Politecnico di Torino

Diploma Accademico di Secondo Livello
in Design e Comunicazione
Collegio di Design
L-4 (DM270)

a.a. 2022/2023

Candidati
Lo Nano Andrea
Morando Michele

Relatori
Aimar Denise
Tamborrini Paolo Marco

Licenza Creative Commons: BY-NC-ND
Pubblicazione composta in Lora, Disegnato da Cyreal

INDICE

Introduzione 4

Riferimenti bibliografici e sitografici 10

Capitolo primo
Pregiudizi e ribaltamento del punto di vista

(I) Pregiudizi e consuetudini 19
(II) Il “giro lungo” 24
(III) Diario 28
(IV) Ribaltamento del punto di vista 34

Capitolo secondo
Disabilità come stato sociale

(I) Il termine “normale” 37
(II) Definire la disabilità 42
(III) Modello sociale della disabilità 45
(IV) Abilismo e Inspiration Porn 48

Capitolo terzo
Incomprensione

(I) Modelli ed efficacia comunicativa 52
(II) Rischi di una decodifica aberrante 58
(III) La ‘sintonizzazione dei canali’ 64
(IV) L’importanza del dialogo 71
(V) Movimenti, contatti e silenzi 76
(V) La ‘sinestesia semantica’ 90

Capitolo quarto
Frustrazione

(I) L’insorgenza 94
(II) Aggressività e rabbia 99
(III) Impotenza appresa 100
(IV) Isolamento 104

Capitolo quinto
Concept

(I) Il Gioco dei tappi 109
(II) ‘Simulazione incarnata’ delle emozioni 111
(III) Traccia audio e traccia video 116
(IV) ‘Barriere di carta’ 122
(V) Assenza di colore 124
(VI) Dettaglio umano 125
(VII) Ispirazioni e references 126

Conclusione 130

"*Oltre quella volta che ci salutammo cantando ne' sotterranei,*
io aveva inteso parecchie volte dal piano superiore le sue cantilene,
ma senza capire le parole, ed appena pochi istanti,
perché non lasciavano proseguire.
Ora alzò molto più la voce, non fu così presto interrotto, e capii tutto.
Non v'ha termini per dire l'emozione che provai".
(Silvio Pellico, 1832)

Quante volte ti sei sentito incompresə?
Quante volte hai provato a parlare senza che nessuno ti sentisse?
Quante volte l'eco delle tue parole ti ha intrappolato
in barriere d'incomprensioni difficili da varcare?

Queste sono le domande che ci siamo posti
all'inizio del nostro percorso.
Domande a cui abbiamo cercato di dare una risposta.
Per farlo è stato fondamentale ribaltare il nostro
punto di vista.

Avvicinare due mondi, percepiti come diversi, attraverso
l'intimità di un sentimento.
Soffocati, incastrati, immobilizzati in muri fittizi, alzati
da un fallimento interpretativo di occhi giudici.
Bloccati in un banale gioco di tappi, da cui è impossibile
districarsi, nella vergogna e nell'impotenza d'agire.

Incomprensioni, che abbiamo scoperto appartenere,
vivendole dall'interno, allo stato sociale della disabilità.
Incomprensioni, ove la colpa ricaduta sull'incapacità
di comunicare, sottovaluta le reali potenzialità e rende lo
stigma l'unico tratto di rilevanza.
Incomprensioni, apparentemente irrisolvibili, se non
costruendo volontariamente una comunicazione efficace,
di spontaneo interesse e priva di interferenze.
Sintonizzandosi in un canale, spesso considerato lontano
dalla nostra quotidianità, accorgendosi che ci riguarda
più che mai.

Fondamentale, nel nostro "*giro lungo*", è stata l'associazione
'I Buffoni di Corte', una realtà di Torino, che opera nella sede
di Corso Sebastopoli.

Il fondatore, Luca Nicolino, la definisce così: "*un luogo di incontro tra arti, intese come strumento di integrazione sociale e di partecipazione tra gli individui, dove ognuno compie un percorso di ricerca e scoperta delle proprie abilità espressive ed artistiche, acquisendo anche una maggiore consapevolezza delle proprie capacità creative e relazionali.*"
Noi l'abbiamo vissuta, rimanendo coinvolti, grazie alla calorosa accoglienza che ci ha permesso di esprimere, crescere e creare. Ed è nella creazione di una simile atmosfera che le idee possono diffondersi senza timore, trovando accoglienza nelle orecchie di chi ascolta veramente.

I Buffoni di Corte è un ambiente dove ogni barriera viene abbattuta e la libera espressione è il fulcro di ogni attività, dedicata alle singole persone.
All'interno dell'associazione nascono diversi laboratori propedeutici rivolti alla disabilità cognitiva e fisica, ma anche a chiunque voglia prenderne parte.
Percorsi, come quelli proposti dall'Associazione Buffoni di Corte, ci hanno permesso di intraprendere un viaggio verso l'estraniamento e la conoscenza di una nuova realtà, priva di giudizi depersonalizzanti.

L'associazione ospita diversi laboratori creativi e di autonomia, tra i quali vi sono 'Senza Vergogna' e 'Danzaterapia'. Abbiamo deciso di prendervi parte attivamente, con il supporto di Margherita Conte, l'educatrice.

Senza Vergogna approfondisce e spiega con *parole* l'intimità e la sfera sessuale personale-relazionale.
Si parla di identità sessuale, sentimenti, consensualità, preconcetti, diritti, corporalità, rapporti, in un dialogo didattico aperto e riflessivo.
L'introspezione diventa strumento della coscienza di sé e del proprio corpo, comparando e relazionandosi con l'altro, conoscendo differenze e somiglianze.

É un ‘gruppo chiuso’, intimo, che permette lo sfogo e la libera espressione, senza destare giudizi esterni. Le uniche regole sono il rispetto e la riservatezza, fattori che consentono la costruzione di un ambiente sano, dove l’errore diventa occasione di analisi e di crescita personale.
L’errore, perlopiù relazionale, viene approfondito non soltanto nel suo valore etico-morale, ma radicalmente, andando oltre la superficialità del ‘è sbagliato’ verso la creazione di una nuova consapevolezza.

La conoscenza dei limiti relazionali, è spesso definita in una linea di codici comunicativi sottile e labile, comportando, talora atteggiamenti ambigui. L’educazione al limite, restituita dal dialogo, è fondamentale per la convivenza, difficoltosa da apprendere unicamente dall’esperienza.

Parlare di tabù, pericolosi convenzionalmente, sessuali e comportamentali, è estremamente utile ed educativo per i partecipanti dei laboratori, che si vedono e vengono visti maturare anche dall’esterno.

Danzaterapia, complementare a Senza Vergogna, sfrutta i *movimenti* per indagare la conoscenza del proprio corpo-ingombro e sulla relazione che ha esso con gli altri.
La terapia si basa sulla fisicità come riflesso dello spettro emotivo, portando alla luce stati interiori che vengono repressi o celati.
I sistemi, corporeo ed emotivo, si allineano ed entrano in contatto in un sincronismo catartico, nel movimento all’unisono con gli altri danzatori. Attivando memorie dimenticate, primordiali, e creando nuove possibilità di moto.
I movimenti del corpo nello spazio, i movimenti degli arti e l’interazione con gli altri riflettono la personalità, lo stato emotivo e la situazione ambientale dei soggetti.
Il gruppo si muove alla ricerca costante di leggerezza, verticalità e sospensione, confrontandosi con il ricadere nell’oggettivazione dei propri limiti corporei.

Il setting è un aspetto fondamentale della Danzaterapia, la musica viene scelta traducendo la forza vibrazionale e l’energia corporea. Le parole del terapeuta infondono armonia rigenerativa e spirituale, utilizzando tecniche di rebirthing e meditazione.
Regola fondamentale nella danza è calibrare l’attenzione non solo sulle sensazioni personali e corporali, ma anche su quelle circostanti.
L’attenzione si traduce nel flusso dei movimenti-specchio in risposta ai danzatori vicini.
Non altro che una metafora farsesca della creazione di consapevolezza percettiva nel sociale, dove le decisioni dell’individuo dovranno dipendere e interfacciarsi con l’altro.

Pioniere dell’arteterapia è Gustav Jung, che interpreta, come mezzo di rivelazione della propria coscienza, le immagini nascoste dietro alle emozioni. (Gregg M. Furth, 2002)
Il modello psicoterapeutico, si articola nella creazione di uno spazio di libera espressione artistica e verbale, con lo scopo di facilitare processi di comunicazione e ascolto.
La direttività dell’intervento e l’utilizzo del canale espressivo permettono facilmente l’interiorizzazione di vissuti psichici e la manifestazione di emozioni.
Il lato artistico delle arti-terapie non va ricercato, dunque, in qualità pregresse dei soggetti, ma in una possibilità di ‘fare arte’ insieme, attraverso un medium.
Uno degli obiettivi è di rimuovere l’isolamento sociale e le ansie che esso comporta. La cornice infatti è, spesso, un contesto di gruppo in cui l’atmosfera di spontaneità consente al soggetto di empatizzare e non sentirsi solo nella specificità dei propri vissuti.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. (1978). *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1984). *Attributional style and the generality of learned helplessness. Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 681-687.
Anolli, L. (2000). *Psicologia della comunicazione*. Bologna: Il Mulino.
Balboni, P. E., & Caon, F. (2007). *La comunicazione interculturale*. Venezia: Marsilio.
Barker, R., Dembo, T., & Lewin, K. (1941). *Frustration and regression: an experiment with young children*. University of Iowa Studies: Child Welfare.
Barthol, R. P., & Ku, N. D. (1959). *Regression under stress to first learned behavior. The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(1), 134.
Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Interpersonal development*, 57-89.
Benjamin, W. (1966). *Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduziertbarkeit*. Torino: Einaudi.
Berkowitz, L. (1974). *Some determinants of impulsive aggression: role of mediated associations with reinforcements for aggression. Psychological review*, 81(2), 165.
Berthoz, A. (2004). *Physiologie du changement de point de vue. L'Empathie*, pp. 251–275, Parigi: Odile Jacob.
Bilotta, E., Procacci, M., Semerari, A. (2020) *Il ritiro sociale: psicologia e clinica*, 166-168. Trento: Erickson.
Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
Carotenuto, A. (2009). *Trattato di psicologia della personalità*. Milano: Raffaello Cortina Editore
Cesarini, I. (2018). *Anime inquiete. 23 storie per mancare la vittoria*. Milano: Auditorium.
Coleman, J. C., Hammen, C. L. (1974). *Contemporary psychology and effective behavior*. Glenview: Scott Foresman.
De Mauro, T., Gensini, S., Piemontese, M. E. (1988). *Dalla parte del ricevente: percezione, comprensione, interpretazione*. Roma: Bulzoni.
- (1994). *Capire le parole*. Roma-Bari: Laterza.
de Montaigne, M. E. (2012). *Saggi, Libro I: Della consuetudine e del non cambiar facilmente una legge accolta*. cap. XXXI-XXIII, Milano: Bompiani.
Dei, F. (2002). *Antropologia culturale*. Bologna: Il Mulino.
Della Sanità, O. M. (2002). *Icf. Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute*. Trento: Erickson.
Dewey, J. (1910). *The influence of Darwin on philosophy and other essays in contemporary thought*. New York: Henry Holt.
Eco, U., Fabbri, P. (1975). *Trattato di semiotica generale*. Milano: Bompiani.
- (1978). *Progetto di ricerca sull'utilizzazione dell'informazione ambientale*, 'Problemi dell'informazione'. 4, Bologna: Il Mulino.
Ekman, P., Friesen W. V., & Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings*. New York: Pergamon Press.
- (2007). *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dalle espressioni del viso*. Firenze-Milano: Giunti.
Erodoto. (2013). *Storie. Libro III*. (tr. di A. Fraschetti), (a cura di S. V. Medaglia). Milano: Mondadori.
Freud, A. (1972). *Comments on aggression. The International journal of psycho-analysis*, 53, 163.
Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, pp. 77-175. London: The Hogarth Press.
Furth, G. M. (2002). *The secret world of drawings: A Jungian approach to healing through art*. Toronto: Inner City Books.
Galavotti, E. (2014). *Psicologia generale. 80*. Chieti-Pescara: Università degli Studi "G. d'Annunzio"
Gallese, V. (2003). *'Being like me': Self-other identity, mirror neurons and empathy, Perspectives on Imitation: From Cognitive Neuroscience to Social Science*. Boston: MIT Press.
Geertz, C. (1987). *Interpretazione di culture*. Bologna: Il Mulino.
Goffman, E. (1963). *Stigma and Social Identity. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Upper Saddle River: Prentice-Hall.
- (1974). *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*. Massachusetts: Harvard University Press.
Grice, P. (1968). *Utterer's meaning, sentence meaning and word meaning*, 'Foundations of Language' 4, pp. 225-242.
- (1975). *Logic and conversation. Syntax and semantics. Speech acts*. New York: Academic Press.

