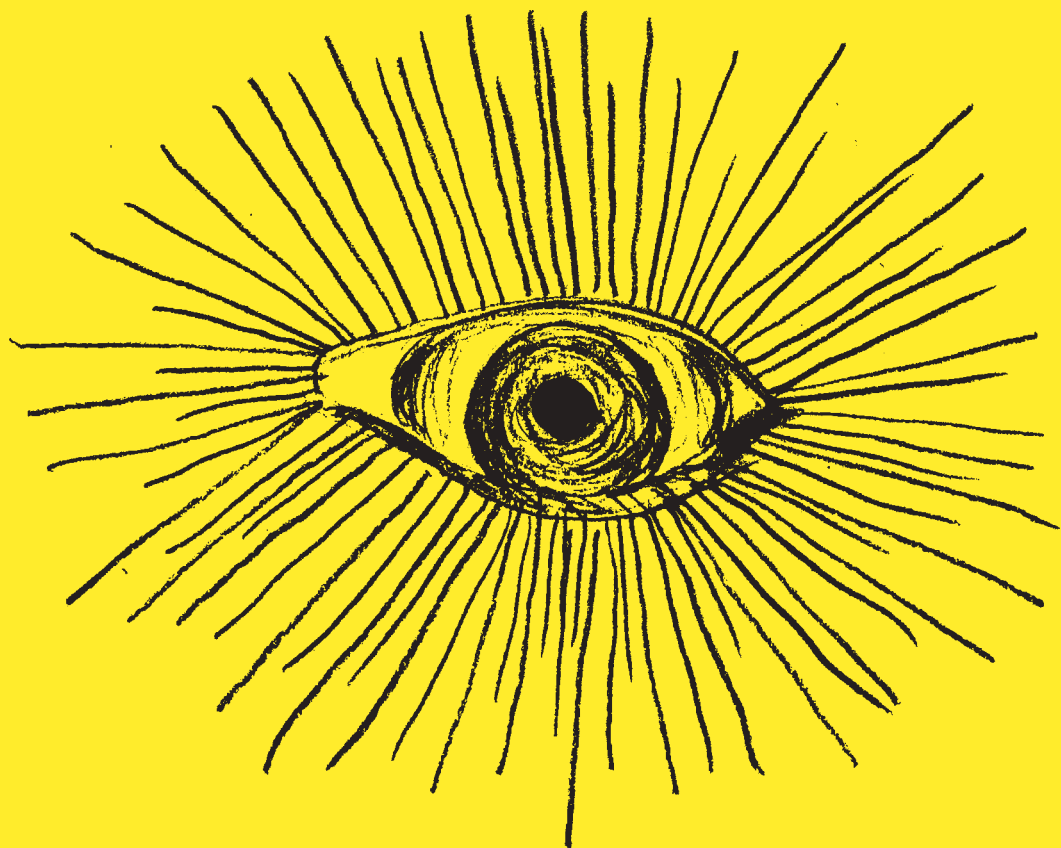
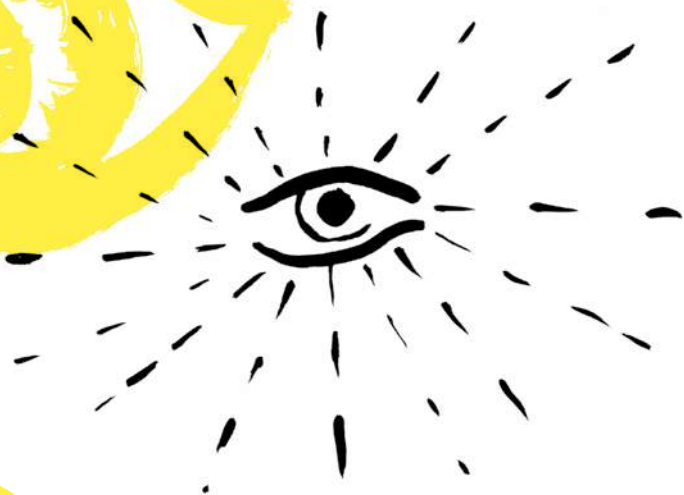


ALMANACCO DI CORPOGIOCHI

25



LA RIVOLTA
DEGLI SGUARDI



ALMANACCO DI CORPOGIOCHI 25

la rivolta degli sguardi

«Abbiamo ripetuto l'attività degli specchi più volte, per dare così la possibilità a più persone di fare il pubblico, ma soprattutto per trasmettere la stessa emozione che i performer provavano attraverso lo specchio, un oggetto così semplice ma che nasconde un'infinità di emozioni, ed è quello che ho trovato tramite questa esperienza, che è giusto definire unica. Una volta nella vita si deve provare, soprattutto se si è una persona spesso chiusa e insicura, che crede che non ce la farà mai a fare qualcosa di speciale, e questo laboratorio ti dimostra che nulla è impossibile.»

realizzato grazie al contributo di



cura editoriale

RIZAM+R / Rosanna Lama, Ida Malfatti, Zoe Francia Lamattina, Alice Marzocchi,
Monica Francia, Raffaella Sutter

progettazione grafica

Rosanna Lama

un progetto di

CorpoGiochi ASD

® CorpoGiochi è un marchio registrato

© 2024 Edizioni CorpoGiochi

info@corpogiochiasd.it

www.corpogiochiasd.it

www.cantieridanza.org/corpogiochi

Finito di stampare nell'ottobre 2025

Ringraziamo Rita Valbonesi, terapeuta, insegnante di danza ed esperta di anatomia esperien-
ziale, che dal 2014 sostiene il progetto CorpoGiochi e che si impegna per raccogliere risorse
economiche per permettere a molte classi di attivare il laboratorio gratuitamente.



SOMMARIO

Dialogo con Ouidad Bakkali e Raffaella Sutter	7
Mappa	17
Testimonianze di studentesse e studenti dopo i laboratori	22
Tre allenamenti per lo sguardo Ida Malfatti	34
Testimonianze di studentesse e studenti dopo le performance	40
Per la prima volta ho guardato profondamente negli occhi i miei studenti Lisa Bentini	60
Quando il corpo diventa opera d'arte: CorpoGiochi anche al Mar Alessandro Fogli	63
Valutare l'impatto sociale Raffaella Sutter	67

Dialogo con Ouidad Bakkali e Raffaella Sutter

Zoe Francia Lamattina e Monica Francia, per CorpoGiochi, dialogano con Ouidad Bakkali e Raffaella Sutter sugli esordi del sostegno al progetto da parte del Comune di Ravenna, sulla forte connessione tra l'ambito dell'arte e della formazione e sull'urgenza di portare pratiche relazionali nelle scuole nel momento storico attuale.

Z.F.L. Come hai conosciuto il progetto CorpoGiochi?

O.B. Ho conosciuto il progetto quando ero amministratrice a Ravenna, nel giugno 2011. Conoscevo già il lavoro di Monica Francia come artista, dai tempi del mio liceo. Nel 2003/2004 la coinvolgemmo portando, con il Parlamento europeo dei giovani, una sua performance alle Artificerie Almagià: lo spettacolo *Ritratti*. Come assessora nel giugno 2011 ho conosciuto invece CorpoGiochi, dalla costruzione dell'allora Patto dell'Offerta

Formativa del territorio. L'ho sostenuto poi per tutto il tempo del mio mandato.

R.S. Ho conosciuto Monica Francia nel 1999 quando ero dirigente del Servizio Politiche Giovanili del Comune di Ravenna – l'assessora era Lisa Dradi – e Monica ci presentò l'Associazione Cantieri, di cui era direttrice artistica e vicepresidente, ed il progetto *Ammutinamenti*, con l'obiettivo di proporre alla città un festival di danza urbana per introdurre a Ravenna una nuova relazione tra danza e spazi urbani coinvolgendo nuove tipologie di pubblico. Stipulammo una prima convenzione triennale (1999-2001) e poi una seconda per il triennio successivo che raddoppiò il contributo erogato dal Comune di Ravenna e che comprendeva quattro progetti: *Teatro danza per portatori di handicap*, *Laboratori di danza urbana per le scuole superiori*, *Giovani danzatori urbani* e *Danza in vetrina*. Le convenzioni tra Comune e Associazione Cantieri sono poi proseguite senza soluzione di continuità fino ad oggi, passando nel 2005, col consolidamento della progettualità, dal sostegno dell'Assessorato alle Politiche Giovanili a quello alla Cultura.

Nel 2005 per la prima volta l'Assessorato alle Politiche Giovanili finanziò il progetto *Un Corpo Giocoso* che comprendeva *Assaggi di danza d'autore a scuola* e *Prova di invisibilità-Compito in Piazza*, che avviò il sostegno del Comune alla sperimentazione della metodologia *CorpoGiochi a Scuola*, ideata da Monica nel 2003. Nel giugno 2005 poi stipulai, in qualità di dirigente del Servizio Politiche Giovanili, il contratto per l'affidamento della gestione dell'Almagià ad un raggruppamento formato, oltre che dalla società Metrò, da otto associazioni culturali della città, tra cui l'Associazione Cantieri. Grazie al lavoro di rete promosso da Monica Francia infatti già nel 2004 il raggruppamento delle associazioni si era struttu-

rato nell'organizzazione Almagià-Rete di Associazioni.

M.F. CorpoGiochi è infatti parte di una progettualità ampia che coinvolge la città di Ravenna su molti piani e da molti anni. Al centro rimane sempre la potenzialità dei corpi e delle relazioni di innescare trasformazioni politiche e artistiche ma prima di tutto personali, che incidono sulla vita delle persone nel percorso di crescita che non finisce mai. CorpoGiochi è un progetto rivolto prima di tutto alle partecipanti ai laboratori ma serve anche agli adulti che sono figure educative di riferimento, agli insegnanti e alle famiglie, e alla città tutta che diventa pubblico nel momento delle performance finali.

O.B. In quegli anni ho visto più volte il laboratorio dentro le scuole e le restituzioni fatte in Piazza del Popolo, all'Almagià e nel progetto per la candidatura per Ravenna 2019 Capitale europea della cultura. Chi vede la restituzione di un laboratorio capisce che il percorso non è finalizzato solo allo spettacolo. Si percepisce il fatto che è successo qualcosa di profondo lì dentro, si è entrati dentro a dinamiche relazionali, di cura e di dialogo, molto complesse e che l'obiettivo non è renderle comprensibili al pubblico. L'obiettivo non è far arrivare tutto a chi guarda. Non c'è qualcosa da mostrare, è come spiare dal buco della serratura: capisci che c'è stato qualcosa di grande e segreto tra le persone coinvolte.

Z.F.L. Questo è proprio il nodo focale delle performance finali. Non le abbiamo mai pensate come "saggi" e chi le vede dal vivo lo intende immediatamente. La performance finale serve a chi partecipa come esperimento, come prova per capire che è possibile superare ostacoli difficili. Non sempre il pubblico può vederlo, perché non vede il processo di trasformazione ma solo il suo esito. Se invece conosce le bambine

che vanno in scena e le vede, per quel tempo scenico, essere calme, concentrate e presenti prova una grande emozione e capisce così la finalità del progetto.

M.F. Sono occasioni per dare la possibilità alle partecipanti di capire all'improvviso che ce la possono fare, è un salto nel vuoto, è l'occasione di provare qualcosa di difficile in un contesto protetto. Qualcosa che pensavano fosse impossibile, sconvolgendo chi guarda. Il pubblico non è in una posizione spettatoriale classica, non è seduto al buio con il potere dello sguardo, ma è messo in gioco in modo che sia responsabile del proprio sguardo. I momenti performativi sono espedienti per far scoprire a chi è in scena di cosa è capace, quanti talenti ha che non credeva di avere. Il pubblico non è accontentato, è messo in discussione, perché il centro del lavoro sono le ragazze e le bambine.

O.B. Il pubblico solitamente si approccia come fosse un cliente, con CorpoGiochi no. Per me è chiaro che le performance sono parte del lavoro fatto a scuola. Non ero mai entrata come corpo nel progetto prima della primavera 2025, quando ho partecipato come genitore a *Incontro CorpoGiochi per Famiglie Coraggiose* nella scuola dell'infanzia. Questo incontro è un laboratorio che coinvolge in modo paritario tutto il gruppo familiare degli alunni e permette di incontrarsi e relazionarsi dentro a giochi in cui non valgono le abituali dinamiche e i consolidati ruoli familiari. A caldo, dopo aver fatto l'esperienza, ho scritto queste parole, che riporto: "CorpoGiochi è stata senza ombra di dubbio un'esperienza di connessione autentica tra persone allungate e persone compatte. L'emozione è presto diventata commozione e gioia. CorpoGiochi è laboratorio avanzato di educazione all'affettività, emozioni e al consenso tra corpi e volontà. Un'esperienza che si dovrebbe

promuovere sin dalla primissima infanzia per costruire relazioni di fiducia, di rispetto e di libertà. Si ride, si piange, si balla e si decostruiscono giudizi e pregiudizi. Si coltiva un ambiente educativo di fiducia e consapevolezza”.

