozionale. Piaccia o no, i social media fanno ormai parte della nostra vita. Può essere uno strumento meraviglioso per generare interesse e come dice Kim Kardashian, ti consente anche di controllare la tua narrazione: ti assumi la responsabilità della tua storia. Ma può essere controproducente. Così tanti giovani attori con cui parlo stanno iniziando a considerarsi prigionieri dei social media. Sentono di aver mostrato troppo di sé stessi al mondo. E molti di loro stanno chiudendo i loro account sui social media, proprio nell'interesse della loro salute mentale. Il mio consiglio è di avere linee chiare su come lo userete e perché. Recitare è dopo tutto una professione e una volta che inviti il mondo negli aspetti più privati della tua vita, potresti aprire una porta che è difficile da chiudere».

LEGGI ANCHE

[Ecco come lavorare con le celebs](#)

LEGGI ANCHE