Guidorizzi, G. (2010). *Letteratura greca. Dal IV secolo all'età cristiana.* Torino: Einaudi.
Husserl, E. (2000). *Fenomenologia e teoria della conoscenza*. (tr. di Paolo Volonte). Milano: Bompiani.
Jakobson, R. (1956). *Fundamentals of language*. The Hague: Mouton & Co.
Kaslow, N. J., Tanenbaum, R. L., Abramson, L. Y., Peterson, C., & Seligman, M. E. (1983). *Problem-solving deficits and depressive symptoms among children. Journal of Abnormal Child Psychology*, 11, 497-501.
Laing, R. (1955). *The Divided Self*. London: Pelican Book.
Laing, R.D. and Esterson, A. (1964) *Sanity, Madness and the Family*. London: Penguin Books.
Lasswell, H. (1948). *The Structure and Function of Communication in Society, The Process and Effects of Mass Communication*. Urbana: University of Illinois Press.
Lombardo, G. P. (1980). *I nodi dell'antipsichiatria.* Roma: Borla.
Luhmann, N., De Giorgi, R. (1992). *Teoria della società*. Milano: FrancoAngeli.
Maier, N. R. F. (1949). *Frustration: the study of behavior without a goal (Vol. 24)*. New York: McGraw-Hill.
Malinowski, B. (1973). *Argonauti del Pacifico occidentale*. Roma: Newton Compton
Medeghini, R., Valtellina, E. (2006). *Quale disabilità*, p. 72. Milano: FrancoAngeli.
Mikulincer, M. (1988). *Reactance and helplessness following exposure to unsolvable problems: the effects of attributional style. Journal of personality and social psychology*, 54(4), 679.
Oliver, M. (1990). *The Politics of Disablement: A Sociological Approach (Critical Texts in Social Work & the Welfare State)*. Macmillan.
Ong, W. J. (1989). *Interfacce della parola*, p. 52. Bologna: Il Mulino.
Pellico, S. (1832). *Le mie prigioni*. Torino: Bocca.
Pittman, N. L., & Pittman, T. S. (1979). *Effects of amount of helplessness training and internal–external locus of control on mood and performance. Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 39.
Remotti, F. (1990). *Noi, primitivi. Lo specchio dell'antropologia.* Torino: Bollati Boringhieri.
Rorato, A. (2018). *Dis-abilità: una risorsa per l'umanità*. Università Ca'Foscari Venezia.
Rosenzweig, F. (1978). *Aggressive behavior and the Rosenzweig picture-frustration study*. New York: Praeger.
Sacks, H., Schegloff, E.A., & Jefferson, G. (1974). 'A *Simplest Systematics for the Organisation of Turn-Taking for Conversation'. Language*, Vol. 50, pp. 696-735.
Sandel, S., Chaiklin, S., & Lohn, A. (1993). *The Life and Work of Marian Chace*. New york: Amer Dance Therapy.
Schopenhauer, A. (1851). *Parerga und Paralipomena: kleine philosophische Schriften, Die Stachelschweine.* Vol. II, 396
Seligman, M. E. P. (1977). *Helplessness: On Depression, development and death*. San Francisco: Freeman.
Shannon, C. E. (1949). *Communication Theory of Secrecy Systems. Bell System Technical Journal*, vol. 28, pp. 656–715.
- (1949). *The Synthesis of Two-Terminal Switching Circuits, Bell System Technical Journal*, vol. 28, pp. 59–98.
Sperber, D., Wilson, D., (1986). *Relevance: communication and cognition*. Oxford: Blackwell
Trevarthen, C. (1993). *The self born in intersubjectivity: The psychology of an infant communicating., The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge*, pp. 121–173. Cambridge University Press.
Simmel, G. (1989). *Sociologia.* Milano: Comunità.
Watzlawick, P. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana.* Roma: Astrolabio
Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1971). *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi*. Roma: Astrolabio.
World Health Organization. (1993). *World Health Organization Meeting on the International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps*, December 7-10, 1993, Washington, DC: executive summary. World Health Organization.
Wortman, C. B., & Brehm, J. W. (1975). *Responses to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 277-336). Academic Press.
Young, S. (2014). *I'm not your inspiration, thank you very much.* TEDxSydney.
Zillmann, D., Johnson, R. C., & Day, K. D. (1974). *Attribution of apparent arousal and proficiency of recovery from sympathetic activation affecting excitation transfer to aggressive behavior. Journal of Experimental Social Psychology*, 10(6), 503-515.

Anolli, L. (2003). *Significato modale e comunicazione non verbale*. Giornale italiano di psicologia, 30(3), 453-484. Disponibile in https://www.studocu.com/it/document/universita-degli-studi-di-milano-bicocca/psicologia-della-cultura/significato-modale-pdf/29096972 [5 gennaio 2023]

Bateson, G. (1972). A *Theory of play and fantasy*. Disponibile in https://courses.bloodedbythought.org/play/images/7/7e/Bateson,_Gregory_A_Theory_of_Play_and_Fantasy.pdf [21 gennaio 2023]

Coordown. (2003). Disponibile in https://www.coordown.it/ [8 febbraio 2023]

Costa, A., Menarini, R. (1998). *L'immagine del corpo nei nuovi media. Universo del Corpo*. Treccani. Disponibile in https://www.treccani.it/enciclopedia/l-immagine-del-corpo-nei-nuovi-media_%28Universo-del-Corpo%29/ [30 gennaio 2023]

Drag Syndrome. (2018). Disponibile in https://www.dragsyndrome.com/ [24 gennaio 2023]

Genovese, L., Carchia, G. (1999). *Abitudine. Universo del corpo*. Disponibile in https://www.treccani.it/enciclopedia/abitudine_%28Universo-del-Corpo%29/ [2 febbraio 2023]

Goffman, E. (2018). '*What is it that is going on here?*' *Goffman's Frame Analysis and critically oriented studies*. Disponibile in https://www.researchgate.net/publication/326275547_What_is_it_that_is_going_on_hereGoffman's_Frame_Analysis_and_critically_oriented_studies [12 dicembre 2022]

Lattes. *Normalità e diversità*. Disponibile in https://www.latteseditori.it/images/blog/pdf-scaricabili/Normalita-e-diversita.pdf [27 gennaio 2023]

Minsky, M. (1974). A *Framework for Representing Knowledge: Memo* 306. MIT-AI Laboratory. Disponibile in https://web.media.mit.edu/~minsky/papers/Frames/frames.html [3 gennaio 2023]

Pellegrino, A. *Natura e caratteristiche di pregiudizi e stereotipi. Università Politecnica delle Marche*. Disponibile in https://letteredallafacolta.univpm.it/natura-e-caratteristiche-di-pregiudizi-e-stereotipi/ [10 gennaio 2023]

Radical Beauty. (2018). Disponibile in http://www.radicalbeautyproject.com/ [5 febbraio 2023]

Reda, V., Volterra, V. (1999). *Frustrazione. Universo del Corpo*. Disponibile in https://www.treccani.it/enciclopedia/frustrazione_%28Universo-del-Corpo%29/#:~:text=Il%20termine%20frustrazione%20(che%20deriva,ostacolato%20appagamento%20di%20un%20bisogno. [5 febbraio 2023]

Remotti, F. (1997). *Relativismo culturale. Enciclopedia delle scienze sociali*. Disponibile in https://www.treccani.it/enciclopedia/relativismo-culturale_%28Enciclopedia-delle-scienze-sociali%29/ [29 gennaio 2023]

The Rite. (2019). Disponibile in https://www.youtube.com/watch?v=fs_4WWMPdA0 [17 gennaio 2023]

Treccani. *Abilismo, Neologismi*. Disponibile in https://www.treccani.it/vocabolario/abilismo_%28Neologismi%29/ [03 dicembre 2022]

- *Interazióne*. Disponibile in https://www.treccani.it/vocabolario/interazione/ [5 gennaio 2023]

Wikipedia. *Abilismo*. Disponibile in https://it.wikipedia.org/wiki/Abilismo [3 dicembre 2022]

- Living Theatre. Disponibile in https://it.wikipedia.org/wiki/Living_Theatre [20 dicembre 2022]

INCOMPRENSIONE, *FRUSTRAZIONE E DISABILITÀ*

Capitolo primo

Pregiudizi e ribaltamento del punto di vista

I - Pregiudizi e consuetudini

La nostra mancata conoscenza e comprensione del contesto ha generato, subdolamente, preconcetti sul mondo della disabilità. L'eccessivo concentrarsi sulle limitazioni e non sulle reali capacità ha portato a svalutare e delegittimare il restante spettro di caratteristiche della persona.

> "*La nostra unicità può provocare sentimenti d'amore e odio, in quanto il corpo è ciò che realmente ci presenta*".
> Estratto di Senza Vergogna

La comprensione del contesto sociologico e culturale è un processo euristico, una scorciatoia mentale che permette al nostro cervello di organizzare e di metabolizzare chunk di informazioni.
Il filosofo e matematico statunitense, Marvin Minsky (1974), descrive questo processo esemplificandolo nell'esperienza della percezione visiva di uno spazio in cui non si è mai entrati.

Come un processo esteso, in cui la mente compila dettagli, raccoglie prove, fa congetture, testa, deduce e interpreta secondo il proprio approccio empirico e gli obiettivi prefissati.
Tutte le prime impressioni sbagliate devono essere riprocessate.
Tuttavia l'elaborazione avviene così velocemente da non richiedere nemmeno una spiegazione.
Esattamente in questo modo, detto framing, il cervello agisce in una situazione nuova, calibrando prime impressioni e fornendone giudizi.
Quella necessità inevitabile di attribuire significati nella realtà quotidiana ed 'incorniciare' ogni situazione sociale secondo una categoria.

Così Erving Goffman (1974), sociologo statunitense, definisce la forma della rete relazionale, recuperando il concetto di "*cornice*", utilizzato da Gregory Bateson.

La domanda mentale del "*What's going on?*" ("Che succede qui?") viene assoluta tramite una chiave di lettura, che dà senso ad avvenimenti e schematizza i dati oggettivi del contesto.
La spiegazione di un evento è quindi impossibile senza la definizione di una cornice.

La mancata comprensione del frame porta inevitabilmente a giudizi situazionali affrettati e costringe la mente a ricalcolare il percorso.
Un piccolo errore che però, può condannare la libertà altrui se ripetuto e consapevolizzato.

Gli stereotipi sono grossolane e rigide semplificazioni dell'estrema varietà della realtà, che la mente non è in grado di acquisire, metabolizzare e comprendere.

Pregiudizi e stereotipi non hanno natura momentanea o arbitraria, ma nascono per semplificare la valutazione di un contesto sociale. Parte integrante della cultura di un gruppo, si costituiscono e vengono assimilati dai singoli individui attraverso il processo di socializzazione.

L'umano ha sviluppato un istinto di solidarietà, che gli consente di non vivere in totale isolamento, ma in armonia con un ristretto numero di simili.
La formazione di un gruppo, considerato come un'unica entità, facilita l'elaborazione di informazioni, evitando di replicare il processo per ogni singolo componente.
Forzando questo tipo di conformità e considerando i gruppi più omogenei di quanto lo siano realmente, si producono stereotipi per marcare confini, stabilire disuguaglianze, confermare o escludere relazioni sociali.