R.S. Continuando a ricostruire pezzo per pezzo la storia del progetto, è precisamente nel maggio 2004 che Monica presentò a me e all'assessora alle Politiche Giovanili *Un Gioco Corposo. Percorsi di educazione emozionale*, proponendo che il Comune partecipasse alla costituenda rete tra IX Circolo Didattico, Liceo Classico e Associazione Cantieri finalizzata a presentare alla Provincia di Ravenna una richiesta di finanziamento ai sensi della L.R.26/2001 sul Diritto allo Studio, finalizzata alla diffusione nell'anno scolastico 2004/2005 della sperimentazione della metodologia *CorpoGiochi a Scuola* già avviata nell'anno precedente. Poi nel 2005 il primo sostegno dell'Assessorato alle Politiche Giovanili alla sperimentazione, con uno specifico contributo nell'ambito del *Festival Ammutinamenti*. È del 2006 la prima convenzione tra Comune e Associazione Cantieri per la sperimentazione e diffusione del progetto *CorpoGiochi a Scuola*. Da allora la convenzione per il progetto *CorpoGiochi a Scuola* è sempre stata rinnovata e le competenze sono successivamente state attribuite all'Assessorato all'Istruzione e Infanzia, riconoscendo ormai conclusa la sperimentazione iniziale caratterizzata come supporto ai giovani artisti da parte dell'Assessorato alle Politiche Giovanili ed invece consolidata l'organica appartenenza del progetto *CorpoGiochi* al sistema dell'Istruzione. Ho seguito negli anni la diffusione della metodologia *CorpoGiochi*, estesasi nel territorio, anche al Comune di Russi, in tante scuole da quelle

dell'infanzia alle superiori ed anche l'evoluzione della metodologia che ha saputo arricchirsi e trasformarsi con pratiche innovative capaci di cogliere l'evoluzione dei bisogni della comunità scolastica. Partendo nel 2002 con una sola classe, dopo 22 anni CorpoGiochi a Scuola, nell'anno scolastico 2024/2025, ha realizzato oltre 100 laboratori all'interno delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie, arrivando a coinvolgere circa 2300 studenti, 230 docenti e 50 famiglie negli incontri di laboratorio a loro dedicati. Dopo il pensionamento dal Comune di Ravenna, nel 2013, ho continuato a seguire con attenzione lo sviluppo del progetto. Nel 2019 quando Monica mi ha chiesto di aderire alla costituzione di una nuova associazione CorpoGiochi ASD ho accettato con interesse, ritenendo il nascere di una nuova associazione finalizzata specificatamente allo sviluppo della metodologia CorpoGiochi un passo opportuno e necessario. Successivamente come socia di CorpoGiochi ASD ho seguito in particolare la valutazione delle azioni e dell'impatto sociale del progetto.

Z.F.L. Alla fine di ogni anno scolastico ci troviamo infatti, proprio come adesso, in uno snodo temporale molto importante: è il momento della valutazione di impatto che elaboriamo grazie al lavoro di Raffaella a partire dalle testimonianze raccolte durante i laboratori ed è anche il momento di riflessione sulle urgenze e i desideri che aprono le future traiettorie del progetto. Vi proponiamo un esercizio insieme di analisi e di immaginazione: come, in questo momento storico, un progetto come questo può essere raccontato per restituire e sottolineare l'importanza di proporre pratiche relazionali nel contesto scolastico? Che trasformazioni può innescare?

O.B. La mia risposta contiene una premessa di contesto. Io sento questo momento storico molto pesantemente e con angoscia. Siamo in un momento di grandissima violenza, sono saltati tutti i linguaggi e i limiti con cui ci si relaziona. Dagli stati ai singoli è in atto una catena di smontaggio dei codici che permettono la convivenza. Ci sono le basi per una guerra perpetua. Il darwinismo dell'esistenza tra stati diventa un darwinismo tra le persone: la mia sopravvivenza è data dal fatto che tu soccomba. Questo lo vedo anche nei contesti d'infanzia. Credo che CorpoGiochi sia un progetto di estrema innovazione pedagogica che mette in atto una cosa che vedo sempre meno nei contesti sociali: il rispetto per il bambino. È sempre stata una precondizione in questo progetto, che ci fosse rispetto per il bambino e per i suoi tempi, che quel bambino non serve per rendere felice qualcun altro, ma che ogni bambino è una persona che ha la sua vita, la sua esistenza che prescinde da chi gli è intorno. Questa questione è posta al centro e mette il bambino in una condizione che lo responsabilizza da persona autonoma nel rispetto delle altre persone. Questo mi fa vedere il seme di qualcosa che in potenza può succedere nelle relazioni umane. Il fatto che si possa educare davvero alla pace, intesa nella sua connotazione complessa, dove dentro c'è tutto, il senso di giustizia e del limite, la consapevolezza di se stesse e della pluriversità degli altri – mi piace usare questa parola più che "diversità" che divide in due tra chi è "giusto" e chi è "diverso". Semplicemente, come nelle restituzioni di CorpoGiochi, è così: siamo diversi, lo capisco, mi ci metto in relazione e pacifico la mia esistenza. Perché so che dall'altra parte c'è lo stesso sguardo, uno sguardo che non mi giudica. Credo che in questo momento

la scuola abbia bisogno di questo, perché anche nella scuola le dinamiche che dicevamo in premessa entrano. Le scuole non sono spazi avulsi dalla realtà, dalle dinamiche di violenza e di prevaricazione. Non è scontato che le scuole abbiano ancora il linguaggio e i codici per insegnare la convivenza. Ci siamo incontrate lavorativamente quando ero amministratrice e già allora pensavamo alla pedagogia dell'essenziale che allontana tutto quello che è performante nella scuola, che crea spazi dove i bambini sono al centro. Non sta succedendo nelle scuole: stiamo di nuovo, con approcci educativi che si stanno concretizzando negli ultimi anni, faticando a creare degli spazi accoglienti e sicuri per i ragazzi. Ho paura di cosa può succedere se continuiamo a togliere alle scuole e a chi le frequenta tutte le parole per parlare del mondo contemporaneo, se continuiamo a depolitizzare la scuola. In questo modo si tolgono strumenti per poter convivere con il mondo e la scuola si svuota, rimane solo la performance, il voto. Interessa solo quello che devi fare in quel momento, non chi sei, da dove vieni, dove vuoi andare. Devi consegnare il compito e poi andare via. Così perdiamo un pezzo fondamentale della costruzione delle comunità.

R.S. L'amministrazione comunale di Ravenna ha scelto di sostenere *CorpoGiochi a Scuola* da oltre 20 anni, esperienza ormai estesa ad ogni ordine di scuola che ha coinvolto diverse generazioni di studenti. È importante quindi valutare se oggi CorpoGiochi sia utile, a chi e a che cosa, e quali aspetti della crescita emozionale di ragazze e ragazzi possa affrontare. Per la valutazione d'impatto di quest'anno scolastico rimando a p.65, in chiusura del presente almanacco. Anticipo qui che le pratiche corporee relazionali proposte negli spazi

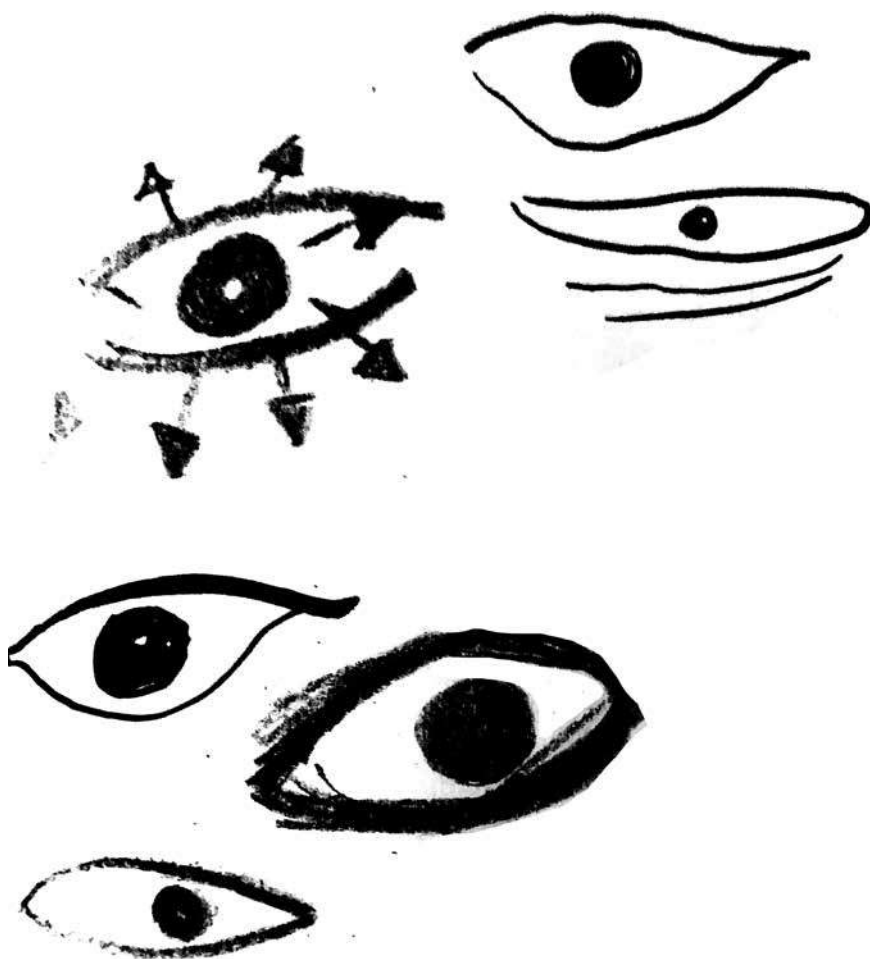
delle scuole si sono negli anni trasformate ed innovate per affrontare nuove problematiche della scuola, complesse dinamiche relazionali, nuovi bisogni di ragazze e ragazzi. Ci sono oggi anche nella nostra città problematiche complesse che bambini/e, preadolescenti e adolescenti si trovano ad affrontare, che creano allarme sociale, che si riflettono in difficoltà anche gestionali delle scuole, con episodi di conflitto, violenza, aggressività, bullismo nelle classi da una parte, ma dall'altra anche di passività, non partecipazione, indifferenza. Dall'analisi delle testimonianze e restituzioni di ragazze/i, insegnanti ed antenne che gestiscono i laboratori CorpoGiochi, uno dei temi critici ricorrenti è "lo sguardo dell'altro", il giudizio dell'altro, che provoca vergogna, paura, ansia, imbarazzo, disagio, rabbia, che incide profondamente sull'autostima e sulla percezione di sé. Emozioni che emergono sia in un'interrogazione sia nelle relazioni col gruppo classe e che i laboratori CorpoGiochi consentono di far emergere ed elaborare.

È importante nelle scuole lavorare sull'elaborazione di emozioni come vergogna, paura, ansia, imbarazzo, disagio, rabbia, sullo "sguardo dell'altro". Lo sguardo degli altri, spesso difficile da accettare, ha un impatto sulla considerazione che abbiamo di noi stessi. Che sia per paura di essere giudicati, di deludere qualcuno o di non essere all'altezza, paura di non valere, lo sguardo degli altri può provocare un sentimento di insicurezza e vergogna.

Studi scientifici dimostrano che chi prova vergogna mostra anche livelli più alti di aggressività. Tale emozione si configura infatti come un'esperienza di dolore, che può generare rabbia, che a sua volta può trasformarsi in comportamenti aggressivi. Esiste quindi una correlazione tra vergogna, rabbia e aggressività. Come esiste una correlazione tra vergogna, disistima di sé e passività, autoesclusione, depressione, for-

me di dipendenza patologica. Dalle testimonianze raccolte nelle classi in cui CorpoGiochi è stato sperimentato emergono sia fenomeni di aggressività e di leaderismo negativo che fenomeni di ragazze/i con comportamenti passivi, che non parlano e non partecipano. Anche nel contesto scolastico è importante quindi avere consapevolezza di tale correlazione e saper gestire in modo competente le dinamiche che ne derivano. E la metodologia CorpoGiochi consente di elaborare tale consapevolezza, necessaria per produrre cambiamento nei comportamenti e nelle relazioni.