Un meccanismo automatico di difesa, che consente la preservazione delle posizioni sociali acquisite dall'individuo all'interno o all'esterno di un gruppo, proteggendolo da mutamenti inaspettati e indesiderati.
Una risposta che si tramuta in un processo di esclusione relazionale e simbolica, marchiando il 'diverso' indelebilmente di "*un'essenza immutabile*" come nell'antica Grecia con lo stigma. (Fabio Dei, 2002)
Un fardello quasi cutaneo, che depersonalizza totalmente l'individuo, rendendo lo stigma il suo unico tratto di rilevanza.

La pericolosità è dovuta dall'incapacità della società di discernere tratti e qualità del giudicato. Peculiarità del carattere ad esempio, segni distintivi e unici della persona, si trasformano in bizzarre stranezze ricondotte sovente a uno "*stato d'infermità*". (E. Goffman, 1963)

Pregiudizi e stereotipi risultano difficilmente modificabili, in quanto società e cultura sono formate da un insieme impercettibile di evoluzioni di ideali, tradizioni e influenze. Talmente coeso e fluido da renderne complicata l'identificazione, poiché subdolamente parte dell'ordinario.

Il cambiamento appare dunque lungo e pericoloso, poiché richiede la rettifica dell'approccio conoscitivo del 'nuovo', spesso avvertito come minaccia.
Ed è per questa profonda paura per l'ignoto, per il timore di ritrovarsi oggetto di discussione, che si incorre nell'errore di giudizio, rendendolo imprescindibile da ciò in cui crediamo.

È però possibile avvicinarsi al nuovo, ricalcolando i propri giudizi. Cancellare il profondo segno dello stigma e iniziare il lungo processo della comprensione dell'altro.

La definizione degli individui in categorie è causata dalle convenzioni sociali che regolano la reiterazione delle azioni inconsapevoli: la consuetudine delle abitudini.
Il processo di socializzazione, consiste in misura considerevole nell'acquisizione di queste condotte meccaniche e passivizzanti, di adattamento e di assuefazione all'ambiente.

Le abitudini sono frutto di apprendimenti informali empirici e vincolano strettamente l'individuo alle sue esperienze, ai suoi affetti e al suo percorso performativo.
L'individuo è dunque costretto da "*aspetti automatici e ripetitivi a processi di condizionamento e adesione alla tradizione*" (John Dewey, 1910), passivo e plasmato dalla pressione delle consuetudini tanto da conformarvisi.

Michel de Montaigne (tr. 2012), filosofo e scrittore francese del cinquecento, ritiene che l'apparenza di una verità assoluta sia frutto della consuetudine, negando un'origine naturale.
Gli uomini preferiscono aderire a norme o leggi 'culturali', che ricevono dal "*seme del padre*" e che si fabbricano con la cultura; ma per renderle assolute e indiscutibili le trasformano in leggi innate 'naturali e generali'.

Montaigne descrive la consuetudine come una morsa che ci afferra e stringe, in modo che a malapena è possibile dimenarsi dalla stretta. "*Per cui il giudizio che si trova fuori dai cardini della consuetudine ricade fuori dai cardini della ragione.*" (Ib., libro I, cap. XXIII, p. 150)
La potenza della convenzionalità è tale da generare un paradosso sul concetto di "*barbaro*", cioè, è barbaro chi giudica gli altri come tali. (Ib., cap. XXXI, pp. 270-285)
Ed è così che anche il popolo considerato più rude per la società, appare una convenzione sociale all'occhio attento.
La soluzione, seppur difficile, è estraniarsi per smettere di guardare con gli stessi occhi, il volto del mondo che vediamo siffatto dalla nascita.

II – Il "giro lungo"

Lo straniamento e il giudizio consapevole di una cornice situazionale sono infatti raggiungibili unicamente dall'esperienza diretta, prestandosi alla permeazione inconsapevole di tutte quelle influenze che reggono una realtà sociale.

Ed è per questo che la strumentalizzazione del vissuto, cioè l'internamento attivo e analitico del nostro agire, è il mezzo più potente per la creazione di conoscenza.
Il viaggio antropologico a differenza di altri tipi di viaggi, comporta una pratica intellettuale detta ricerca sul campo.

Tale concezione nasce intorno agli anni venti quando Bronisław Malinowski (tr. 1973) tornando dalle Isole Trobriand, afferma che "*il compito dell'antropologo è cogliere la visione del mondo e il rapporto con la vita del nativo*."
Per Malinowski è necessario vivere nella comunità, condividerne la quotidianità, entrare in rapporti ravvicinati con i suoi membri e partecipare alle più importanti pratiche sociali.
Il suo approccio, detto osservazione partecipante, consiste nella ricerca di informazioni e fonti oggettive, entrando in rapporto empatico con l'altro e in sintonia con il loro modus vivendi.

L'indagine etnografica, dunque, implica lo studio teorico e metodologico in egual modo, coinvolgendo non solo le competenze intellettuali del ricercatore, ma anche la sua personalità e la sua sfera esistenziale.
L'etnografo, tagliando i ponti con la realtà ordinaria si fa tutt'uno con l'ambiente, come un camaleonte,
e si sottopone a privazioni e compromessi per giungere verso la consapevolezza.

Giro lungo, lo chiama Clyde Kluckhohn, il processo mentale per ampliare lo sguardo attraverso il confronto con la diversità e il passaggio nell'inconsueto.

"*Gli strani costumi di popoli lontani non appariranno allora più come bizzarre curiosità, ma come elementi cruciali dell'intrapresa filosofica.*" (Francesco Remotti, 1990)

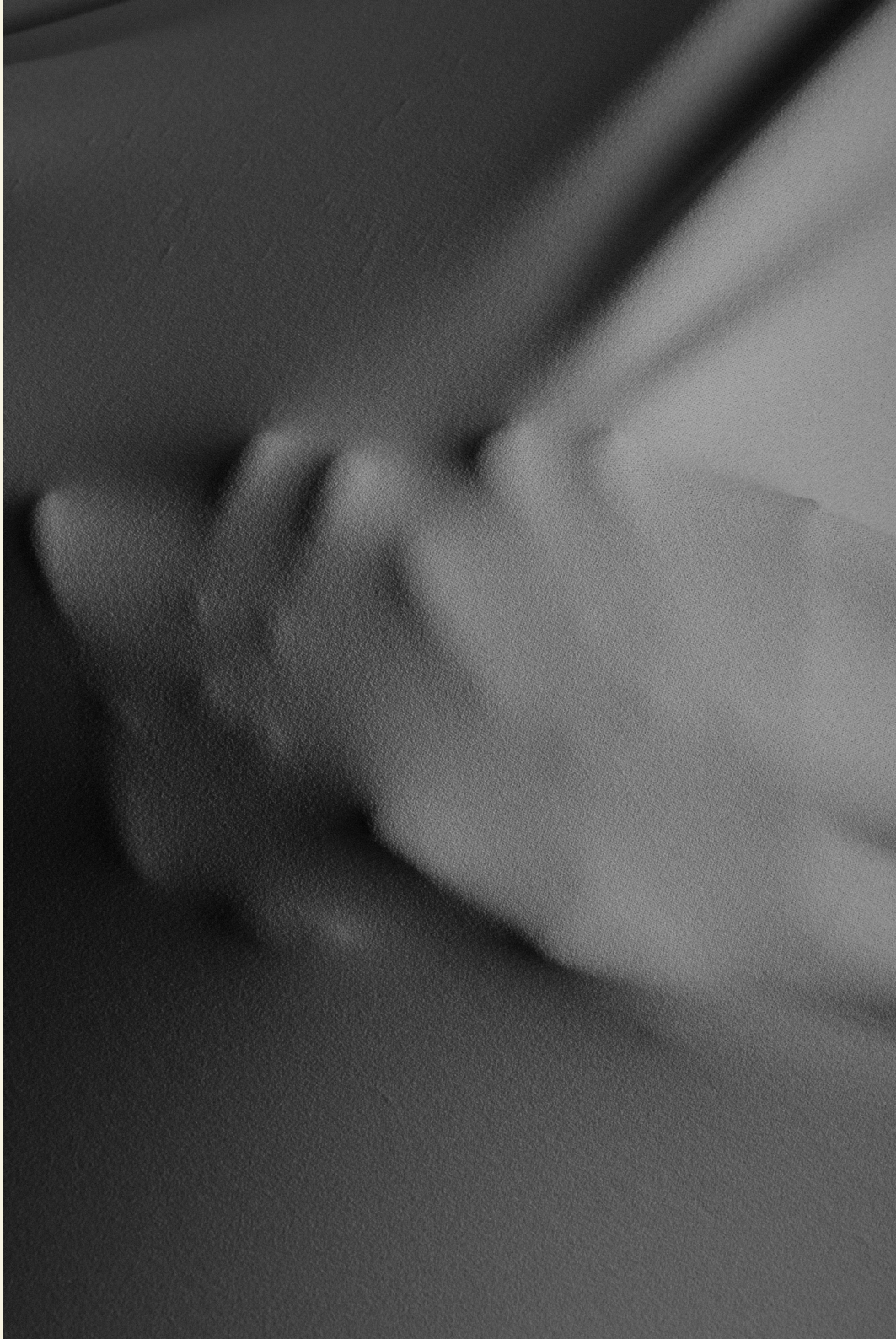
Dunque l'antropologia non è soltanto il giro più lungo, un allontanarsi, ma prevede anche un ritorno.
Per Clifford Geertz (1987), coincide con il relativismo, un'imputazione critica che sottolinea il rischio insito nell'abbandono di criteri universali di corrispondenza con la realtà, l'immaginare l'esistenza di tante realtà o culture, tutte ugualmente legittime.
"*Scuotere il mondo, tirando da sotto i piedi i tappeti, rovesciando tavolini da tè, facendo esplodere petardi, destabilizzare.*"
Con queste parole Geertz definiva il lavoro degli antropologi, "*venditori ambulanti di anomalie, spacciatori di stranezze, mercanti di stupore.*" (Ib., 1987)

L'immedesimazione o il relativismo risultano non solo uno strumento efficace per accorciare e comprendere le distanze, ma una strategia per abbattere i processi di naturalizzazione e di assolutizzazione, demistificando l'apparente sacralità che si conferisce al carattere umano.

Il relativismo fonda la propria teoria sul significato attribuito dagli uomini di volta in volta ai contesti culturali, in risposta alla loro esigenza di dare forma e categoria all'umanità.

I costumi, modi per definire l'umanità, sono dunque pressoché indefiniti. La loro imprescindibilità è tale che l'essere costretti a rinunciarvi suscita un profondo disagio e reazioni di rifiuto.
Nelle storie di Erodoto (tr. di A. Fraschetti, 2013) è presente un chiaro esempio di irrinunciabilità alle proprie tradizioni in favore delle altre: il re Dario chiede ai Greci e agli indiani Callati a quale prezzo avrebbero rinunciato ai rispettivi costumi funerari. Nel caso dei Greci di bruciare i cadaveri; invece per i Callati di mangiare i corpi dei genitori. Certamente nessuno tra le due popolazioni era pronto a tale scambio, ritenendo infatti il costume altro 'ripugnante'. L'abitudine o costume, "*nomos*" in greco, permette il giudizio su ciò che è 'migliore', valutando all'interno della società la propria istanza come unica valida.
"*Il costume è sovrano di tutte le cose*" conclude Erodoto nel passo.

L'uomo, essendo costantemente avvolto dal velo della consuetudine, cerca spiragli di meraviglia nella ricerca di ciò che è a lui ignoto. Crea, dunque, fantasie di frame per scappare dall'ordinario.



III - Diario

Il diario di campo è stata l'innovazione, portata da Malinowski (1973), che ha cambiato il modo di fare antropologia. Una raccolta personale descritta da sensazioni, emozioni provate, espressioni, gesti, atteggiamenti, impressioni, informazioni e dettagli raccolti durante l'esperienza diretta con una cultura.

All'interno dei laboratori, partecipando attivamente, abbiamo collezionato, volta per volta, le informazioni e note di campo nel diario.
Raccogliendo disegni, segni e schede abbiamo inserito emozioni e percezioni, che i ragazzi provavano in relazione con il mondo esterno e trasmettevano attraverso frasi e movimenti.
La natura dei laboratori però, in particolar modo Senza Vergogna, non permette l'esatta diffusione dei suoi contenuti.
Il nostro Diario di campo è stato, infatti, uno strumento importante non tanto come report dell'accaduto, quanto più come veicolo di riflessione dell'esperienza diretta.
Il Diario, oltre che essere una trascrizione, è diventato uno strumento coeso di conoscenza dell'ambiente e dei partecipanti.

Durante il primo incontro di Senza Vergogna ci siamo imbattuti in un gruppo di ragazz3 che, già l'anno scorso, avevano iniziato a intraprendere questo percorso.
Ci hanno raccontato dei progressi maturati, dimostrando di avere fatto enormi passi nella consapevolezza di se stessi, passando da una disinformazione quasi totale a un'ottima padronanza dei temi trattati.
L'apertura al confronto e alla riflessione è l'aspetto peculiare del laboratorio, che si basa sulla creazione di un ambiente protetto, nel quale riflettere anche su argomenti altamente sensibili.

In questo primo incontro sono state definite delle linee guida comportamentali, che per quanto semplici, non scontate.
La principale è non giudicare l'errore altrui, in modo che, non fermandosi all'apparenza e portandolo su un piano di dibattito, diventi un elemento arricchente per ogni individuo presente. Altrettanto rilevante è la riservatezza nella discussione, concedendo ai protagonisti uno spazio sicuro e intimo dove potersi esprimere.

Gradualmente ci siamo sentiti sempre più parte del gruppo, inserendoci attivamente in dibattiti e attività.
Ciò ha permesso di entrare in contatto con dinamiche ed esperienze personali di ogni partecipante, dedicando particolare attenzione all'ascolto e alla riflessione.

Ci siamo accorti di quanto spesso le problematiche emerse avessero origine comune nella disinformazione su certi argomenti, dovuta a un'educazione insufficiente.
L'educazione, fornita da scuola e famiglia, spesso non comprende strumenti atti ad affrontare la varietà delle situazioni sociali, creando uno scompenso, soprattutto nel processo di responsabilizzazione.
Forse per pregiudizio o per negligenza, alcuni argomenti, come quello della sessualità, vengono tralasciati.

Il divario conoscitivo si traduce in atteggiamenti sociali equivoci e maldestri. Una volontà di voler reagire a una situazione adeguatamente, ma non possedere i mezzi per farlo.

A prova di ciò, chi parla di una propria esperienza si sofferma sul chiedere un parere agli altri. La conclusione dopo un racconto personale spesso ricade nell'affermazione: "*So che è sbagliato, ma non so perchè*".
Questo comportamento è stato analizzato a fondo durante i laboratori, lasciando trasparire difficoltà di aprire dialoghi al di fuori dell'intimità di questo contesto.

Una difficoltà nel trovare una comunicazione efficace, che non si fermi solo su un piano superficiale, ma che possa avere risvolti sull'evoluzione personale. Il rischio è esporsi a un dialogo non sicuro, spesso influenzato e frenato dalla percezione altrui. La superficialità dell'approccio si riflette anche su una superficialità di dialogo.

Il disagio della mancanza di un ascoltatore attento reca conseguenze psicologiche all'interlocutore.
I dubbi rimangono quindi irrisolti, comportando un'esclusione intellettuale. La mancata cognizione porta a interrogarsi su un sistema di credenze del quale non si conosce la vera provenienza.

Questa situazione di stallo è emersa spesso durante Senza Vergogna, diventando nostro punto di interesse. L'incapacità di poter instaurare un dialogo efficace è stata descritta dai partecipanti come un senso di impotenza; di voler fare o dire qualcosa, ma sentirsi limitati.

Questa voglia, respinta, di voler essere ascoltati, provoca un senso di frustrazione, rimanendo repressa e costretta nel silenzio.

Questo continuo stato di insicurezza traspare durante i laboratori in una continua ricerca dell'approvazione dell'altro, verso l'accoglienza della comprensione. Questa ricerca quasi forzata è indicatrice di paura del giudizio altrui, sacrificando la propria personalità pur di essere la versione più apprezzabile di se stessi. Ci si impersonifica in uno stato di apparente normalità a cui però non si appartiene.

immerso
fiducia
timone
saggezza
notte
reciprocità
compagnia
sognare
rispetto
rilassamento
felicità
abbandono
controllo
contatto
squadra
attenzione
libertà
vuoto
volare
sintonia
istinto
regalo
sicurezza
buio
unicità
distensione
ricordi
onda
gente
altalena
dolcezza
stupire
emotivo
elasticità
nel cielo

Estratto di Danzaterapia

IV – *Ribaltamento del punto di vista*

Il momento più importante del "*giro lungo*" è il ritorno, ci siamo accorti di quanto credenze e stereotipi fossero infondati e vittima di un contesto pregno di stigma e di paura. L'immedesimazione ci ha permesso di abbattere barriere mentali e di aprirci a nuove considerazioni.

Come avviene nelle commedie di Plauto (Giulio Guidorizzi, 2010), in cui la realtà è percepita come "*rovesciata*" e si inverte il codice culturale, dimostrando come sarebbe il mondo se tutto si rimescolasse.
Uno scompaginamento fittizio, attraverso un'inversione giocosa dei rapporti sociologici, che deforma valori, abitudini e gerarchie sociali.
Il figlio che ha sempre la meglio sul padre e il servo, normalmente all'ultimo gradino della scala sociale, che fa da padrone e trionfa su tutti.
In tale prospettiva opera una vera e propria inversione dei ruoli sociali e dei valori morali su cui si fonda la vita comunitaria. Allo stesso modo, i "*Saturnalia*", arcaici 'Carnevali' che per lo spazio temporale di un solo giorno, rovesciano l'ordine sociale, facendo indossare vestiti da schiavi ai padroni e facendoli servire a tavola.
Il trionfo dell'assurdo e dell'insolito, con la creazione di una realtà alternativa e l'inversione dei ruoli sociali, sono però intesi nel quadro di una visione ludica e di riflessione.
Una società, che per un una finzione scenica di un giorno o qualche ora, congela convenzioni e ordinamenti sociali.

Allo stesso modo, un rovesciamento del punto di vista, anche solo per un breve periodo di tempo, ci ha reso consapevoli di comprendere che preconcetti come l'inefficacia comunicativa fossero partoriti da habitus sociali.

Capitolo secondo

Disabilità come stato sociale

I - Il termine "normale"

La relativizzazione dell'individuo immerso nella società è uno step fondamentale per la consapevolezza dell'io. La relatività, ponendo dubbi, rende consci di quanto la normalità è soggettiva.

> *"Ci siamo descritti con aggettivi che più rappresentano il nostro carattere e li abbiamo annotati sulla lavagna. Analizzandoli uno per uno abbiamo compreso quali ci piacessero e quali no. Indotti, quindi, a riflettere sul nostro Sé e sulla definizione di pregi e difetti, ci siamo interrogati su quale ruolo la convenzionalità sociale avesse nelle nostre considerazioni."*
> Estratto di Senza Vergogna

Il termine normale deriva dal latino normalis, perpendicolare, retto, e induce l'idea di esattezza e rigore. Il termine oggi viene usato per il consueto, il vicino, tagliando fuori tutto ciò che è diverso, inconsueto. (Treccani, n.d.)
Ma come precedentemente enunciato anche la consuetudine è frutto delle impercettibili influenze a cui tutti i giorni siamo soggetti, racchiudendo queste ricorrenze nel termine normalità. Il quadro complesso della consuetudine è una bolla, della quale difficilmente ci si accorge.
È perciò che, nonostante la normalità possa essere condivisibile tra cerchie di persone, questa può essere, e spesso lo è, totalmente stravolta per altri gruppi di individui.

L'applicazione sistemica della normalità è sempre stata un punto cardine nella costruzione delle società, governando proporzioni, relazioni, quantità, medie e percentuali.

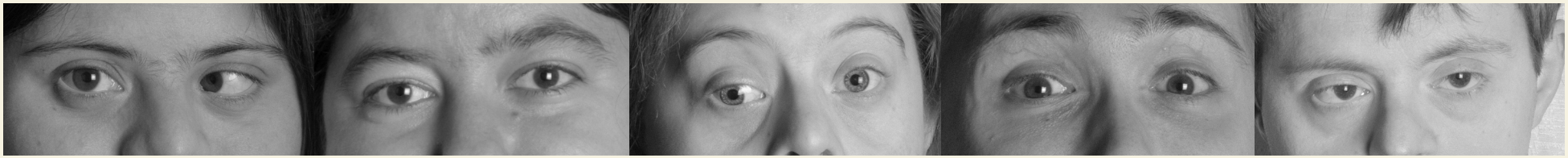
Il concetto di normalità si forma quindi all'interno di un determinato range sociale, in un rapporto di reciproca conferma tra attese e verifiche. (Zirden, 2003)

La normalità, se incanalata nell'utilizzo di un qualsiasi strumento, dà luogo a modelli di essere o di fare.
Il rischio è l'appiattimento dell'intero vissuto, convergendo sempre verso certi modelli di vita.

Questa condizione di errata assolutezza del termine comporta delle ambiguità, soprattutto derivanti dal contesto in cui viene fruita.
È infatti errato pensare al termine come una tendenza nel mettere d'accordo tutti, poiché, aritmeticamente, questo è vero solo per l'individuo medio, ma non per quelli agli 'estremi'.

"*La condizione di normalità è caratterizzata da un predominio della coscienza sull'inconscio, che si esprime fra l'altro nella capacità di pianificare la propria esistenza*".
(Aldo Carotenuto, 2009)

La componente inconscia rimane subordinata nel momento in cui, alla reazione di stimoli ambientali, non si seguono automatismi di tipo nevrotico, ma dei comportamenti prefissati. Lo psicologo parla di pianificare la propria esistenza, poichè i comportamenti non naturali sono frutto di una costruzione sociale.



L’atteggiamento in questione conduce a un “*cieco ottimismo, ridicolo e incongruo, rispetto alla realtà della vita il cui iter è sempre imprevedibile. Nella vita concreta non vale la legge matematica per il quale la distanza più breve tra due punti è una linea retta*”.
(Aldo Carotenuto, 2009)

"*La disabilità è la condizione di chi, in seguito a una o più menomazioni strutturali o funzionali, ha una ridotta capacità d'interazione con l'ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto è meno autonomo nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio nel partecipare alla vita sociale*." (ICIDH, 1993)

Questa definizione trascina molti dei problemi collegati alla condizione di disabilità, partendo proprio dal linguaggio con cui essa viene descritta.
Nella sintassi "*persona disabile*", che è stata usata per diverso tempo, si posa l'ombra patologica sullo spettro della persona.
Pertanto la più corretta è "*persona con disabilità*",
dal momento che la parola, è dotata di una potenza maggiore di quella che possiamo percepire.

Il cambio di una preposizione semplice può stravolgerne completamente la concezione. Si passa da uno stato quasi intrinseco all'individuo, legato al suo essere, a uno dove condizione ed essere non vengono mischiati, permettendo di discernerli.

Ciò diviene punto in comune tra disabilità e malattie mentali, in cui la malattia impersona il paziente e viene visto tale dal medico. Un ragionamento paradossale se il medico è la figura dedicata all'aiuto del soggetto.
L'errore è però celato all'evidenza, dacché schemi mentali rendono inconsapevolmente complici di una simile trappola, generando un circolo vizioso dal quale il malato non riuscirà mai a distaccarsi.

Solo nel 21 maggio 2001 si fanno passi nella definizione di disabilità, l'ICF infatti porta alla luce i fattori influenzanti, dividendoli in due macrocategorie.