MAPPA



CorpoGiochi

CorpoGiochi è un piano di trasformazione personale, estetica e politica che, a partire dai corpi e dalle relazioni, mira a rendere possibili altre percezioni del mondo e, quindi, altri mondi.

CorpoGiochi è un insieme vagante, mutevole e imprevedibile di pratiche corporee create, trasmesse e organizzate da Monica Francia in una drammaturgia di gioco scandita da prove. Intendiamo 'gioco' così come 'to play' e 'jouer' che vogliono dire allo stesso tempo 'giocare', 'suonare' e 'recitare' e 'prova' come la prova di uno spettacolo, una preparazione che è qualcosa di più di un esercizio, una messa in scena che evoca già il pubblico che verrà, una sperimentazione in un ambiente protetto di qualcosa che è pubblico e politico. Come ogni gioco, è solo grazie alle sue regole precise e rigorose che CorpoGiochi funziona, trasformandosi anche radicalmente in base alle necessità dei gruppi che incontra.

CorpoGiochi a scuola

CorpoGiochi a scuola nasce nel 2003 dalla riscrittura delle pratiche avvenuta con lo scontro con il sistema scolastico, con le sue abitudini e le sue prescrizioni, resasi necessaria per incontrare le giovanissime e poi, tramite loro, le insegnanti e le famiglie. Per entrare in relazione con gruppi costituiti di persone dai 3 ai 18 anni, CorpoGiochi a scuola ha preso forma negli anni in moduli chiamati: *Primo; Infanzia; Secondo; Terzo; Quarto; Quinto; Tweens nero; Tweens bianco; Tweens rosso; Map your life; La giusta distanza; I choose game; La giusta vicinanza.*

CorpoGiochi a scuola anno scolastico 2024-2025

CorpoGiochi a scuola, nell'anno scolastico 2024-2025, ha realizzato 117 laboratori all'interno delle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie, offerti gratuitamente grazie alla compartecipazione del Comune di Ravenna-Istruzione, Regione Emilia Romagna, della Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna e anche grazie al premio economico del percorso di educazione alla cittadinanza dell'Assemblea Legislativa della Regione Emilia-Romagna conCittadini. Sono quindi stati coinvolti 2263 bambine e bambini, ragazze e ragazzi (dai 4 ai 15 anni), 230 docenti e 50 famiglie negli incontri di laboratorio dedicati ai congiunti. Sono stati attivati e realizzati 5 laboratori *Incontro CorpoGiochi per famiglie coraggiose*. Gli incontri hanno coinvolto 118 persone (bambine e bambini con i loro congiunti e le insegnanti di sezione) di 50 famiglie ravennati.

approda al museo d'arte di Ravenna

A conclusione degli incontri a scuola, il progetto è approdato nei prestigiosi spazi museali del MAR – Museo d'Arte di Ravenna dove ha presentato ad un pubblico di oltre 200 persone due performance: *La prova del fuoco*, realizzata sabato 22 febbraio con la classe 5D della scuola primaria Muratori, e *Congegno emotivo*, realizzato il 3 maggio dalle classi 2B e 2E del liceo artistico Nervi Severini. I due eventi, sconvolgendo la normale relazione tra chi guarda e chi è guardata, hanno permesso a 80 studentesse e studenti dai 9 ai 15 anni di sperimentare in un contesto protetto le forti emozioni sprigionate

dall'esposizione scenica. Si tratta infatti di vere e proprie performance nelle quali strategie, strumenti e capacità relazionali allenate durante i laboratori a scuola assumono una forma nuova, rendendo possibile l'autovalutazione dei risultati ottenuti nel percorso formativo.

e alla festa di primavera della scuola Garibaldi

Le insegnati delle classi 3A e 4A della scuola primaria Garibaldi hanno inoltre chiesto di realizzare un evento performativo da presentare ai genitori durante la Festa di primavera. Sabato 17 maggio CorpoGiochi ha presentato al pubblico intervenuto (circa 90 congiunti) due eventi performativi con il seguente programma: alle ore 9.30 la performance *Saluto lunare* con la classe 3A e alle ore 11.30 e 12.00 la performance *Congegno emotivo* con la classe 4A. I due eventi performativi hanno permesso a 50 studentesse e studenti di 8 e 9 anni di fare esperienza in maniera inedita degli spazi scolastici che attraversano quotidianamente, aprendo la possibilità di incontrare il pubblico di congiunti e conoscenti in un'emozionante situazione che rimette in gioco l'abituale modalità di relazione.

TESTIMONIANZE DI STUDENTESSE E STUDENTI



dopo i laboratori

Per me il CorpoGiochi ha cambiato le mie abitudini. Mi sentivo prima impaurito ma ora quando qualcuno mi guarda sono felice.

Ora mi fido molto di più dei miei compagni.

Prima del laboratorio mi sentivo in ansia, un po' sospettosa, anche stranita, poi ho capito che far parte di un gruppo significa allenarsi alla relazione e mi sento bene non più insospettata ma anche libera. Quando mi guardavano mi sentivo in ansia e il cuore a mille. Ora che ho provato lo sguardo come pratica da allenare, mi sento molto meglio e non provo più vergogna.

Prima non sapevo che uno sguardo desse ansia e un altro no. Ora so che ci sono diversi sguardi e mi alleno per usarli al meglio.

Io prima del CorpoGiochi non esprimevo le mie opinioni, ma adesso le esprimo un po' di più e riesco a parlare

più con i miei compagni o con qualcun altro. Prima del CorpoGiochi quando le persone mi guardavano mi facevano ansia, adesso mi sento più tranquilla.

Prima quando le persone mi guardavano ero un po' impaurito, adesso mi sento molto coraggioso per parlare.

Il momento più bello di CorpoGiochi è stato quando siamo andati in giro per la scuola e abbiamo fatto il saluto lunare con gli altri bambini grandi delle altre classi e anche con le bidelle. Tutti ci guardavano. Mi sono emozionata tantissimo. È stato bellissimo. Lo vorrei rifare.

Fare l'astronauta è stato bellissimo. Mi è piaciuto tanto camminare sulla luna, perché si cammina piano con la tuta pesante, con gli stivali e con il casco e non si parla e si guarda da tutte le parti. Mi è piaciuto stare vicino al capitano e vedere tante cose che

non avevo visto gli altri giorni.

Mi è piaciuto il saluto lunare perché ho potuto incontrare gli altri bambini delle altre classi.

Prima mi sentivo poco ascoltato. Dopo invece mi sono sentito più ascoltato perché gli altri mi guardavano interessati. Quando i miei compagni mi guardavano mi vergognavo adesso invece non mi vergogno più.

Prima del lab non riuscivo a capire cosa mi dicevano guardandomi invece adesso so capire cosa dicono le persone anche solo guardandomi.

Come ho capito che far parte di un gruppo significa allenarsi alla relazione? Perché quando volevo esprimermi sulle cose che volevo dire per una volta tutti mi ascoltavano e potevano capire come ero fatto così forse potevo stringere un legame.

Prima quando mi guardavano tutti mi sentivo nervoso e timido come se ho fatto qualcosa di male ma adesso ho tanto più coraggio di prima e quando le persone mi guardano penso che ho fatto qualcosa di meraviglioso.

Ora che so cosa significa allenarsi in gruppo ho capito che mi piacerebbe farlo più spesso.

Io con la mia classe prima di fare il laboratorio non mi sentivo molto unita non li conoscevo dentro proprio bene e non mi fidavo di loro invece dopo per me ci siamo più uniti e abbiamo imparato cosa significa stare in gruppo cioè rispettarsi e non giudicare gli altri.

Prima le persone mi guardavano e avevo paura di sbagliare e adesso sono felice.

Prima quando qualcuno mi guardava mi sentivo giudicata e presa in giro e mi vergognavo adesso invece mi

sento più sicura e non presa in giro e all'inizio penso che mi giudicano però dopo penso che posso stare tranquilla questa attività mi è servita molto.

Prima del laboratorio non mi sentivo bene nel gruppo. Dopo il laboratorio è cambiato qualcosa in me. Dopo il laboratorio mi sentivo bene con me stessa/o, curioso/a contento/a. Ho capito che far parte di un gruppo è bello.

Ho capito che quello che provo io lo provano anche gli altri che solo uno sguardo può cambiare tutto come le parole ma lo sguardo come una lingua come ho capito va allenato. Adesso mi sento più sicura.

Mi è piaciuto molto Corpogiochi mi ha insegnato a parlare in pubblico.

Ora mi sento responsabile e felice perché sono soddisfatto del mio allenamento.

Prima mi sentivo molto strana perché era una cosa nuova ora mi sento molto fiero di me che sono riuscita ad affrontare questa esperienza.

Prima quando le persone mi guardavano mi sentivo imbarazzata. Ora che ho imparato come guardarsi mi sento di aver imparato qualcosa che mi servirà nella vita. Durante il laboratorio ho imparato a stare bene coi miei compagni. Durante gli esercizi ho imparato ad aspettare. Ho imparato sul mio corpo che riesco a fare anche altre cose.

Ho imparato ad ascoltare i miei compagni.

Prima mi sentivo male per due motivi, uno perché avevo paura di sbagliare e due perché approfittavano di me. Ora mi sento più sicura di me e adesso ho il coraggio di parlare a voce alta.

Prima quando mi guardavano mi sentivo strana fis-

sata mi sentivo male anche con la classe mi vergognavo. Ma adesso mi sento come parte della classe e mi piace esprimermi. Mi sentivo fissata strana mi vergognavo stavo male perché potevano giudicarmi adesso so che posso essere me stessa non devo ascoltare il giudizio degli altri.

Quando ero nel gruppo ho visto molti cambiamenti di tantissimi miei compagni e compagne.

Io mi sento diversa ci riesco parlare davanti a tutti prima io non ci riuscivo a tenere gli occhi chiusi adesso ci riesco.

Mi piacerebbe rifarlo ma ho scoperto di vergognarmi molto con occhi chiusi per ciò ci lavorerò e se migliorerò sarà per Corpogiochi.

Abbiamo fatto delle trasformazioni anche la pantera il gatto e il serpente dopo ogni incontro mi sentivo molto calma e rilassata.

Mi piacerebbe farlo anche per tutta la vita.

Mi ha aiutato a capire ad esprimere le sensazioni. Prima non riuscivo a dire le sensazioni del corpo ora ci riesco, è molto bello il progetto e vorrei farlo ancora.

Mi ha aiutato a capire che anche dentro abbiamo una voce.

Mi ha aiutato a capire come reagisce il corpo alle emozioni. Il progetto mi è piaciuto tantissimo e vorrei farlo fino alla laurea.

CorpoGiochi mi ha insegnato a non farmi controllare dagli altri, di solito M. una mia amica, mi controlla sempre ma ora ho imparato una lezione saggia.

È stato difficile il gioco dove dovevamo decidere noi quello che volevamo fare perché a scuola si fa sempre quello che dice la maestra.

Ho pensato che mi servirà in futuro.

Per me CorpoGiochi è un insegnamento per la vita.

Prima di questa esperienza con i miei compagni di classe, avevo con loro un rapporto molto diverso da oggi. Prima tra di noi non c'era tanta voglia di giocare in maniera rispettosa, in quanto ognuno voleva mostrarsi superiore all'altro. Dopo questa esperienza mi sento sicuramente più felice e più sicuro nei confronti dei miei compagni perchè ho capito che anche in classe si può creare un gruppo che segue un obiettivo comune.

Per me CorpoGiochi è un momento per riflettere, un momento per capire chi sono, per stare bene con me stessa, per sistemarmi e per essere chi sono veramente.

Adesso mi sento meno imbarazzata, quando tutti mi guardano, parlo più forte: ho

imparato questa tecnica.

Ora mi sento molto più a mio agio e non più deriso.

Ora che ho capito che fare parte di un gruppo significa allenarsi alla relazione, mi sento come prima, ma con più amicizie, perché prima giocavo solo con i maschi e ora gioco anche con le femmine.

Ora che ho allenato lo sguardo non sento più imbarazzo e paura.

Dopo il laboratorio, quando parlo davanti alla classe non mi sento più derisa o presa in giro e sono meno imbarazzata.

Ora che ho capito che fare parte di un gruppo significa allenarsi alla relazione mi sento più tranquilla e, quando mi scatenano, invece che sentirmi a disagio, mi diverto.