La prima riprende la parte funzionalista e organica, parlando quindi di strutture corporee e di rispettive funzioni.
Giace però nella seconda parte l'innovazione, dedicata a fattori contestuali, divisi in fattori personali (dove rientrano le capacità interattive) e fattori ambientali.
Nei fattori ambientali ricade l'accento, sul contesto sociale nel quale una persona con disabilità vive, rendendolo un fattore cardine nella definizione.
La disabilità è quindi una condizione vincolata dall'ambiente e dalla sua norma.

Essendo però la normalità relativa, la disabilità diventa il risultato di un costrutto sociale.

III – Modello sociale della disabilità

Mike Oliver, sociologo con disabilità e attivista per i diritti, stipula una personale teoria per definire la condizione sociale della disabilità, chiamandola "*The Individual model of disability*". La ricerca, contenuta nella pubblicazione del 1990 'The Politics of Disablement', definisce ex novo la disabilità scardinandone i preconcetti.

La teoria si basa sulla decostruzione di due punti fondamentali. La rinomata "*problematica*" della disabilità è intrinseca all'individuo, rendendo difficile, o persino inverosimile, discernere la persona dalla condizione a cui è soggetta. Genera limitazioni funzionali e cognitive, che arginano in una rete relazionale piena di incomprensioni. Affermazioni, causa di errori interpretativi di un occhio giudice, che vede la condizione un evento tragico che si abbatte sulla persona.

Mike Oliver non nega le complicazioni legate alla disabilità, ma le contestualizza all'interno di uno scenario: la società. La problematica nasce dal fallimento sociale nell'adempire al provvedimento di servizi appropriati per ciascun individuo. La ghettizzazione deriva quindi da un'errata interpretazione sociale del fenomeno.
La società, non comprendendo, non si adatta, instituzionalizzando la discriminazione.

Lo scritto prosegue con una situazione esemplificativa: la medicalizzazione della disabilità. Oliver sostiene infatti che la medicalizzazione non possa avvenire, giacché la disabilità è uno stato sociale e non una condizione medica.

È necessaria una distinzione tra disabilità e stati patologici, che l'opinione comune tende a far coincidere, errando.
La persona non è conseguentemente malata, è probabilmente più incline a malattie durante la vita, ma ciò non implica che il binomio malattia-disabilità sia assoluto.

La mancata comprensione della società si riflette anche nella medicalizzazione, affidando al medico un compito che non è in grado di assolvere.
La figura del medico è legata all'esperienza tecnica di intervento su malattie diagnosticabili, per questo nella maggior parte dei casi, quando viene trattata la disabilità, si trovano fuori dalla loro competenza. (Mike Oliver, 1990)
Questo fa sì che il ruolo del medico possa esercitare una sorta di controllo oppressivo nei confronti di un soggetto, anche quando non è malato.
Mike Oliver sostiene comunque, che l'intervento del medico sia spesso giustificato. L'intento non è quello di screditarli, ma di far spostare l'attenzione del problema della disabilità dall'individuo alla società.

Queste trasposizioni semantiche nelle definizioni di anormalità, sono studiate anche da Ronald Laing all'interno di 'Io diviso' (1959).
Laing illustra come la differenza tra sanità e follia non sia abissale, ma i confini sono talmente sottili da essere facilmente confondibili.

La modifica del significato esamina la visione del "*malato*" che, non essendo considerato un individuo paritario col resto della società, sarà costretto a creare un mondo interno, regolato da rapporti con persone o cose, senza mai avere la necessità di uscirne.
Ciò che costituisce lo stato di follia o anormalità è la tendenza dell'individuo a rifugiarsi nel proprio mondo, che essendo fondato su simbolismi soggettivistici, dà forma a un codice che non deve essere confutato.

Perciò si crea la mitologia della Follia, intesa come limitate potenzialità umane proprie dell'individuo normale:

"*La mitologia del folle è ben lontana! È vero che il folle per conto suo può essere tutto, possiede libertà, potere e creatività illimitata*", ma se queste si continuano a contestualizzare all'interno di uno scenario totalmente sganciato dal reale, "*la libertà e il potere sono esercitati nel vuoto, e la creatività è solo una capacità di produrre fantasmi*". (Ib., 1959)

Questa scissione tra soggettivo e oggettivo non è occasionale, è caratterizzata da irreversibilità. Partendo da ciò, Laing (1964) identifica nella famiglia un promotore della divisione, che inizia gradualmente con la perdita dell'identità e l'insicurezza ontologica.

Il "*comportamento patologico*" è comprensibile solo inserendolo all'interno di un sistema relazionale famigliare.
La condotta irrazionale del singolo risulta dunque decodificabile, studiando la rete comunicativa in cui è inserito.

La rete, infatti, "A *sua volta, è solo apparentemente razionale; ad un'analisi più approfondita, essa rivela il suo vero carattere di irrazionalità, violenza e prevaricazione*".
(Giovanni P. Lombardo, 1980)

IV – *Abilismo e Inspiration Porn*

Le incomprensioni portano inevitabilmente a esclusioni e disparità o, nel caso della disabilità, di abilismo.

L'abilismo è infatti la discriminazione di una persona con disabilità o il presupporre che tutti gli individui siano "*abili*". (Roberto Medeghini, Enrico Valtellina, 2006)
Ciò comporta che chi esercita l'abilismo trascura la disabilità o stigmatizza l'individuo soggetto, negando le sue restanti caratteristiche personali.
L'abilismo quindi può essere incarnato tramite individui, società e istituzioni, che negano l'accesso alla libera fruibilità a persone con disabilità.

Un esempio lampante è l'ideazione di infrastrutture non accessibili a carrozzine, costellate da ostacoli architettonici, come scalini, porte strette, marciapiedi senza rampe, pendenze eccessive, spazi ridotti.
Testimoniato e filmato nell'ultimo periodo, da influencer con disabilità, il percorso tortuoso della carrozzina per il raggiungimento di luoghi prefissati.
Perdendo tempo innumerevole, la volontà si restringe fino al punto di non voler più uscire di casa.

"*Spesso capita che le offerte lavorative aggirino determinate categorie sociali, provocano gravi disparità, non garantendo il diritto al lavoro.*"
Estratto di Senza Vergogna

Nella discriminazione della disabilità è presente la percezione che esista soltanto lo stato patologico dell'individuo, comportando che ogni azione compiuta fuori dalle nostre aspettative ricada sempre nella pena o nell'eroico.
Questo fenomeno è definito "*Inspiration Porn*" da Stella Young, comica e attivista australiana per i diritti dei disabili, all'interno del Ted Talk del 2014 'I'm not your inspiration, thank you very much'.
L'Inspiration Porn implica una proclamazione eroica di una persona con disabilità, anche quando viene compiuta un'azione ordinaria.

All'interno del Talk, Stella afferma di aver provato questa sensazione da bambina, quando, un membro della comunità locale, si recò a casa sua per conferirle un premio.
I genitori, scherzosamente, dissero che Stella non aveva ancora raggiunto nessun obiettivo per meritarselo.
A posteriori Stella comprese che il merito coincideva esattamente con la disabilità.
Nuovamente, a scuola, le accadde di essere esortata a discorrere sui diritti, unicamente per via della sedia a rotelle.

Stella matura quindi il pensiero che le persone con disabilità vengano percepite come esempi motivazionali, rendendo il semplice vivere una cosa eccezionale.

Avviene frequentemente anche nella pubblicità, dove l'oggettificazione tramite 'inspirational statements' trae utilità e beneficio nei gruppi sociali. Il meccanismo logico subdolo a questi messaggi giace nel pensiero: "*per quanto la mia vita possa andare male, potrebbe andare peggio*".

Il Talk viene chiuso rimarcando che ciò che compromette
la vita di una persona con disabilità non è il limite fisico,
ma le barriere erette dal suo modello sociale.

L'abilismo ha quindi molti mezzi con cui diramarsi, rendendo
ardua la sua percezione nella quotidianità. Azioni spontanee
con intenzioni apparentemente nobili, divengono un pericolo
al quale bisogna addestrarsi.
Il primo veicolo, come nell'utilizzo di termini inappropriati
o nel semplice complimentarsi, è sicuramente quello
del linguaggio. Espressione diretta del pensiero che,
se mal calibrata, si ritorce irreversibilmente nella realtà.

Capitolo terzo

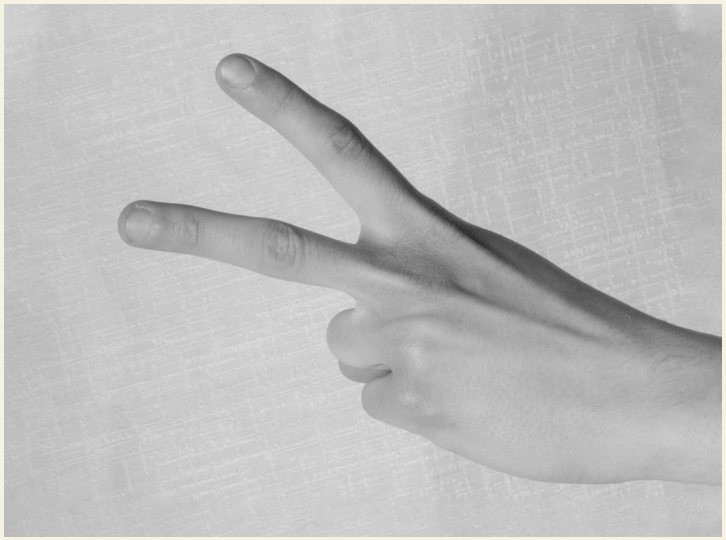
Incomprensione

I – Modelli ed efficacia comunicativa

Nell'ambito pragmatico della comunicazione, ovvero l'uso contestuale della lingua intesa come azione, si individuano gli scopi per i quali il linguaggio viene utilizzato e in che misura esso sia efficace e appropriato nei rapporti relazionali. Il contesto, cioè l'insieme dei fattori extralinguistici (sociali, culturali, ambientali, psicologici), influisce, in maniera tutt'altro che marginale, sull'interpretazione dei significati degli atti linguistici formulati.
Tale assunto diventa tanto più vero quando i protagonisti dello scambio provengono da frame diversi. Aumenta, infatti, il pericolo di sconfinare nelle incomprensioni, nell'impossibilità di cogliere esattamente le intenzioni comunicative, nella svalutazione della credibilità del mittente, poiché sono diversi i 'codici' che regolano la comunicazione. Ciò si accentua ancor più se il contesto pone il soggetto in una condizione di disabilità, screditando a priori il messaggio dell'interlocutore.

Il linguista Roman Jakobson (1956) semplifica la comunicazione come un passaggio di informazioni tra emittente e destinatario, strutturato secondo un codice condiviso da due poli, che attraverso un canale hanno un contatto in un determinato contesto.

Secondo la teoria di Harold Lasswell (1948), politologo statunitense del novecento, esiste un modello verticale della comunicazione in cui sono presenti cinque ruoli fondamentali: chi? (mittente), dice cosa? (il messaggio), a chi? (il ricevente), attraverso quale canale? (mezzi di comunicazione), con quale effetto? (le conseguenze).



Gli studi sociologici e psicologici di Lasswell sugli effetti dei media, risalenti al periodo delle guerre mondiali, sono caratterizzati da un'idea di comunicazione come trasmissione. Aspetti dunque fondamentali sono l'efficacia diretta e l'immediatezza del messaggio, in cui prevale una forte concezione pervasiva dei mezzi di comunicazione di massa, giudicati come strumenti di propaganda e influenza sull'opinione pubblica.
Il modello verticale e lineare consiste nell'ipostatizzazione degli elementi del processo comunicativo. La comunicazione è vista come trasmissione di un messaggio da un soggetto emittente ad uno ricevente, senza che tra i due esista alcun tipo di interazione.

Il paradigma relazionale, invece, recupera l'origine etimologica di comunicare, dal latino 'communicare' ovvero condividere.
Un modello collaborativo, in cui i soggetti non scambiano semplicemente significanti e messaggi, ma operano in maniera dialogica una costruzione interpersonale di senso. Non è pertanto più possibile distinguere i ruoli di emittente e ricevente, in quanto ogni attore li riveste entrambi.

"*Abbiamo creato delle coppie, differenti dalle precedenti. A ciascuna è stata assegnata una corda. Lo scopo era mantenerla tesa da entrambi lati, tenendola con due dita, e compiere dei movimenti che richiedessero una reciproca attenzione da parte degli attori.*"
Estratto di Danzaterapia

Il secondo modello proposto è più verosimile nella società odierna, in quanto si basa sulla sistematica cooperazione interpretativa tra interlocutori.
Nella comunicazione, chi invia il messaggio non deve trovarsi soltanto nella posizione dell'emittente, ma anche in quella del destinatario come "*chi è sano di mente non vaga nei boschi parlando a caso senza interlocutori; e perfino se parla da solo, deve far finta di essere due persone.*" (Walter J. Ong, 1989)

L'efficacia comunicativa è la capacità di individuare un percorso conversazionale che massimizzi le opportunità e minimizzi i rischi dell'interazione.
Una calibrazione situazionale, in linea con vincoli e potenziali del contesto. Si tratta quindi di produrre il messaggio giusto al momento giusto.

Per favorire l'efficacia bisogna entrare in relazione comunicativa con l'interlocutore, focalizzandosi sul destinatario e sul contesto di fruizione, costruendo adeguatamente il messaggio, scegliendo il canale adatto.

Nel modello semiotico-informazionale, ideato da Umberto Eco e Paolo Fabbri (1978), la linearità dello scambio comunicativo viene vincolata non più alla trasmissione di segnali semplici, ma ad un processo di codifica e decodifica di fattori sintattici e semantici, ovvero significanti e significati.

Il modello prevede che una fonte emittente, che risponde a determinati codici ed ideologie, invii, attraverso un canale, un messaggio-significante che veicola un certo significato. Tale messaggio verrà colto da un destinatario sotto forma di significante e interpretato come significato attraverso processi di decodifica e codifica.

Pertanto il modello semiotico-informazionale dona al destinatario un ruolo attivo, l'interpretazione, lasciando spazio all'eventualità che chi riceve il messaggio lo possa distorcere, divergendo dalle intenzioni dell'emittente.

Il merito fondamentale di questa teoria è quello di riposizionare i ruoli dei soggetti coinvolti nel processo comunicativo, riconfigurando il peso dell'interpretazione di un messaggio.

Come avviene nello stigma, la colpa della comunicazione errata, comunemente, ricade sull'emittente e sulla sua incapacità di comunicare. In verità, la responsabilità deriva egualmente da entrambi i poli della comunicazione.

II – Rischi di una decodifica aberrante

Il canale di comunicazione indica il complesso legame che congiunge una fonte emittente a una ricevente. La comunicazione avviene certamente quando la fonte emittente ha l'intenzione di comunicare, ma secondo Niklas Luhmann (1992) la comunicazione si verifica quando il ricevente ottiene un'informazione e la assimila comprendendo.

La grande libertà di decodifica del ricevente e il 'rumore' presente nel canale di comunicazione, incidono sulla qualità, riducendo o compromettendo l'informazione.
Con 'rumore' si intendono le distrazioni dovute a contesti inadeguati o la mancanza di supporti atti a comprendere una situazione conversazionale.

Quando la decodifica del ricevente, è diversa da quella generata e voluta dalla fonte emittente, si ha una decodifica aberrante.

La decodifica aberrante può avvenire in quattro casi: assenza di codice, disparità di codici, interferenze circostanziali e delegittimazione dell'emittente. (Eco U., Fabbri P., 1978)

Nel primo caso, l'intero messaggio è segnale fisico non decodificato o rumore, ovvero il destinatario non comprende poiché non conosce il codice del mittente. La conseguenza di questo primo caso è la possibilità, o persino il rischio, che venga rilevata soltanto l'incomprensibilità di una frase farfugliata o storpiata, gli errori che la caratterizzano e non l'intenzione di averla pronunciata.

Nel secondo caso, il codice è mal conosciuto dal ricevente, oppure alle unità del codice emittente vengono attribuiti significati mutevoli in relazione al contesto.
Ciò avviene quando il ricevente non possiede riferimenti culturali necessari per comprendere il messaggio, oppure quando i codici dei due poli assegnano significati differenti allo stesso significante.

La mancanza di un codice come la conoscenza della disabilità, in grado di decifrare il messaggio e di comprendere il motivo di un errore, condanna la persona ad incomprensioni e stasi di 'impotenza'.

Il terzo caso, come il quarto, è forse il più dannoso dei quattro presentati da Eco e Fabbri.
Emittente e ricevente condividono lo stesso codice, ma è compreso dal destinatario secondo il proprio "*orizzonte di attesa*".
La libertà d'interpretazione, secondo le proprie aspettative, rischia di sottostimare le capacità dell'emittente, costringendolo a condurre una vita da "*eterno bambino*".

Tale questione, è stata sollevata durante uno degli incontri con genitori e tutori all'interno dell'associazione dei Buffoni di Corte, dove gli educatori hanno la possibilità di riferire cosa accade durante i laboratori.
Una delle madri ha accennato, in riferimento al rapporto genitore-figlio con disabilità, di quanto sia necessaria la consapevolezza di dover camminare "*mano nella mano*" per tutta la vita.
Un altro genitore ha ribattuto, rimarcando quanto questa mentalità possa ledere il futuro del figlio, se vi si rivolge costantemente con conversazioni unilaterali.
Così come avviene nei primi anni di vita nelle relazioni padre-figlio, si instaura un rapporto genitoriale predominante in cui ogni frase indirizzata è di tipo "*direttivo*".
In questo modo, non stimolando una propensione al feedback e al dialogo, il figlio si trova inevitabilmente subordinato, dipendente dai genitori nel fare e nel riflettere, limitato nelle sue potenzialità e nella sua indipendenza.

Questo dimostra che la deresponsabilizzazione, soventemente condotta da tutori o da genitori per difesa o estrema apprensione, produce l'effetto contrario di quello sperato: disinteresse e distacco dalle attività adulte e autonome.
Viceversa, un'eccessiva presenza supportiva e intrusiva rischia di penalizzare e schiacciare l'intimità e lo sviluppo dell'identità dell'individuo.

Il quarto caso mostra anch'esso l'avvenuta comprensione del codice, ma a causa di un sistema di credenze e pressioni circostanziali l'emittente viene delegittimato e il messaggio rifiutato.
Il messaggio e le intenzioni del mittente vengono completamente stravolte volontariamente, la fonte non è ritenuta credibile.
Questo è il caso più eclatante di permeazione dello stigma, la comunicazione risulta vana e l'ascolto ecoico.

Il quarto è inoltre l'unico caso in cui, non solo il messaggio non è compreso, ma viene rifiutato dal destinatario a priori.
Nonostante una giusta calibrazione semantica e un'intenzione valida, non vi è focalizzazione comunicativa, poiché l'interlocutore è ritenuto disadatto al contesto, delegittimandolo e provocando frustrazione e inadeguatezza.
La comunicazione, dunque, viaggia su due linee parallele senza mai incontrarsi, proprio come due persone che parlano lingue diverse.
Sulla base di queste analisi si può dedurre che le decodifiche aberranti sono il prodotto di un conflitto sociale.
Come lo definisce Umberto Eco, per motivi politici "*guerriglia semiologica*", così accade tra il mondo della disabilità e un mondo che non si sintonizza sullo stesso canale comunicativo.
Il motivo, come precedentemente discusso, non appartiene ad una natura politica come per Eco, ma è originato da una convenzione, un modello comune secondo cui la semplicità espressiva e comunicativa è così consueta da considerare non 'legittimo' chiunque non rientri in questo schema.

Per trasmettere atti comunicativi efficaci, quindi, viene affidato il ruolo più importante al ricevente, che deve individuare e condividere un codice comune per limitare problemi di decodifica.
L'informazione non è mai la medesima, poiché ciascun ricevente la interpreta e la comprende seguendo schemi ed inferenze del tutto personali.
È necessario, perciò, che il ricevente presti attenzione e colga senza interferenze l'intenzione del messaggio.

III – La 'sintonizzazione dei canali'

La sintonia e la focalizzazione semantica sono strumenti utili per una calibrazione comunicativa nel frame, ma non garantiscono efficacia senza una sintonizzazione e una conoscenza tacita condivisa tra i due poli.

Osservando alcune scimmie giocare allo Zoo di San Francisco, Gregory Bateson (1972), antropologo e biologo del novecento, si accorge e nota che nessuna comunicazione, sia essa verbale o non verbale, è comprensibile senza un messaggio metacomunicativo che esplichi il frame.
Le due scimmie sono impegnate in una sequenza interattiva, le cui "*azioni unitarie o segnali*", sono "*simili, ma non identiche, a quelle del combattimento*". (Ib., pp. 67-70)
Tuttavia Bateson asserisce che fosse evidente, anche allo spettatore esterno umano, che la sequenza non fosse un combattimento.
Questo fenomeno è pertanto possibile, soltanto se gli organismi partecipanti sono capaci di metacomunicare scambiandosi segnali che portino il messaggio:
'Questo è un gioco'.
La sintonizzazione pone ogni scimmia in grado di decifrare l'intenzione 'non ostile' dei comportamenti altrui.
L'evoluzione della comunicazione è raggiunta quando l'organismo cessa di rispondere istintivamente a segni di umori altri e diviene capace di riconoscerli come segnali.

Si passa al livello della metacomunicazione, in cui l'oggetto d'interpretazione diventa la cornice stessa del messaggio.
Condividendo tacitamente una conoscenza non codificata, non contenuta in manuali e non gestita in flussi comunicativi strutturati; ma una conoscenza mentale che permette la comprensione di contesti di azione e sensazioni.

La qualità del processo di trasformazione da conoscenza tacita ad esplicita risulta influenzato dalle condizioni in cui i soggetti operano.
La continuità dell'interazione e la ridondanza dei contesti consentono di articolare e maturare conoscenze non immediatamente codificabili e condivisibili, attraverso la creazione di una 'collaborazione costruttiva', basata sull'affidabilità reciproca.

> "*Uno degli esercizi consisteva nel realizzare, per coppie adiacenti, movimenti che riproducono traiettorie uscenti dal centro del nostro corpo. L'obiettivo era realizzare in sincronia lo stesso movimento senza l'ausilio della parola.*"
> Estratto di Danzaterapia

È così, dunque, che la comunicazione diventa base costitutiva dell'identità personale e della rete relazionale in cui ciascuno è inserito.
Si stabilisce un rimando continuo tra relazioni interpersonali e comunicazioni, non esistendo l'una senza l'altra.
Tale interdipendenza conduce all'attuazione di processi psicologici che regolano le manifestazioni umane, dalla seduzione alla guerra, alla persuasione, alla competizione, alla richiesta d'aiuto e alla cooperazione.
Bateson evidenzia che non solo gli individui "*comunicano e trasmettono informazioni*", ma "*sono in comunicazione*" alimentando e modificando la trama della tela della propria rete relazionale. (Ib., p. 71)
Modelli e processi comunicativi contribuiscono, in modo evidente, a modulare e rinnovare le relazioni nel corso del tempo. Stabilita infatti una relazione di qualsivoglia tipo, è necessario alimentarla con scambi comunicativi e segnali che confermino e rafforzino la relazione.

Bateson conclude dicendo: "*È chiaro che questa consapevolezza che i segnali sono segnali non è affatto completa, neppure tra gli uomini.*" (Ib., p. 73)

La comunicazione risulta essenziale per generare
e conservare il benessere psicologico fra gli individui,
ma allo stesso tempo è alla base delle manifestazioni più lievi
e violente di sofferenza psicologica.
Accanto a forme trasparenti e pertinenti di comunicazione,
esistono forme di incomprensioni, caratterizzate dall'equivocità,
dall'ambiguità, dalla cripticità delle interlocuzioni.
Incomprensioni difficili da infrangere e una forte frustrazione
nell'incapacità di reagire al giacere inascoltati e non capiti.