Questo progetto è utile per persone come me che fanno fatica ad esprimere la

loro opinione, infatti esiste una posa chiamata I stand for, dall'inglese io sto ed è una delle mie preferite, potente con i piedi appoggiati a terra e lo sguardo fisso che guarda un punto.

All'inizio molte delle cose che proponeva di fare risultavano difficili, perché anche se non ho mai avuto problemi con i miei compagni sento che non siamo una classe unita, molti di loro non li conosco molto bene perché non ci ho quasi mai parlato per questo fare certi esercizi davanti a loro mi faceva sentire molto a disagio. Fortunatamente però Antenna aveva notato l'imbarazzo collettivo così ci ha fatto chiudere gli occhi e per me è stato tutto molto più semplice, anche se a volte mi veniva l'impulso di aprirli per verificare che nessuno mi stesse guardando. Durante gli incontri successivi ho capito che molte delle sensazioni che stavo provando io probabilmente le stavano provando anche loro e da

quel momento sono riuscita a mettermi sempre più in gioco.

Fare questo laboratorio mi è servito molto, sento che sono cresciuta durante gli incontri, ho imparato a prendere in mano la situazione e a buttarmi in nuove esperienze e sento che anche il rapporto con i miei compagni è migliorato molto.

Ci ha fatto esercitare con una serie di attività di gruppo; un esercizio che mi ha colpito parecchio consisteva nell'osservare una persona posizionata dalla parte opposta della stanza, iniziando a guardarla partendo dal petto, salendo lentamente con lo sguardo, fino a incrociare i suoi occhi, facendoci capire quanto possa essere forte un contatto visivo costruito con gradualità. Un altro esercizio prevedeva di stare in piedi davanti a tutta la classe e cercare di tenere gli occhi aperti senza sbattere le palpebre, potrebbe sembrare una prova banale, ma con

l'ansia di essere osservati e, allo stesso tempo, cercare di controllare il proprio corpo, diventava una vera e propria sfida con se stessi. Questo laboratorio, secondo me, ci ha legato ancora di più sia dal punto di vista scolastico che dal punto di vista umano. Quando la professoressa Bentini, la nostra insegnante di italiano e storia, ci ha proposto di partecipare a questo progetto, ho provato subito entusiasmo e curiosità: avevo per la testa vari pensieri su cosa ci avrebbe proposto Francia, per esempio parlare assieme in cerchio sulle problematiche della classe, oppure fare dei lavori di gruppo, anche se si è rivelata tutt'altra cosa rispetto alle mie aspettative. Alle prime lezioni ci ha fatto relazionare con il nostro corpo, proponendoci di svolgere vari esercizi. All'inizio mi sono trovato un po' a disagio, sia perché era un'esperienza molto diversa e particolare dalle altre, ma anche perché con alcuni dei miei compagni di classe non ho tanti rappor-

ti e farmi vedere in quel contesto inizialmente scomodo mi bloccava a svolgere il progetto e prenderlo con serietà. Questo l'ho pensato fino alla terza lezione, da quel momento ho iniziato a capire che quei problemi erano solo delle paranoie che mi facevo e che anche tutti i miei compagni erano nella stessa situazione, impegnati ad allenarsi con il proprio corpo attraverso gli esercizi proposti, creando così un ambiente sereno e calmo.

Aveva come tagliato la catena dell'abitudine.

L'esperienza nel complesso è stata piena di alti e bassi, con una grande energia e difficoltà di mettersi in gioco. È stata a mio avviso costruttiva, gratificante a momenti divertenti e all'inizio spaventosa.

Lo specchio era un protagonista molto importante per questo percorso, perché era come se fosse la

chiave per superare la propria paura attraverso lo sguardo di un'altra persona. Questo esercizio lo abbiamo fatto per quasi tutti gli incontri e per me è servito molto, dato che sono una ragazza chiusa con persone con cui non ho confidenza. Infatti nei primi incontri ero sempre quella più in silenzio, ma più ho partecipato e più mi sono sentita aperta. Sentivo l'insicurezza abbandonare il mio corpo piano piano.

Un altro esercizio molto importante si svolge attraverso un congegno emotivo, ovvero lo specchio, chiamato così perché è un oggetto che fa da tramite per le emozioni attraverso lo sguardo. Con questo specchio avevamo un pubblico, ovvero i nostri compagni, i quali si dovevano posizionare tutti in piedi in un riquadro delimitato da dello scotch a terra, intanto noi performer entravamo lentamente nell'aula all'iniziare della musica sempre man-

tenendo un passo lento e lo sguardo fisso in avanti, giravamo tra il pubblico scegliendo di volta in volta qualcuno a cui posizionarci davanti di schiena; poi alzavamo lo specchio e guardandolo dovevamo incontrare riflessi gli occhi del compagno scelto e non perderli, spostando lo specchio ai lati, in alto, in basso, girandogli attorno, sedendoci o addirittura sdraiandoci. Una cosa che ho notato è che quando lo specchio veniva abbassato molto così da far vedere il performer, il pubblico tendeva ad abbassarsi, quando in realtà il contatto visivo persisteva anche se su due altezze, due livelli diversi. Ciò l'ho interpretato metaforicamente dato che considero gli occhi la parte del corpo che esprime più emozioni. Si pensa di doversi mettere sullo stesso livello, nella stessa situazione di qualcuno per "vederlo", comprenderlo, quando realmente, anche stando lontani, ovvero avendo due punti di vista o pensieri differenti si può comunque incontrare lo

sguardo, comprendere il pensiero dell'altro. Devo ammettere che per quanto all'inizio del progetto non fossi molto convinta, alla fine e soprattutto alla performance finale, mi sono ritrovata coinvolta e interessata. Probabilmente perché all'inizio l'evidenziare di Antenna degli automatismi e le riprese per il ridere mi davano fastidio perché mi facevano riflettere su azioni a cui non davo importanza e ciò mi provocava sconforto. Con il tempo però, sono riuscita a trattenere la risata e ho realizzato che era maggiormente un fatto mentale e ho iniziato a riprendere consapevolezza e controllo di cose su cui non sapevo nemmeno di avercelo. Ho imparato a gestire la risata e a controllare cosa trasmetto con il mio corpo durante una conversazione, e, per quanto ovviamente non si è raggiunta la perfezione, ho iniziato ad avere molta più consapevolezza e continuo tuttora questo progetto, che anche se finito, persisto con me stessa.

All'inizio di questi incontri mi sentivo molto in imbarazzo perché non mi ero mai esposta così tanto davanti agli altri. Una cosa che ho capito di me stessa, durante questa esperienza, è che tendo a pensare troppo a ciò che gli altri possono pensare di me. Spesso, prima di iniziare un esercizio un po' mi vergognavo perché era come se la mia timidezza prendesse il sopravvento e mi bloccasse. Osservando gli altri nervosi e in soggezione quanto me, ho capito che in realtà nessuno era lì per giudicare e tutte le volte che mi autoderidevo, in realtà anticipavo soltanto questa mia paura.

Una delle attività che abbiamo svolto si basava sulla vista e sul mantenere il contatto visivo con qualcuno e consisteva nel guardare un punto fisso davanti a noi e concentrarci a non sbattere le palpebre lasciando che tutto il resto intorno si offuscasse. Dopo abbiamo fatto

lo stesso esercizio, ma concentrandosi a guardare un'altra persona esattamente nel punto tra le sopracciglia dove la fronte diventa naso. È stato più complesso, non tanto per il contatto visivo da mantenere, ma perché quando iniziavo a sentirmi a disagio pensavo che l'altra persona mi stesse osservando tendevo a distogliere lo sguardo. Ricordo che dopo abbiamo avuto un po' di tempo per alzarci in piedi e parlare di come ci siamo sentiti durante l'attività e che ho pensato di prendere parola e alzarmi per raccontare cosa ho provato, ma mi capitava di continuare a rimandare dicendomi dopo questa persona vado io o tra poco mi alzo, finendo per esaurire il tempo e non riuscire mai ad esprimermi. Mi metteva molto a disagio espormi in qualsiasi modo perché sento che le persone sono costantemente pronte a giudicare per ogni minimo passo falso o criticare per le tue apparenze o scelte. Ho preso coraggio durante l'ultima parte del laboratorio,

l'attività dello specchio, in cui mi sono messa più in gioco e sento di essermi impegnata soprattutto nell'esibizione finale.



Tre allenamenti per lo sguardo

Ida Malfatti

CorpoGiochi è un metodo che ha l'obiettivo di far emergere e trasformare le abitudini corporee e relazionali – gli “automatismi” – che abbiamo costruito per vivere nei gruppi sociali e per attraversare ambienti relazionali che ci chiedono di non sbagliare mai, di essere sempre all'altezza e di non mostrare troppo le nostre emozioni. Lo sguardo è uno dei primi “automatismi” che durante i laboratori CorpoGiochi viene decostruito e ricostruito: da uno strumento per analizzare, catalogare e giudicare diventa un potentissimo mezzo di relazione, di incontro e di connessione. Con l'entrata nel sistema scolastico, ci viene insegnato a guardare principalmente al fine di leggere, ossia al fine di imparare a riconoscere e padroneggiare dei simboli che veicolano informazioni utili alla comunicazione verbale. Quest'uso della vista e dei muscoli oculari ci insegna a mettere a fuoco ciò che è davanti a noi e fuori di noi – e se non ci vediamo bene, arrivano gli occhiali –, abituandoci a separare il mondo da noi stesse e a metterci in una posizione di osservazione, analisi e giudizio di tutto ciò che ci circonda. Impariamo a guardare per mettere una distanza con il mondo, per interpretarlo, per giudicarlo e, soprat-

tutto, per controllarlo. Quest'uso della vista emerge chiaramente quando, durante i laboratori CorpoGiochi, si chiede di chiudere gli occhi: la prima e principale reazione è la paura, perché perdiamo il controllo su quello che succede intorno a noi, su quello che fanno gli altri e soprattutto su quello che facciamo noi, rendendoci potenziali oggetti del giudizio, del commento e della derisione altrui.

Ma quest'uso della vista e dei muscoli oculari è solo uno dei molteplici usi possibili, non è l'unico e non è sempre il più adatto. I laboratori CorpoGiochi creano delle situazioni tutelate in cui è possibile fare esperienza di altri modi di guardare e di essere guardate con l'obiettivo di riconnettere il senso della vista alla sfera dell'emotività, della relazione e dell'intuizione. Guardare infatti può essere non solo un modo per analizzare, catalogare e giudicare, ma anche un modo per emozionarsi, per esprimersi, per relazionarsi, per conoscere e per conoscersi.

Le pratiche corporee che il metodo CorpoGiochi propone durante i laboratori per riattivare differenti modalità di guardare sono diverse, qui ne nomineremo tre: lo sguardo sincero, lo sguardo nello specchio e il saluto lunare.

Da un'etimologia di "sincero", ossia un fiume di miele senza grumi di cera che ostacolano il suo scorrere, lo sguardo sincero è una modalità di guardare che sostiene la persona a cui si rivolge. Come un fiume di miele denso e caldo che esce dagli occhi di chi guarda, lo sguardo sincero avvolge chi è guardata e la sostiene, dando luce all'azione che sta compiendo, senza perdersi nell'elaborare commenti o giudizi non necessari.

Lo sguardo nello specchio è una pratica che prevede un uso non abituale di un piccolo specchio di forma circolare: una persona ha lo specchietto in mano e si posiziona davanti ad un'altra persona rivolgendogli le spalle, alza lo specchietto e cerca il suo sguardo riflesso. L'incontro tramite lo specchietto è molto emozionante e consente di instaurare una relazione di sguardi mediata da una superficie riflettente che funge

da gancio, da snodo, da punto di contatto tra due corpi che possono quindi muoversi in una grande prossimità e sinergia senza tuttavia toccarsi.

Il saluto lunare, infine, è una pratica che consente di vedere il volto di un'altra persona da una prospettiva assolutamente inedita e con conseguenze magiche. Avvicinandosi fino ad arrivare fronte contro fronte e naso contro naso, è possibile assistere alla visione ciclopica dei due occhi che diventano uno solo. Si tratta di un modo di guardare che è un gesto di saluto, una prova di grande rispetto tra due persone che usano la visione non per osservarsi e per giudicarsi, ma per fare un'emozionante esperienza di prossimità e di fiducia reciproca.