Nella condizione di flusso ininterrotto di sequenze
di linguaggi e "*spirali di messaggi*" (Luigi Anolli, 2000) odierna,
nella quale stimoli, risposte, rinforzi e atti comunicativi
si sovrappongono; è estremamente semplice ricadere
in conflitti interpersonali.
Si reagisce in modo automatico a situazioni circostanziali,
non soffermandosi a stimoli mandati dalla rete relazionale,
non giudicandoli, o per distrazione o per volontà, meritevoli
di attenzione.

Nonostante ciò, una volta concordati e fissati "punti
di ancoraggio" comuni, è possibile però agevolare il processo
di trasformazione della conoscenza tacita in esplicita.
Attraverso uno schema di pertinenza comune,
un "*mutuo ambiente cognitivo*", in cui ogni intenzione
è reciprocamente manifesta, si assicura un grado di
cooperazione per la comprensione. (Dan Sperber, Deirdre
Wilson, 1986)

Si tratta di un'inferenza che permette la sintonizzazione,
come nella radio, nel canale comunicativo condiviso
con l'emittente, creando la possibilità di "*mettere in chiave*"
il comportamento nel contesto comunicativo.
Senza il processo di sintonizzazione, e quindi il "*keying*"
(E. Goffman, 1974), non sarebbe possibile per le scimmie
scegliere un atteggiamento giocoso e benevolo
o uno guerresco e violento.

Allo stesso modo, senza empatia e sintonizzazione nell'altro,
la comunicazione risulta inevitabilmente decodifica aberrante
e, di conseguenza incomprensione.
La comprensione è una delle capacità più sottovalutate
dell'essere umano.
Molto spesso, si presuppone di capire anche quando avviene
un fraintendimento, si assume consapevolezza solo
se segnalato.

Capire, per un lungo tempo nelle scienze del linguaggio,
è apparso l'inverso di parlare.
La psicolinguistica, negli ultimi anni, si è adoperata
per approfondire la rappresentazione della comprensione
mostrandone complessità e varietà.

Tullio De Mauro (1998), studioso e linguista italiano,
nota quanto il disinteresse e la non predisposizione
per la comprensione si rifletta anche nella scarsezza
di verbi del capire (verba recipiendi), rispetto ai verbi
del dire (verba dicendi).
I verbi utilizzati per parlare di comprensione e ricezione
linguistica (ad esempio ascoltare, afferrare, capire, cogliere,
comprendere, concepire, intendere, interpretare, leggere,
sentire, udire) non presentano soltanto uno svantaggio
numerico, ma risultano più astratti, meno specifici
e polisemici.

Questo è un esempio di come la comprensione, non
appartenga alla naturale propensione umana, se non stimolata
in una negoziazione condivisa e costruttiva del senso.
Ciò significa che quando si interagisce, fisicamente
o digitalmente, è necessario modulare il linguaggio,
come sistema di codici e metacomunicazione, in modo
da minimizzare l'attivazione del processo di 'fraintendimento'.
Nello scambio, nel progredire dei turni mittente-ricevente,
siano essi verbali e non verbali, la responsabilità è dunque
sempre condivisa.

IV - *L'importanza del dialogo*

Paul Watzlavick (1971), psicologo e filosofo esponente della scuola di Palo Alto, fissa come primo assioma della comunicazione umana l'impossibilità di non comunicare. Qualsiasi interazione umana è forma di comunicazione, qualunque atteggiamento assunto da un individuo è portatore di significante e significato.

In qualunque cornice l'umano si trovi, assume un modo di predisporsi come riflesso di stati d'animo o di forme deliberatamente assunte. Se ogni comportamento è comunicazione e se è impossibile non comportarsi, è dunque impossibile sottrarsi alla comunicazione. (Ib., pp. 40-107)

L'importanza della comunicazione allora deriva dall'interdipendenza con le interazioni umane. La società è fatta di individui che si influenzano reciprocamente "*agendo l'uno per l'altro, con l'altro e contro l'altro*".
(Georg Simmel, 1989)

È però necessario compiere una distinzione tra interazione e comunicazione.

Con il primo termine si intende qualsiasi contatto, sia fisico che virtuale, che avviene tra individui anche in modo involontario, che modifichi il loro stato persistente. La comunicazione, invece, richiede uno scambio consapevole, riconosciuto come tale dagli interlocutori. Ogni comunicazione implica un'interazione, ma non ogni interazione implica una comunicazione.
La definizione fisica della parola interazione, riportata da Treccani (2003), è "*ogni reciproca azione fra particelle, corpi o sistemi, che porta a una modifica del loro stato e della loro energia.*"

Allo stesso modo l'interazione sociale è lo scambio d'influenza tra attori in una situazione comunicativa, che ne modifica lo stato di imperturbabilità.

Le interazioni, possono avvenire con la compresenza dei poli comunicativi o con l'utilizzo di mezzi che separino contesti spazio-temporali.
Nelle prime, dette 'faccia a faccia', vengono emessi segnali non verbali che integrano o sostituiscono quelli linguistici in un flusso 'multi-codice'.

Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto, ciò che le parole dicono, e un altro di relazione, ciò che gli interlocutori lasciano intendere verbalmente e non, sulla qualità della relazione che intercorre. (P. Watzlawick, Beavin J.H., & Jackson D.D., 1971) Si trasmettono informazioni, sinonimo di contenuti del messaggio, e il tipo di relazione che, spesso, non è discussa apertamente.

L'azione sociale, un comportamento espressivo di un locutore con uno o più interlocutori, può avvenire verbalmente, come i turni di parola, o non verbalmente, come gesti o sguardi.
L'azione sociale verbale, in base all'intimità e al tipo di relazione, può differire in dialogo e conversazione.

Il dialogo, fondandosi su una comunicazione funzionale, consente di affrontare i problemi relazionali e di rivedere le proprie convinzioni tramite l'ascolto degli altri e di se stessi.
La conversazione, invece, è un'interazione verbale coordinata tra i partecipanti.
Nel dialogo l'attenzione è focalizzata nella chiarezza del contenuto e nella correttezza della relazione.
La riuscita del dialogo è però spesso ostacolata dal rispetto dei turni conversazionali e del proprio punto di rilevanza transizionale.

L'analisi conversazionale (H. Sacks, E.A. Schegloff, & G. Jefferson, 1974) vede il dialogo come un susseguirsi ordinato di sequenze di turni di parola: uno scambio in cui un locutore ha l'opportunità di compiere una dichiarazione.
I turni si organizzano in coppie adiacenti, come nella domanda-risposta, e rispettano dei meccanismi di allocazione, regole implicite al contesto sociale, che permettono alla conversazione di scorrere senza interruzioni o sovrapposizioni.
Un turno è costituito da unità costitutive in cui il parlante non è mai interrotto.
I locutori lo percepiscono come unità complete e dotate di significato autonomo, seguendo il flusso e individuando il momento opportuno, detto punto di rilevanza transizionale, in cui inserirsi. L'interpretazione del turno si costruisce in relazione a turni contigui, la comprensione è possibile una volta ascoltati i precedenti e successivi.
Una serie di comportamenti verbali e non verbali, come il silenzio o la prosodia, aiutano a selezionare l'interlocutore successivo.

> "A *volte, si presentano difficoltà nel rispettare il proprio turno conversazionale. Anche se fatto notare, il comportamento persiste. Alzare la mano, in questo caso, non risulta uno strumento efficace, è necessaria propensione all'ascolto.*"
>
> Estratto di Senza Vergogna

Altre volte, invece, la sovrapposizione avviene lontano da punti di rilevanza transizionale, in tal caso, si tratta di interruzione. Uno dei partecipanti sfrutta il punto della conversazione più debole e controverso per interrompere e controbattere, creando un 'punto di disaccordo'.
I problemi conversazionali vengono risolti con meccanismi, definiti da Sacks (1974), di riparazione, che evitano il conflitto permettendo il proseguimento dell'interazione.

"*Nel susseguirsi di movimenti di danza, l'attesa della proposta altrui evita esclusioni.*
Estratto di Danzaterapia

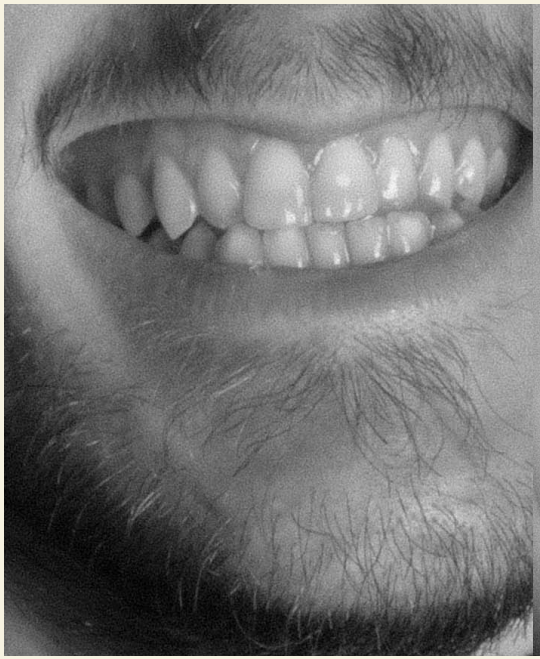
Ogni azione linguistica ha uno scopo ben preciso, in base a direzionalità opposte, è possibile individuare due tipi: "*mosse up*" e "*mosse down*" (Balboni, 2007).
Le mosse up mirano ad una posizione di controllo sull'evento comunicativo, con l'intento di una preminenza sull'ascoltatore. Le mosse down, invece, tendono ad una distensione comunicativa, riportando calma tra i partecipanti.

Nella definizione di direzionalità dell'atto linguistico è essenziale considerarne il contesto. Una frase distensiva può divenire in un'altra circostanza una mossa up.
Esistono dunque delle mosse neutre, che, essendo anch'esse influenzate dal contesto, sono di natura mutevole a seconda delle variabili culturali.

Colpevoli dell'origine di un incomprensione, sono certamente le mosse di attacco (ordinare, riprendere qualcuno pubblicamente, contraddire), fautrici di disagio linguistico e divario sociale.
Le variabili verbali che condizionano l'interazione, che possono generare incomprensione, non sono però le uniche responsabili.

paura

tristezza



gioia

sorpresa

V – *Movimenti, contatti e silenzi*

Pur essendo una manifestazione unica di capacità cognitiva e interazionale, il linguaggio, si intreccia a condotte di significazione e segnalazione non verbali, che supportano, aggiungono e contestualizzano le informazioni trasmesse verbalmente.

L'efficacia di un messaggio dipende quindi solamente in minima parte da ciò che viene detto, la percezione è fortemente influenzata da fattori di comunicazione non verbale.

Ci siamo accorti che, in una comunicazione non verbale efficace, così come nella danzaterapia, è essenziale evitare segnali deboli e ingannevoli.
Interruzioni superflue, come colpi di tosse, risate immotivate, sgranchirsi le braccia...
Estratto di Danzaterapia

Un insieme eterogeneo di processi comunicativi, che vanno dalle qualità paralinguistiche e prosodiche della voce, alla mimica facciale, ai gesti, allo sguardo, alla prossemica e all'aptica, alla cronemica per giungere fino alla postura, all'abbigliamento e al trucco. (L. Anolli, 2000)

La comunicazione non verbale funge da canale di dispersione, filtrando contenuti inconsci e comunicando ciò che il linguaggio non è in grado di esprimere. È suddivisa in quattro componenti: sistema paralinguistico, sistema cinesico, prossemica e aptica.

Il sistema paralinguistico, detto sistema vocale non verbale, indica l'insieme di suoni emessi nella comunicazione verbale non necessari alla semantica.

Nell'atto di pronunciare una parola, gli elementi linguistici vengono associati ad aspetti prosodici e paralinguistici del tono, del ritmo e dell'intensità.