Trasformato lo sguardo durante i laboratori, il metodo propone l'ultima e difficilissima prova: sperimentare un cambio di sguardo non solo con le proprie compagne di classe e le proprie docenti all'interno del contesto scolastico, ma anche con persone differenti per età e ruolo sociale. Per questo motivo, CorpoGiochi prevede, quando possibile, un esito performativo dei laboratori. Non si tratta di uno spettacolo per mostrare capacità straordinarie o per fare bella figura con insegnanti e parenti, ma di una vera e propria prova di coraggio alla portata di tutte e di tutti. Le performance finali sono infatti un'esperienza di incontro con parenti, adulti e altre persone sconosciute all'interno di un sistema di regole diverso da quello che vige normalmente. Sciogliere il nodo della paura, dell'imbarazzo e della vergogna è possibile in un ambiente che permette di usare gli strumenti acquisiti nei laboratori per sovvertire la modalità vigente di guardare e di essere guardate e con essa tutto un sistema di relazioni prestabilite e gerarchiche. È in primo luogo il pubblico che deve cambiare postura e atteggiamento: tramite una serie di strategie e di espedienti al pubblico è richiesto di cambiare modalità di guardare, rendendosi quindi disponibile a fare degli incontri inediti ed emozionanti.

A conclusione dei laboratori nell'anno scolastico 2024-2025, il progetto CorpoGiochi ha presentato tre esiti performativi che sono strettamente connessi ai tre allenamenti per lo sguardo che abbiamo descritto poco sopra.

La prima performance è la *Prova del fuoco* che ha avuto luogo il 22 febbraio 2025 al MAR – Museo d'Arte della città di Ravenna con protagonista la classe 5D della scuola primaria Muratori.

La performance si svolge al buio ed è il pubblico, dotato di torce elettriche, che ha la responsabilità di illuminare l'azione performativa, con l'indicazione di seguire i movimenti delle performer nello spazio e nel tempo. Lo sguardo è luce, è calore, è segno materiale della presenza, dell'interesse, dell'attenzione del pubblico nei confronti di quanto accade in scena. Tramite l'espediente delle torce elettriche, il pubblico sperimenta materialmente lo sguardo sincero e risulta così decisivo alla riuscita della prova: la luce trasmette alle performer l'energia necessaria per portare a termine la performance. Assorbiti dal compito fondamentale loro affidato, spettatrici e spettatori si trovano quindi a sostenere le azioni performative senza avere modo di attivare l'abituale sguardo spettatoriale che commenta e giudica, contribuendo invece attivamente all'evento.

Il 3 maggio 2025 si è svolta, sempre negli spazi del Museo d'Arte di Ravenna, la seconda performance: studentesse e studenti delle classi 2B e 2E del liceo artistico Nervi Severini hanno dato vita a *Congegno emotivo*. Spettatori e spettatrici sono invitate a prendere posizione ognuna in un quadrato di scotch tracciato sul pavimento e a non superarne mai i confini per tutta la durata dell'azione performativa. Una performer si avvicina ad una spettatrice e si ferma davanti a lei volgendo le spalle, alza lo specchietto che tiene nella mano e cerca il suo sguardo riflesso. Inizia un incontro di sguardi vibrante e sensibile che porta le due persone coinvolte a compiere piccoli movimenti, microscopiche coreografie che non combaciano, battiti di ciglia, piegamenti di ginocchia, giri, passi, tremiti. È la performer a scegliere quando porre termine all'incontro, coprendo lo specchietto con la mano

libera e allontanandosi nello spazio, pronta, eventualmente, a fare nuovi incontri. Spettatori e spettatrici si trovano in una posizione inconsueta di attesa, di straniamento e di forte emozione dovuta alla sperimentazione in prima persona di contatti di sguardo luminosi, diretti e reciproci.

In occasione della festa di primavera della scuola primaria Garibaldi, il 17 maggio 2025, ha avuto luogo la terza performance, il *Saluto lunare*, con la classe 3A. Il pubblico è invitato a disporsi in un'aula seduto sulle sedie, prendendo posizione in un gioco a ruoli invertiti. Alunne e alunni camminano tra i banchi e scelgono quando e a chi rivolgere un saluto lunare. Fronte e naso si toccano delicatamente e pubblico e performers si trovano a guardarsi come non si sono guardati mai. I due occhi diventano uno, un grande occhio di ciclone, dove il tempo sembra essersi fermato, dove le età e i ruoli non contano, dove, se c'è rispetto e fiducia, tutto è ancora possibile.

TESTIMONIANZE DI STUDENTESSE E STUDENTI



dopo le performance

Prova del fuoco

Scuola primaria Muratori,
classe 5D

Dopo ieri era difficile ma bello. Ho capito i problemi con i nostri movimenti. Sono molto eccitato per la prova per la danza dei sette geni, perché vorrei far vedere al mondo come potenti siamo quando siamo in un gruppo insieme.

Mi sono allenato e ho allenato i miei genitori con le torce. Le prime volte erano delle cose inguardabili ma dopo prova e riprova ce l'ho fatta adesso sono bravissimi. Spero che ci illumineranno bene. Io sono super agitato perché è la prima volta che lo faccio, è una prova, ho sempre visto il teatro come non sballonzolare come non ridere come essere super concentrati.

Quando ero al Mar, erano un mix di emozioni che non riesco a spiegare; so solo che le emozioni predominanti erano due: la paura perché speravo da un lato di farce-

la e dall'altro pensavo di non farcela (per fortuna ha vinto il lato che sapevo di farcela). L'altra emozione predominante era la felicità... però era la seconda emozione predominante. Quando mamma e mio papà ci sono venuti a prendere hanno detto che sono stata bravissima. È stato stupendo perché detto da loro non me lo aspettavo.

22 febbraio 2025 era il giorno della prova del Fuoco, su cui abbiamo lavorato molto. CorpoGiochi è un laboratorio che ci rende forti, e che ci fa riflettere su tante cose. Dopo tante prove, siamo andati in scena e io non sono entrato subito ma ho dovuto aspettare un po'. Quando sono entrato, ho provato un'emozione immensa. Tutti mi guardavano e io dovevo rimanere concentrato. Finita la prova abbiamo festeggiato e io mi sono sentito orgoglioso.

Il laboratorio è stato emozionante. Abbiamo lavorato tanto sulla danza dei

geni. Quando abbiamo finito le prove per il Mar, ci siamo presentati, lì la mattina ero così agitata... Poi ci hanno fatto entrare. Dopo che siamo arrivati abbiamo fatto alcune prove. Quando sono andata nella stanza era buia! Quando il pubblico ha acceso la torcia, mi sono agitata: non ho mai visto tanta gente che illumina. Mi sono impressionata quando dovevamo fare le velocità e anche quando mentre noi facevamo le velocità gli spettatori ci illuminavano. Ho pensato che è stata una cosa davvero bella. Ho sentito tante emozioni. La sensazione di aver finito una cosa che stai progettando da tanto tempo è una sensazione bellissima.

Congegno emotivo

Liceo artistico

Nervi Severini, classe 2B

Finito il laboratorio Antenna ci ha invitato a presentare ciò che avevamo imparato durante le sue lezioni ad un pubblico, insieme ad un'altra classe del nostro stesso istituto, attraverso una performance molto particolare: [...] Inizialmente ero un po' titubante all'idea che degli sconosciuti avrebbero visto una versione di me che fino a quell'ora era rimasta solo in un'aula. Ero talmente incerto che ero entrato nell'idea di non accettare di partecipare alla performance. Il fattore però che mi ha fatto cambiare la prospettiva era il pensiero continuo che sarebbe stata la mia unica opportunità di esibirmi assieme alla mia classe e che quel lungo percorso di esercitazione sarebbe stato inutilmente sprecato se non avessi fatto il passo conclusivo, che mi ha fatto completamente cambiare l'opinione a riguardo. Durante lo spet-

tacolo la mia impressione era totalmente cambiata: ho iniziato a capire che non era profondamente disturbante come mi aspettavo. In aggiunta, essendo che eravamo noi performer a decidere in quale modo e con chi creare una connessione visiva, non diretta, ma riflessa nello specchio, mi faceva sentire più sicuro di me stesso, entrando così maggiormente nella parte. Grazie a questa esibizione ho capito l'importanza degli sguardi nelle relazioni umane per creare dialoghi senza l'uso delle parole, riuscendomi ad aprire con persone estranee. Gli occhi sono ritenuti lo specchio dell'anima perché essi riflettono le nostre emozioni più intime, e con questa esperienza lo posso confermare pienamente. Mi auguro che in futuro mi possano ricapitare prove come questa, così da mettermi ancora in gioco, ma con più esperienza e maturità.

La performance venne giustamente preceduta da una prova generale assieme alla classe 2E, fino all'arrivo del grande giorno. Quella mattina decisi di fare parte dei fotografi insieme ad alcuni miei compagni. Così, mentre la mia classe eseguiva la performance, io vagavo per lo spazio catturando con la mia macchinetta fotografica i momenti che ritenevo più significativi di questa performance. Svolgendo questo ruolo mi sono sentita lo stesso parte della scena ma al contempo mi sentivo maggiormente a mio agio facendo altro. Non avevo paura di sbagliare, non trovavo disagio o vergogna e sapevo esattamente come muovermi e questo mi permise di dare il mio massimo. Poco prima della replica finale, Monica ed altre collaboratrici mi proposero di cambiare il mio ruolo da fotografa a performer; dopo un momento di riflessione ho deciso di accettare la loro proposta e unirmi ai performer. Quest'ultimo ruolo è stato l'opposto

del precedente: nonostante l'allenamento ero ancora incerta sui miei movimenti e questo mi provocò una leggera sensazione di disagio, che però sono riuscita comunque a gestire e a dare il mio massimo; la soddisfazione provata è un risultato che ritengo molto positivo: sono riuscita ad impegnarmi e a dare il massimo.

Mi sono davvero messa alla prova sabato scorso, facendo la performance, ed eravamo nel terrazzo del museo, che affacciava su un grande parco. Eravamo vestiti tutti uguali, maglia e jeans neri, come una squadra e il clima era molto calmo e tranquillo anche se dentro di me c'era una tempesta, era la prima sensazione che ho avuto, la posso definire "adrenalina fredda", che ti assale un brivido che non è di freddo ma di attesa, un'adrenalina che ti serra lo stomaco con farfalle impazzite. Ad un certo punto ci fu una scintilla, una concentrazione totale come

se tutto il rumore esterno svanisse e ti chiudi in una bolla di concentrazione. Un momento in cui si fa spazio alle persone che volevano cimentarsi in nuove sensazioni. Ho apprezzato molto questo progetto soprattutto perché al termine della giornata mi sentivo, nonostante la stanchezza fisica, incredibilmente felice, con la mente chiara e il cuore colmo di gratitudine profonda e per aver vissuto e catturato questa esperienza pienamente. Spero in un futuro di rivivere questa esperienza con uno sguardo più maturo, per apprezzare ancora di più e cogliere ogni sfumatura, magari in compagnia delle stesse persone per rivivere insieme tutte queste emozioni. [...] Abbiamo potuto vivere qualcosa di unico, che personalmente mi ha motivato, mi ha aperto gli occhi su quanto sia importante agire ora e sulle molteplici sfaccettature della vita.

Allo spettacolo, dal titolo "congegno emotivo

specchio", il pubblico era composto da alcuni compagni di classe e da estranei, donne e uomini, grandi e piccoli. I performer eravamo noi e abbiamo messo in pratica l'esercizio dello specchio. Io inizialmente avevo il ruolo di fotografa assieme ad altri due miei compagni, ma l'esaurimento della batteria del mio cellulare mi ha convinta a partecipare da performer nell'ultima esibizione. Devo dire che sono fiera di come io sia riuscita a gestire il mio problema principale, ovvero il controllo della ridarella, che in realtà non mi sorgeva quasi più. Lo spettacolo mi ha fatto realizzare come gli adulti, che per la società dovrebbero essere coloro in grado di gestire le emozioni maggiormente, sono i primi che in una situazione non abituale dove non è la voce ma il corpo solamente ad esprimersi sembrano proprio dispersi, come dei bambini confusi, come noi all'inizio, in attesa di istruzioni che però non gli vengono fornite. CorpoGiochi è stato inizial-

mente per me controverso e confuso, siccome si creava un ambiente dove ci venivano sottratte le regole a cui siamo abituati sin da piccoli, come l'alzare la mano per esprimerci, il dare del lei a professori e usare il maschile assoluto e ciò mi metteva a disagio. Ma abituandomi e imparando a muovermi in questo ambiente di nuove regole ho compreso come muovermi ed esprimermi attraverso il mio corpo.

Alla fine degli incontri, il 3 maggio, abbiamo organizzato una vera e propria performance al museo MAR chiamata "congegno emotivo specchio" dove il pubblico non era l'altra metà della mia classe ma delle persone a noi estranee. Subito io mi ero proposta di fare la performer, nonostante alcuni miei compagni avessero deciso di fare parte del pubblico o fare le fotografie. Certo, non posso negare che, durante la mattinata prima della performance, avevo intenzione di tirarmi indietro perché non mi sentivo pronta

e quella sensazione di "blocco" mi stava travolgendo. Però, alla fine, avevo pensato: "se mi tiro indietro anche stavolta sarebbe tutto lavoro sprecato". Quindi ho deciso di salire sul palco insieme agli altri. A dire la verità, mi sono trovata meglio ad eseguire questo esercizio con pubblico estraneo perché sapevo che, non conoscendoci, nessuno dei due sarebbe stato giudicato dall'altro. Sono contenta di aver seguito questo percorso perché è riuscito a darmi più coraggio nel "prendere posizione".

L'esperienza che il laboratorio CorpoGiochi ha offerto a me e alla mia classe serve a comprendere un fondamentale della vita: essere se stessi, originali. Come primi incontri, a scuola, l'antenna con le sue assistenti ci ha fatto eseguire degli esercizi: uno per controllare i nostri automatismi e renderci consapevoli quando questi movimenti involontari accadono, l'altro per non distogliere lo sguardo

e prendere posizione. Le pratiche che ho descritto erano una fase preliminare al vero scontro con noi stessi: la performance. La performance è un'esperienza unica che non discrimina età, genere o provenienza, grazie alla magia degli specchi: congegni emotivi che solitamente ti fanno vedere quello che sei, ma non in questo caso, attraverso i riflessi sia i performer, detentori dello specchio che il pubblico, incapace di fare niente a parte guardare, non vedranno se stessi ma qualcun altro; è questa la magia ed ecco perché tutto gira attorno a loro, letteralmente. Oltre ai visi altrui, negli specchi si riflettono anche le mie resistenze e pensieri, mi sono sentito privato della mia sicurezza ma ricevevo lo stesso sguardi empatici, come delle bende su una ferita ancora aperta, quella dell'insicurezza. Lo specchio siamo noi, frammenti di altre persone che ci formano rendendoci di tutti ma incapaci di avere qualcosa che ci appartenga.

Durante la terza settimana, sempre di sabato, Antenna ci aveva proposto uno spettacolo da fare al museo i primi di maggio, cosa che all'inizio rifiutai perché non mi interessava come cosa, ma lei alla fine spinse a far provare a tutta la classe le prove di questo spettacolo e mi accorsi che non era poi una brutta idea partecipare a questa cosa. Durante le prove non sentivo più quella sensazione di imbarazzo, era come fosse sparita senza lasciare traccia.

Per quattro settimane durante le ultime due ore del sabato, la nostra prof di italiano ci ha introdotto ad un progetto che sarebbe poi ben presto diventato un percorso di crescita personale: CorpoGiochi. Inizialmente "antenna", come si faceva chiamare da noi allievi la coreografa, ci ha spronati a provare sempre allenamenti diversi utili per abbandonare certe nostre abitudini chia-

mate automatismi, ciò vuol dire movimenti che facevamo per abitudine o perché ci è sempre stato insegnato che bisognasse farli, come alzare la mano per prendere parola fin dalle elementari. Non credevo a questo viaggio che avremmo intrapreso, non ero fiduciosa sul fatto che tutti gli esercizi per iniziare a scegliere come si sarebbe mosso il nostro corpo avrebbero portato a qualche risultato. Mi sentivo solo obbligata a partecipare. Mi sarebbe piaciuto trasgredire durante le pratiche, molte volte avrei avuto da ridire riguardo i richiami, critiche che mi sembravano ingiuste basate su una risatina scappata a qualcuno o il grattarsi di qualcun altro. Tuttavia con lo scorrere delle settimane ho iniziato ad abituarmi a questo clima, la musica che metteva suona-va ora orecchiabile e solo al terzo incontro ho compreso il perché venissimo portati in quell'aula una volta ogni sette giorni. Incontro dopo incontro ci venivano insegnati sem-

pre più modi per esercitarci in preparazione di quello che sarebbe stata poi la prova finale, la quale consisteva nel camminare lentamente per la stanza, percependo il proprio corpo e decidendo ogni passo con uno specchietto sul palmo. Al momento giusto, deciso da noi, lo avremmo alzato davanti agli occhi di persone immobili sparse nell'ambiente, chiamati spettatori, dei quali avremmo visto il riflesso il volto e loro il nostro, creando un legame attraverso il congegno emotivo che tenevamo tra le dita prima di farlo girare nell'aria, abbassandolo e inclinandolo ma senza distogliere lo sguardo se non per nostra volontà, coprendolo e riprendendo il giro. Nelle ore di scuola il modo di stare a lezione era cambiato, non radicalmente ma abbastanza da rendersene conto: chi temeva di rispondere in classe ha iniziato a provarci, io ho cominciato a dare aiuto a persone con le quali non avevo mai parlato prima e si è ripreso a respirare un'aria un

po' più serena, come all'inizio della prima quando nessuno conosceva nessuno e si era tutti più generosi con gli altri. Trovavo ancora sfidanti alcune prove se fatte con le mie amiche più strette, mi veniva da scherzare con loro deridendo quello che stavamo facendo, deridendo me stessa ma cercavo di soffocare questa mia smorfia per non ostacolare il lavoro delle altre persone. Arriva ben presto il momento di mettere alla prova tutto quello che avevamo imparato in presenza di un'altra classe per poi portarlo allo spettacolo al MAR. Non temevo loro, temevo il loro sguardo, temevo come sarei apparsa ai loro occhi, di fare facce strane senza accorgermene risultando strana. Non volevo apparire gobba o impacciata, sembrare un facile bersaglio da deridere. Solamente al termine di tutta l'esperienza, finite le tre repliche al museo, compresi che nessuno teneva gli occhi puntati su di me, tutti erano troppo impegnati sul proprio lavoro e il mio uni-

co ostacolo l'unica a giudicarmi rimanevo io. Questa esperienza mi è servita per arrivare a questa conclusione, di non vivere condizionata dal giudizio altrui.

Le prime settimane di laboratorio sono state impegnative per me e per tutti noi: Antenna ci richiedeva e ci guidava in esercizi che fin da subito ci spaventavano per la loro inconsuetudine. Il percorso che stavamo svolgendo era un vero e proprio corpo-giochi in cui venivamo allenati per essere noi stessi; Monica insieme alle sue collaboratrici ci osservavano e ci aiutavano a sfidare i nostri limiti, mettendoci in discussione con noi e con i nostri pensieri, ma non solo, ad imporci di essere autorevoli su di noi, prendere posizione mettendo da parte le nostre paure finalizzando un contesto di classe e di benessere comune il quale fin da subito avremmo voluto ottenere. E così proseguendo, eseguendo esercizi di vario tipo,

siamo volti alla conclusione. Il nostro percorso termina con una vera e propria performance non più all'interno della comfort zone che si era creata all'interno della classe ma a contatto con adulti e ragazzi e bambini che non conoscevano. [...] Per me è stata una vera e propria prova: non ero più a contatto con persone che conoscevo ma al contrario non le avevo mai viste. Tuttavia ciò che non mi ha spaventato davvero fu prendere sicurezza, svolgere un ruolo che solo noi dovevamo svolgere, prendere coraggio e non aver timore di essere giudicati. Questa è la realtà, che credo accomuni un po' tutti: avevamo paura di essere giudicati per ciò che stavamo facendo, poi ho realizzato che io avevo scelto di essere lì e come me anche chi trovavo riflesso nello specchio lo aveva scelto. Quel sabato, in seguito alla performance, ne uscii con un bagaglio nuovo. Durante l'intera mattinata avevo incontrato lo sguardo di moltissime persone ma prima di

ciò ho camminato attorno a loro, le ho osservate, ho imparato a guardarle cercando di metterle a loro agio. Credo che questa sia una delle parti che ho apprezzato di più della performance insolita, ma vogliamo notare la delicatezza con cui uno sguardo da lontano faccia la differenza per ognuno di noi: si impara ad osservare invece che guardare, poco si poteva capire ma ciò che si poteva comprendere era chiaro.

Abbiamo ripetuto l'attività degli specchi più volte, per dare così la possibilità a più persone di fare il pubblico, ma soprattutto per trasmettere la stessa emozione che i performer provavano attraverso lo specchio, un oggetto così semplice ma che nasconde un'infinità di emozioni, ed è quello che ho trovato tramite questa esperienza, che è giusto definire unica. Una volta nella vita si deve provare, soprattutto se si è una persona spesso chiusa e insicura, che crede che non ce la farà mai

a fare qualcosa di speciale, e questo laboratorio ti dimostra che nulla è impossibile.

Saluto lunare

Scuola primaria Garibaldi,
classe 3A

Il saluto lunare è stato
un vero e proprio succes-
so. Anche a mio
nonno è piaciuto.

I tuoi giochi e i tuoi saluti
lunari mi sono piaciuti
tanto e mi hanno fatto
diventare più felice.
Mi hai fatto imparare nuo-
ve cose.

È stato bellissimo il saluto lu-
nare

Il saluto lunare mi ha aperto
il cuore e adesso si illumina
tanto.

Grazie per l'avventura.
Tutte quelle cose che ci hai
dato sono preziose.

I tuoi giochi sono bellissimi.

Non avrei mai immaginato
che l'avessi inventato tu
CorpoGiochi.





→ Saluto lunare







foto di Vera Chirco Popovic

→ Congegno emotivo







→ Prova del fuoco





Per la prima volta ho guardato profondamente negli occhi i miei studenti

Lisa Bentini

pubblicato su Ravenna&Dintorni, Cultura & Scuola, il 5 giugno 2025

«Il corpo c'è, e c'è, e c'è» per citare Wislawa Szymborska, ma dentro le nostre aule scolastiche sembra non trovare posto, non essere preso in considerazione da noi docenti e persino dagli stessi studenti e studentesse. Osservo la mia classe di quindicenni: da una parte vedo corpi addomesticati, dall'altra incapaci di trattenere una risata, di impedire alle mani di aggiustarsi continuamente i capelli... Quanti gesti compiamo continuamente senza esserne consapevoli?

È ciò che ci domandiamo durante il primo incontro del labora-

torio CorpoGiochi a cura di Monica Francia. Io e la mia collega Veronica Lanconelli ci sediamo tra i banchi, in mezzo a loro, guidati dalla nostra "antenna", come a Monica piace farsi chiamare. Ci vengono richieste azioni semplici (stare in piedi, appoggiare la testa sopra il banco) eppure ci sembrano difficilissime. Per non parlare di quelle "realmente" difficili, come chiudere gli occhi (e dunque fidarsi che tutti lo stiano facendo, che nessuno ci stia guardando mentre le palpebre abbassate ci rendono di colpo vulnerabili); o come ascoltare la propria voce interiore, magari per la prima volta, scoprendo un tono, una grana completamente diversi dalla voce che usiamo quotidianamente.

Esploriamo i nostri limiti insieme alla classe, impariamo a "fare caso" a come stiamo seduti e alziamo la mano, al rumore che produciamo mentre ci spostiamo. Facendoci caso impariamo a conoscerci: ho conosciuto di più la mia classe in quattro incontri previsti dal laboratorio che durante il biennio. Praticare insieme è stato un modo per creare uno spostamento, per superare le diffidenze reciproche. E se durante i primi due incontri ho visto la classe in difficoltà ho gradualmente assistito a un cambiamento sempre più evidente che ha fatto sì che venisse accolta la proposta di trasformare la nostra pratica in una vera e propria performance al MAR, con un vero e proprio pubblico. Tutti hanno deciso di partecipare, magari non come performer, ma raccogliendo le firme per la privacy, scattando fotografie, o semplicemente essendo presenti. Alla fine ognuno ha deciso di provare: non è stato poi così male prendersi la scena; essere guardati e guardare; godersi finalmente il proprio corpo in tutta la sua potenza e potenzialità.

Come avevamo già sperimentato in classe, mettendoci nel ruolo sia del performer che del pubblico, durante l'esibizione ogni spettatore è stato invitato a rimanere dentro un rettangolo segnato con lo scotch di carta sul pavimento, mentre i performer si aggiravano tra di loro lentamente con un piccolo specchio

nascosto nel palmo della mano, e altrettanto lentamente sceglievano con chi mettersi in relazione usando lo specchietto per fare incontrare gli sguardi: lo specchio si è rivelato un congegno emotivo potentissimo, un luogo sospeso in cui lo sguardo del performer ha potuto incrociare quello dello spettatore. E nonostante fosse una sorta di schermo che ci proteggeva dal contatto "diretto" degli sguardi, lo specchietto ci ha consentito di vivere un'esperienza insieme intima e straniante: per la prima volta ho guardato profondamente negli occhi i miei studenti – che occhi bellissimi hanno gli adolescenti! – e loro i miei. Mi sono sentita nuda davanti a loro, ho pensato che da quel momento avrebbero saputo qualcosa in più di me e io di loro, e così è stato: ora condividiamo un segreto.

Quando il corpo diventa opera d'arte: CorpoGiochi anche al Mar

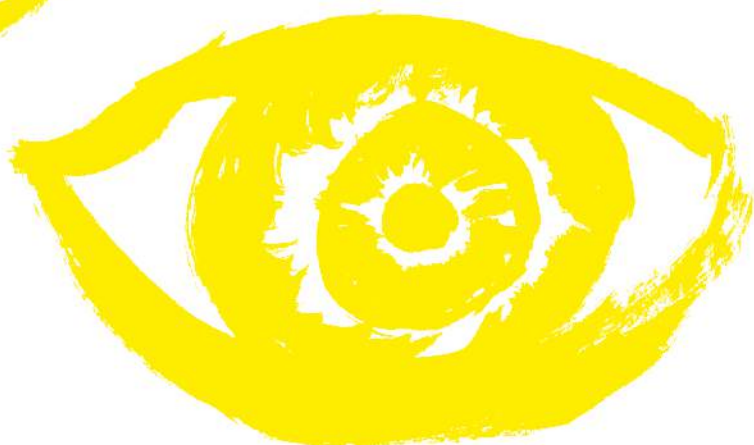
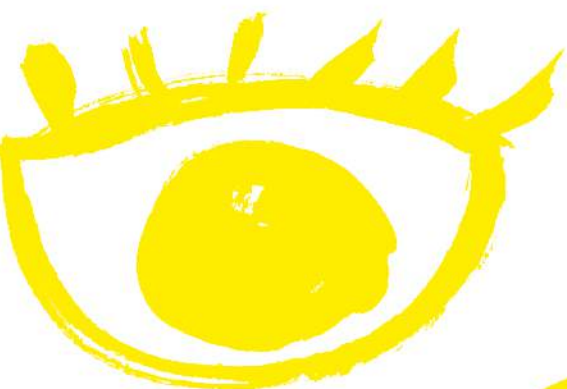
Alessandro Fogli

pubblicato su Ravenna&Dintorni, Cultura & Scuola, il 5 giugno 2025

«...un' esperienza formativa unica e importante per costruire una parte di sé che sia libera dai pregiudizi, consapevole di ciò che fa e di ciò che è. Ci sarebbe necessità di una Monica Francia nel percorso di chiunque, a mio avviso, solo una mente libera come la sua è in grado di progettare un'esperienza simile e ricevere un riscontro finale positivo da parte di un gruppo di studenti inizialmente schivi e poco propensi ad affidarsi». Queste poche parole – scritte da uno studente della 2^a B del liceo artistico Nervi Severini – sarebbero già perfettamente in grado di inquadrare cos'è stato l'evento *Compito CorpoGiochi al Mar*, che nei mesi scorsi ha portato al Museo d'Arte della città di Ravenna due performance finali aperte al pubblico del progetto CorpoGiochi, ossia *La prova del fuoco*, realizzata con le insegnanti, le alunne e

gli alunni della classe 5^a D della scuola primaria Muratori, e *Congegno Emotivo*, con insegnanti, studentesse e studenti delle classi 2^a B e 2^a E del liceo artistico. Per quanto mi riguarda, ho avuto la fortuna di prendere parte a quest'ultima, un'azione performativa di grande potenza – ideata da Monica Francia e curata con Zoe Francia Lamattina e Sara Zannoni – che, nel loggiato del Mar, consisteva in una sorta di interazione-danza tra il pubblico e lo sguardo in movimento dei performer riflesso in uno specchietto. E la novità di questo CorpoGiochi (metodo ultraventennale ideato da Francia che, a partire dai corpi e dalle relazioni, mira alla trasformazione personale, estetica e politica) è stata proprio l'ingresso in uno spazio inusuale e iconico come quello del museo cittadino. «È stato importante aver lavorato proprio con il liceo artistico dentro al Mar – sottolinea Zoe Francia Lamattina –, perché nella performance si è innervata anche la sfida di creare una vera opera d'arte. In passato tutti gli eventi finali venivano fatti nelle piazze o all'Almagià, quindi si connettevano con l'idea di teatralità, invece essere al Mar, un museo d'arte, è stato, anche per i genitori dei ragazzi coinvolti, come guardare un'opera d'arte. Vedere persone così giovani che fanno una cosa di valore in uno spazio dedicato all'arte è molto emozionante». «Da quando ho ideato il percorso di CorpoGiochi – aggiunge Monica Francia – ho sempre voluto che tutti gli eventi finali performativi (che io considero "arte dal vivo") fossero realizzati in un "contenitore" importante, dove i genitori si sentissero anche un po' in soggezione e sospendessero l'abitudine del giudizio, che non è dignitoso per chi è in scena. Volevo metterli in una condizione di cambiare lo sguardo». Francia, in otto ore di laboratorio suddivise in quattro incontri, è riuscita poco per volta a dare fiducia agli adolescenti coinvolti (inizialmente molto restii a partecipare al progetto), cambiandogli l'atteggiamento con lo stimolo artistico. «La cosa più difficile con gli adolescenti con cui abbiamo lavorato – spiega la coreografa

e pedagoga – è stata fargli vincere la paura del giudizio, di essere guardati dagli altri, di prendere posizione, che è una paura che li segue anche a scuola. C'è sempre una questione di apparenza che li blocca, c'è tanto da lavorare. E lo spazio-museo dà valore ai partecipanti, che si riscoprono persone potenti, che possono prendere posizione e dire "io esisto", perché venire guardati come un'opera d'arte è molto diverso rispetto a come si è guardati a scuola, vale a dire sempre in maniera giudicante. Infatti al Mar gli spettatori di *Congegno Emotivo* erano in soggezione, perché i ragazzi sono stati potentissimi». Quello che è avvenuto, in questi adolescenti, è stato un cortocircuito tra il corpo – questione delicatissima in questo momento storico – e il luogo museo, che evoca sempre qualcosa di legato al passato ma che si scopre invece essere vivissimo. L'accettazione del corpo è diventata opera d'arte in un luogo pulsante di energia tangibile, attuale, ed è questa tensione tra le due cose che ha fatto scattare la scintilla costruens della collaborazione tra il Mar e CorpoGiochi. «Il museo è un luogo riconosciuto, in cui vengono custoditi, conservati e proiettati nel futuro i valori di una comunità, di un territorio, dice Roberto Cantagalli, direttore del Mar. Occorre dunque fare in modo che la gente comprenda che quei valori non sono riservati a pochi ma che sono di tutti, e che quindi tutti ne hanno la responsabilità. Le persone coinvolte nel progetto di Monica Francia hanno quindi per me lo stesso valore di chi lavora nel museo, perché se prescindessimo dalla comunità faremmo qualcosa di arido. È nel momento in cui tutti riconoscono l'importanza della socialità e della comunità, che questi valori esistono. Oggi la definizione di museo è proprio quella di una piattaforma di socialità, un luogo inclusivo che dialoga costantemente, aperto».



Valutare l'impatto sociale

Raffaella Sutter

L'amministrazione comunale di Ravenna ha scelto di sostenere CorpoGiochi a Scuola da oltre 20 anni, esperienza ormai estesa ad ogni ordine di scuola, dall'infanzia alle superiori. CorpoGiochi ha negli anni coinvolto moltissime scuole e diverse generazioni di studenti. È importante proprio per questo valutare se oggi CorpoGiochi sia utile, a chi e a che cosa e quali aspetti della crescita emozionale di ragazze e ragazzi possa affrontare.

Le pratiche corporee relazionali proposte negli spazi delle scuole si sono negli anni trasformate ed innovate per affrontare nuove problematiche della scuola, complesse dinamiche relazionali, nuovi bisogni di ragazze e ragazzi. Ci sono oggi anche nella nostra città problematiche complesse che bambini/e, preadolescenti e adolescenti si trovano ad affrontare, che creano allarme sociale, che si riflettono in difficoltà anche gestionali delle scuole, con episodi di conflitto, violenza, aggressività, bullismo nelle classi da una parte, ma dall'altra anche di passività, non partecipazione, indifferenza. Dall'analisi delle testimonianze

e restituzioni di ragazze/i, insegnanti ed antenne che gestiscono i laboratori CorpoGiochi, annualmente raccolte, uno dei temi critici ricorrenti è "lo sguardo dell'altro", il giudizio dell'altro, che provoca vergogna, paura, ansia, imbarazzo, disagio, rabbia, che incide profondamente sull'autostima e sulla percezione di sé. Emozioni che emergono sia in un'interrogazione, che nelle relazioni col gruppo classe e che i laboratori CorpoGiochi hanno consentito di far emergere ed elaborare. Si tratta di emozioni che, con consapevolezza diversa, si ritrovano in ragazze/i di età diverse.

Alcune testimonianze raccolte durante lo scorso anno scolastico nelle scuole primarie, che mettono a confronto le emozioni provate prima e dopo i laboratori, sono significative. È stato chiesto: come mi sentivo a essere guardato/a prima del laboratorio? Come mi sento ora che ho provato lo sguardo come una pratica da allenare?

Mi vergognavo di farmi guardare. Ora mi sento più accettata per quello che sono.

Mi vergognavo molto, non sapevo se dire basta oppure chiedere il motivo per guardarmi altrimenti ignorarli. Ora mi sento più tranquilla e meno osservata .

Un po' paura, mi vergognavo, le mie guance diventavano rosse. Adesso mi sento molto bene e molto più tranquillo di prima e mi sento bene.

Prima quando mi guardavano mi sentivo strana, fissata, mi sentivo male, anche con la classe mi vergognavo. Ma adesso mi sento come parte della classe e mi piace esprimermi.

Mi sentivo male per due motivi, uno perché avevo paura di sbagliare e due perché approfittavano di me. Ora mi sento più sicura di me e adesso ho il coraggio di parlare a voce alta.

Mi sentivo fissata, strana, mi vergognavo, stavo male perché potevano giudicarmi. Adesso so che posso essere me stessa non devo ascoltare il giudizio degli altri.

Prima del laboratorio mi vergognavo tantissimo e mi sentivo come se avessi la febbre. Ora mi sento più calma e rilassata e mi sento più sostenuta dagli sguardi dei miei compagni.

Prima del laboratorio mi sentivo in imbarazzo, quando mi guardavano tutti. Ora, anche se mi guardano tutti, non mi sento più in imbarazzo, anzi è come se fosse normale.

A essere guardata, prima del laboratorio, mi sentivo insicura e quando parlavo, con tante persone che mi osservavano, pensavo di dire cose sbagliate. Ora, se qualcuno mi guarda, mi sento sostenuta dagli altri e più sicura di me stessa; mi sento meglio.

Prima del laboratorio quando parlavo davanti alla classe, tutti mi guardavano e io temevo che mi prendessero in giro. Dopo il laboratorio, quando parlo davanti alla classe, non mi sento più derisa o presa in giro e sono meno imbarazzata

Prima mi sentivo molto imbarazzata; quando mi guardavano tutti, diventavo rossa. Adesso mi sento meno imbarazzata quando tutti mi guardano, parlo più forte: ho imparato questa tecnica.

Perché è importante nelle scuole lavorare sull'elaborazione di emozioni come vergogna, paura, ansia, imbarazzo, disagio, rabbia? Sullo "sguardo dell'altro", sia per come si è guardati che per come si guarda?

Lo sguardo degli altri, che spesso è difficile da accettare, ha un impatto sulla considerazione che abbiamo di noi stessi. Influisce sul giudizio che abbiamo di noi e può anche arrivare ad alterarlo se gli diamo troppa importanza.

La blemmofobia, che fa parte delle fobie sociali, è proprio la paura dello sguardo altrui. Perché abbiamo paura dello sguardo degli altri? Che sia per paura di essere giudicati, di deludere qualcuno o ancora di non essere all'altezza, paura di non valere, lo sguardo degli altri può provocare un sentimento di insicurezza. Lo sguardo degli altri può provocare vergogna.

Le emozioni primarie sono emozioni innate e universali, cioè sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, le emozioni secondarie, invece, devono essere apprese e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale; la vergogna è una di queste. Essa è definita l'emozione dell'autoconsapevolezza e nasce in seguito all'autovalutazione di un fallimento personale rispetto a uno standard desiderato in accordo a regole, scopi o modelli di comportamento condivisi.

La vergogna, quindi, è intimamente legata alla competenza sociale, in altre parole è connessa alla valutazione e alla comprensione degli standard culturali a cui la persona cerca di aderire. In situazioni di vergogna il primo comportamento attuabile è distogliere lo sguardo dall'altro, poi ripiegare il viso, voltare il viso, che in genere potrebbe arrossire,

ci si nasconde poiché si vorrebbe diventare invisibili. La vergogna è socialmente e culturalmente definita, nella lingua cinese ad esempio vi sono ben 113 termini per esprimere emozioni di vergogna e numerose sottocategorie che ne codificano l'esperienza e le diverse sfumature di significato. Nella cultura cinese preservare la propria condotta morale e l'immagine sociale costituisce la fonte primaria di identità; la vergogna – il timore di “perdere la faccia” - rappresenta dunque il principale regolatore della vita sociale e del rispetto di norme culturali e valori morali. In una società ed in una scuola sempre più interculturali è importante quindi essere consapevoli anche di come le emozioni possano essere culturalmente definite.

La vergogna implica “non fare” ciò che ci si aspettava da noi, ed è legata a sentimenti di debolezza, di imbarazzo, di rottura delle aspettative dell'altro, le situazioni di vergogna sono sempre “visualizzate”, comportano cioè l'esposizione allo sguardo altrui. Il nostro senso del sé si forma nel rapporto con l'altro, implica la capacità di vedersi nei suoi occhi, una sorta di rispecchiamento. Ma lo sguardo dell'altro non esprime sempre amore e approvazione, ma può anche essere ostile e disapprovante, generando il vissuto di essere “cattivi”. La vergogna comporta un impulso a nascondersi, può essere descritta infatti come una reazione all'essere scoperti.

In più studi è emerso che chi prova vergogna mostra anche livelli più alti di aggressività. Tale emozione si configura infatti come un'esperienza emozionale di dolore acuto, il quale da solo può generare rabbia, la quale a sua volta è possibile che muti in comportamenti connotati di aggressività. Esiste quindi una correlazione positiva

tra vergogna, rabbia e aggressività. Come esiste una correlazione tra vergogna, disistima di sé e passività, autoesclusione, depressione, forme di dipendenza patologica. Dalle testimonianze sia delle insegnanti che delle antenne emergono, nelle classi in cui si è lavorato, sia fenomeni di aggressività, di leaderismo negativo, soprattutto nei maschi, che fenomeni di ragazze/i con comportamenti passivi, che non parlano e non partecipano.

Anche nel contesto scolastico è importante quindi avere consapevolezza di tale correlazione e saper gestire in modo competente le dinamiche correlate. Dalle testimonianze di alcune insegnanti emerge la consapevolezza dell'efficacia potenziale del lavoro sullo sguardo nella gestione della classe.

Potendo essere una vera e propria osservatrice mi sono resa conto di quanto sia potente lo sguardo: gli alunni con il loro sguardo seguono qualsiasi movimento, comportamento messo in atto dalla docente e quanto il mio sguardo sia "indagatore" e "ammonitore" invece che comprensivo e accogliente.

Ci vengono richieste azioni semplici (stare in piedi, appoggiare la testa sopra il banco) eppure ci sembrano difficilissime. Per non parlare di quelle "realmente" difficili, come chiudere gli occhi (e dunque fidarsi che tutti lo stiano facendo, che nessuno ci stia guardando mentre le palpebre abbassate ci rendono di colpo vulnerabili)

L'allenamento dello sguardo mi sembra una valida proposta per permettere una sana gestione della classe, senza urla, né punizioni, aiutando ogni individuo in relazione con altri a riflet-

tere sulle cause - conseguenze di ogni agire, non solo a scuola, ma anche fuori dalle mura scolastiche e pure per gli insegnanti, ovviamente!!!

CorpoGiochi nell'anno scolastico scorso ha utilizzato principalmente tre pratiche che a partire dal lavoro sullo sguardo hanno contribuito a rendere palesi e a contrastare le dinamiche connesse a vergogna, paura, rabbia, aggressività, allenando lo sguardo a essere non giudicante, uno sguardo che non crea ansia o imbarazzo, ma è capace di sostenere, incoraggiare, accogliere, diventare relazione, rispetto e reciprocità. In particolare, nei laboratori sono state utilizzate tre pratiche come definite in *CorpoGiochi in 20 pratiche*, Edizioni CorpoGiochi, 2024 e nel testo *Tre allenamenti per lo sguardo* alla pagina 34 del presente almanacco:

1. Sguardo sincero, che sostiene, che illumina e dà forza invece di giudicare. "Sguardo sincero, da una delle possibili etimologie di sincero: un fiume di miele senza grumi di cera che ostacolino il suo flusso. Lo sguardo è materia densa, viscosa e calda che può sostenere i corpi a cui si rivolge rendendo loro possibili movimenti e azioni altrimenti impossibili. Così come un corpo può stare a galla solo se immerso in un liquido, io posso parlare in pubblico solo se gli sguardi nei quali mi immergo mi sostengono, senza spingermi né perdersi nel percorso."

2. Specchio, sguardo come strumento di relazionare paritaria, occhi negli occhi, che muove le due persone coinvolte. Lo specchietto circolare usato nella pratica "non è uno strumento di riflessione e riproduzione, ma di distorsione, alterazione e relazione" "Lo specchio è un gancio che tiene insieme due corpi e li fa muovere

in una modalità non speculare, non coincidente. È il punto di contatto che permette ai corpi di stare insieme e muoversi autonomamente."

3. Saluto lunare, sguardo come gesto di saluto e prova di rispetto tra due persone che usano la visione non per osservarsi e per giudicarsi, ma per fare un'emozionante esperienza di prossimità e di fiducia reciproca.

Nello scorso anno scolastico CorpoGiochi ha introdotto a conclusione dei laboratori, degli eventi performativi pubblici, che sono da una parte un'innovazione nel percorso dei laboratori scolastici, ma nel contempo una naturale e necessaria evoluzione della metodologia CorpoGiochi. Eventi performativi che completano e rafforzano il lavoro fatto durante l'anno scolastico sull'allenamento dello sguardo.

CorpoGiochi è un insieme di pratiche corporee organizzate in una drammaturgia di gioco scandita da prove. Gioco nell'accezione di *to play*, che significa nel contempo giocare, suonare e recitare e prova come la prova di uno spettacolo più di un esercizio, una messa in scena che evoca già il pubblico che verrà; sperimentazione in un ambiente protetto di qualcosa che è già pubblico.

Oltre ai laboratori realizzati nelle classi durante il tempo scolastico, il progetto ha previsto dei momenti aperti alla cittadinanza che hanno messo al centro le/i partecipanti, facendo loro sperimentare in modo tutelato lo sguardo di un pubblico. Stare in scena ha infatti una finalità prima di tutto formativa: provare delle forti emozioni derivate dall'essere guardati è un modo per imparare a nominare e gestire senza giudizio le proprie sensazioni. Si tratta degli eventi

che hanno avuto luogo al MAR, il Museo d'Arte della città di Ravenna e durante la Festa di primavera della scuola primaria Garibaldi. Il progetto è stato presentato al MAR ad un pubblico di oltre 200 persone in due performance: *La prova del fuoco*, realizzata con la classe 5D della scuola primaria Muratori, e *Congegno emotivo*, realizzato dalle classi 2B e 2E del liceo artistico Nervi Severini. I due eventi, sconvolgendo la normale relazione tra chi guarda e chi è guardato, hanno permesso a 80 studentesse e studenti dai 9 ai 15 anni di sperimentare in un contesto protetto le forti emozioni sprigionate dall'esposizione scenica. Si è trattato infatti di vere e proprie performance nelle quali strategie, strumenti e capacità relazionali allenate durante i laboratori a scuola assumono una forma nuova, rendendo possibile l'autovalutazione dei risultati ottenuti nel percorso formativo.

Alcune testimonianze delle alunne del liceo artistico sui laboratori e sulla performance "Congegno emotivo" sono esemplificative dell'autovalutazione dei risultati ottenuti nel percorso formativo e consentono una valutazione dell'efficacia di una metodologia che consente di trasformare emozioni e percezione del sé.

Una delle attività che abbiamo svolto si basava sulla vista e sul mantenere il contatto visivo con qualcuno e consisteva nel guardare un punto fisso davanti a noi e concentrarci a non sbattere le palpebre lasciando che tutto il resto intorno si offuscasse. Dopo abbiamo fatto lo stesso esercizio, ma concentrandosi a guardare un'altra persona esattamente nel punto tra le sopracciglia dove la fronte diventa naso. È stato più complesso, non tanto per il contatto visivo da mantenere, ma perché quando iniziavo a sentirmi a disagio pensavo che l'altra persona mi stesse osservando tendevo a distogliere

lo sguardo... Mi metteva molto a disagio espormi in qualsiasi modo perché sento che le persone sono costantemente pronte a giudicare per ogni minimo passo falso o criticare per le tue apparenze o scelte. Ho preso coraggio durante l'ultima parte del laboratorio, l'attività dello specchio, in cui mi sono messa più in gioco e sento di essermi impegnata soprattutto nell'esibizione finale.

Era presto arrivato il momento dello spettacolo, dall'esperienza con gli altri ragazzi della mia età mi era rimasto solamente timore dello sguardo altrui, di apparire strana e impacciata agli occhi degli altri e tutta la mia sicurezza era del tutto sparita. Al termine delle tre repliche, però, ho compreso che nessuno teneva lo sguardo puntato su di me, che gli occhi che tenevo erano solo frutto della mia mente e che è l'unico ostacolo, l'unica a giudicarmi rimanevo io.

All'inizio molte delle cose che proponeva di fare di risultavano difficili, perché anche se non ho mai avuto problemi con i miei compagni sento che non siamo una classe unita, molte di loro non li conosco molto bene perché non ci ho quasi mai parlato per questo fare certi esercizi davanti a loro mi faceva sentire molto a disagio. Fortunatamente però Monica aveva notato l'imbarazzo collettivo così ci ha fatto chiudere gli occhi e per me è stato tutto molto più semplice, anche se a volte mi veniva l'impulso di aprirli per verificare che nessuno mi stesse guardando. Durante gli incontri successivi ho capito che molte delle sensazioni che stavo provando io probabilmente le stavano provando anche loro e da quel momento sono riuscita a mettermi sempre più in gioco.

Mentre fissavo qualcuno negli occhi riuscivo a sentire che era in ansia quanto me, e così col tempo ho smesso di preoc-

cuparmi anche perché nello specchio vedevo solo il riflesso dell'altra persona e non ero in grado di concentrarmi su cosa magari stessi sbagliando io. Dopo un po' di incontri riuscivo sempre a sentire un legame con le persone mentre le guardavo allo specchio, perché mi sentivo meno giudicata.

Inizialmente ero un po' titubante all'idea che degli sconosciuti avrebbero visto una versione di me che fino a quell'ora era rimasta solo in un'aula. Ero talmente incerto che ero entrato nell'idea di non accettare di partecipare alla performance. Il fattore però che mi ha fatto cambiare la prospettiva era il pensiero continuo che sarebbe stata la mia unica opportunità di esibirmi assieme alla mia classe e che quel lungo percorso di esercitazione sarebbe stato inutilmente sprecato se non avessi fatto il passo conclusivo, che mi ha fatto completamente cambiare l'opinione a riguardo. Durante lo spettacolo la mia impressione era totalmente cambiata: ho iniziato a capire che non era profondamente disturbante come mi aspettavo. In aggiunta, essendo noi performer a decidere in quale modo e con chi creare una connessione visiva, non diretta, ma riflessa nello specchio, mi faceva sentire più sicuro di me stesso, entrando così maggiormente nella parte. Grazie a questa esibizione ho capito l'importanza degli sguardi nelle relazioni umane per creare dialoghi senza l'uso delle parole, riuscendomi ad aprire con persone estranee. Gli occhi sono ritenuti lo specchio dell'anima perché essi riflettono le nostre emozioni più intime, e con questa esperienza lo posso confermare pienamente. Mi auguro che in futuro mi possano ricapitare prove come questa, così da mettermi ancora in gioco, ma con più esperienza e maturità.