La voce, come una sostanza fonica, è composta da una serie di fenomeni e processi vocali.
I riflessi, come starnuti, tosse, rutti e sbadigli; i caratterizzatori vocali, come pianto, riso e singhiozzo; e le vocalizzazioni, suoni come 'ah' ed 'eh', dette pause piene.

Le caratteristiche paralinguistiche, definite come insieme delle proprietà acustiche transitorie, accompagnano la pronuncia di qualsiasi enunciato e possono variare in base alla situazione. (Ib., pp. 214-216)
Il tono è generato dalla tensione delle corde vocali e viene influenzato da fattori fisiologici, come età e costituzione fisica, e dal contesto. L'insieme delle variazioni delle corde nel corso della pronuncia di un enunciato determina il profilo dell'intonazione.
L'intensità consiste nel volume della voce, prodotta dalla pressione ipolaringea e dalla forza fonorespiratoria, variando da un volume debole a forte in base all'accento enfatico con cui si intende sottolineare un segmento linguistico.

Il ritmo, infine, conferisce maggiore o minore autorevolezza alle parole pronunciate, in base alla successione dell'eloquio e delle pause.

Il sistema cinestesico comprende i movimenti del volto, del corpo e degli occhi.
I moti non sono soltanto strumentali per compiere azioni, ma implicano anche la produzione e trasmissione di significati.

La mimica facciale, volontaria ed adattabile alle circostanze, manifesta determinati stati mentali del soggetto, esperienze emotive universalmente condivise, nonché gli atteggiamenti interpersonali. Movimenti minimi e distinti di muscoli danno forma a una configurazione finale risultante data ad assumere una determinata espressione. (Paul Ekman, 1972)

> "*In quel momento uno di noi ha iniziato a ballare formando onde con le braccia, accennando un sorriso nell'accorgersi che noi stavamo replicando il movimento.*
> *Il sorriso, spontaneamente, è stato condiviso dall'intero gruppo.*"
> Estratto di Danzaterapia

Il sorriso, che sia spontaneo o simulato, ad esempio, è un potente regolatore di rapporti sociali. Omologamente all'espressione facciale delle scimmie, consiste nel 'mostrare i denti in silenzio', come atto di sottomissione e difesa per acquietare il locutore. L'animale che mostra i denti infatti segnala di non volere usare la dentatura per aggredire. (Ib., pp. 219-232)

Allo stesso modo anche gli altri segnali non verbali, come i gesti, accompagnano in modo sistematico e sincronizzato le parole, aggiungendo significato alla determinazione di un enunciato.

I gesti, ancor più degli altri sistemi, sono estremamente convenzionalizzati e presentano variazioni culturali, in riferimento ad emblemi e al linguaggio dei segni. Neppure i cenni del capo per dire sì o no sono universali. Nelle regioni settentrionali dell'Europa infatti si scuote il capo verticalmente per dire sì e lateralmente per dire no, mentre in alcune regioni della Bulgaria avviene l'inverso. Anche in alcune regioni dell'Italia meridionale si dà un colpo con la testa all'indietro per dire no, come avveniva nell'antica Grecia. (Ib., pp. 209-211)

È possibile però, come nella pantomima,
una rappresentazione motoria priva di riferimenti a codici
culturali, che mira alla mera imitazione di azioni,
scene o situazioni.

Nelle culture occidentali, durante la conversazione,
lo sguardo occupa la quota preponderante del tempo
trascorso. È un segnale comunicativo efficace per generare
il profilo dell'immagine personale e per inviare e raccogliere
informazioni, nonché acquisire un feedback.
Nella regolazione dei turni si consente una sincronizzazione
tra locutori, la segnalazione d'apertura e il monitoraggio.
Favorendo la cooperazione e l'empatia, modula rapporti
di vicinanza e distanza nella gestione dell'intimità.
Esprime il rapporto emozionale attraverso la fissazione
oculare di punti fissi, alzando e abbassando la traiettoria
in base alla sicurezza interiore e credibilità del messaggio.

Una comunicazione silente o timida non è però indice
di incapacità espressiva, in quanto la varietà umana sfrutta
per indole canali comunicativi differenti.

Il silenzio, giacché assenza di parola, costituisce
una strategia variabile di comunicare.
Il suo valore comunicativo si trova nella sua estrema
ambiguità, poiché indizio di un rapporto relazionale complice
o il segnale di una comunicazione deteriorata. Può unire due
persone in una profonda condivisione di affetti o separarli
attraverso ostilità e odio.

Data la sua natura intrinsecamente ambigua, il silenzio
è governato da un insieme complesso di standard sociali
ben definiti.
Concernono dove, quando, come e per cosa usarlo, vengono
apprese durante l'infanzia, al pari del linguaggio e di altri
sistemi di segnalazione.

Il silenzio è sovente associato a situazioni sociali in cui la relazione è incerta o asimmetrica, in cui non è prudente esporsi. Allo stesso modo viene insegnato ai bambini di non parlare alle persone estranee.
Nel caso di discrepanza di status sociale, l'individuo che occupa la posizione subordinata, tende a mantenere una condizione silente, di ascolto.

Nella cultura occidentale il silenzio è considerato sintomo di imbarazzo e mancanza di cooperazione, i turni di parola sono rapidi e i tempi di latenza ridotti.
Ciò è dovuto ad una concezione errata del silenzio, che viene visto non come una possibilità di comprensione, ma come un'assenza di volontà comunicativa. (Ib., pp. 218-219)

Marian Chace, una dei fondatori della danzaterapia
in America, fondando una scuola di danza a Washington,
e, osservando come i corpi dei suoi allievi comunicano,
acquista una maggiore consapevolezza sulla comunicazione
non verbale.
Così apre alcuni atelier di danza per la comunicazione,
incentrandoli sulla relazione non verbale. Riscopre come
i movimenti del corpo, legati ad una comunicazione
di sguardo e silenzio, permettono di far esprimere anche
chi non riesce attraverso il linguaggio verbale.
(Sandel S., Chaiklin S., & Lohn A., 1993)
Nella comunicazione, come nella danzaterapia, sono presenti
altri due aspetti fondamentali, la distanza tra i corpi
e la percezione tattile.

Il primo, il sistema prossemico, concerne la percezione,
l'organizzazione e l'uso dello spazio in relazione alla distanza
con gli altri.
La gestione della propria territorialità è retta da un equilibrio
instabile fra processi affiliativi (di avvicinamento) ed esigenze
di riservatezza (di distanziamento). Il territorio, pubblico
o domestico, è un'area geografica che sancisce limiti
e consensi negli scambi comunicativi.

"*Abbiamo poi tracciato linee nello spazio conducendole*
al centro del nostro corpo.
Abbiamo definito lo spazio intorno a noi, toccandolo.
Ci siamo, infine, distesi per diventare infinitamente grandi
ed accovacciati per diventare infinitamente piccoli."
Estratto di Danzaterapia

Le invasioni di confini fisici e psicologici vengono evitate
mediante l'educazione alle distanze, altrimenti corrisposte
con reazioni di difesa e, a volte, violenza.

Esistono vari tipi di distanze in base alla relazione
e all'intimità: zona intima, personale, sociale e pubblica.

- La zona intima (fra 0 e 0,5 m circa) è la distanza delle relazioni intime, in cui è possibile toccarsi, sentire l'odore e parlare sottovoce.
- La zona personale (fra 0,5 e 1 m circa) è l'area che circonda il nostro corpo, una "bolla personale", in cui è possibile il contatto e un volume basso, ma non la percezione di odori ed emozioni.
- La zona sociale (fra 1 e 3,5 m circa) è la distanza per le interazioni meno personali, in cui è garantita ampia libertà di movimento.
- La zona pubblica (oltre i 4 m circa), infine, è la distanza per situazioni pubbliche ufficiali che comporta asimmetria tra i partecipanti, un'intensità elevata della voce e movimenti enfatizzati. (L. Anolli, 2000)

La distanza, insieme alla postura e abbigliamento, presenta
un termometro di apertura o chiusura verso l'altro.

*"Abbiamo poi preso un telo elastico in lycra. Tenuto teso
e saldo con entrambe le mani, ci siamo disposti in modo
da essere bilanciati, in base all'entità della forza di ognuno.
Tale da sorreggerci, anche quando ci lasciavamo cadere
all'indietro."*

Estratto di Danzaterapia

Il sistema di contatto, detto sistema aptico, è costituito
da forme comunicative codificate, come strette di mano
e baci sulle guance, e di natura spontanea, come abbracci
e pacche sulle spalle.
Si distingue in sequenze di contatto reciproco e individuale.
Le prime sono formate da più azioni di contatto, compiute
in modo reciproco nella stessa interazione, comportando
una condivisione di significato e supporto affettivo.

Il contatto individuale è unidirezionale, da un soggetto
a un altro. Per entrambi vi sono regioni del corpo intime,
che vengono toccate da un numero ristretto di persone,
e meno intime, che possono essere toccate da estranei.

Toccare quindi è un atto comunicativo che influenza natura
e qualità della relazione.
Le attività di grooming, nei primati e nei neonati, comportano
un prolungato contatto fisico e mantengono relazioni
di affiliazione, dominanza e sottomissione. Nel periodo
neonatale e infantile si crea il legame di attaccamento,
i bambini manifestano un bisogno innato di contatto corporeo
per ragioni fisiologiche e psicologiche.

Crescendo però, si ha minor esigenza di contatto fisico,
raramente infatti si viene toccati da altri, in particolare
da estranei. Si perde quindi l'abitudine ai rapporti ravvicinati,
considerando invadente qualsiasi interazione
con estrema vicinanza. (Ib., pp. 232-235)

Nella danzaterapia, la dimensione del contatto viene esplorata
rompendo le barriere spaziali personali e relazionali, unendosi
in un movimento unico e uniforme.
I sentimenti di paura e vergogna vengono cancellati in favore
di un'armonia collettiva.

In conclusione, gesto e discorso, sono generati
dalla medesima rappresentazione di ciò che si comunica,
possiedono la stessa intenzione e processo comunicativo,
sono realizzati in modo interdipendente in riferimento
a un contesto d'uso.

VI – *La 'sinestesia semantica'*

I contributi provenienti dai differenti moduli e sistemi comunicativi si integrano nella produzione sincronica di un messaggio, attraverso una rete associativa di connessioni simboliche. La comunicazione verbale e non verbale si lega in un processo di interdipendenza semantica.

L'esito di sintonia tra i due sistemi garantisce l'unitarietà e la coerenza semantica dell'atto comunicativo. Ciò lascia l'ampia possibilità di produzione e interpretazione di un messaggio, illustrandone la complessità dell'atto, che pur avendo un significato globale, presenta infinite variazioni e sfumature.

Tale interdipendenza permette all'individuo di attribuire pesi diversi ai singoli moduli, accentuando il valore di uno o attenuandone un altro.
Ogni modulo comunicativo possiede infatti una corrispondente autonomia, generando in modo distinto il significato. "*Ciò che è comunicato con gli occhi*" infatti, "*è diverso da ciò che è comunicato con le parole, con il tono di voce, con i gesti o con le espressioni facciali.*" (L. Anolli, 2000)

La convenzionalità dei segni non verbali e l'instabilità del linguaggio conversazionale non permette una visione globale del significato. La focalizzazione sul singolo componente infatti, come avviene per l'effetto cocktail party, risulta inefficace alla comprensione finale semantica.

Frequentando i laboratori ci siamo accorti di una dualità tipologica di comunicazione.
In Senza vergogna, prevale l'aspetto verbale e di dialogo, cancellando tutti i preconcetti visivi del sistema estetico e vestemico.

In Danzaterapia invece, prevale la comunicazione tacita e non verbale, l'utilizzo di movimenti e prossemica, eliminando parole ed espressioni superflue.

La sinestesia dei moduli comunicativi quindi si incastra perfettamente nella complementarietà dei laboratori. Come è inefficace la comunicazione se non considerata nella sua interezza, allo stesso modo la fruizione dei laboratori è vana se non operata congiuntamente.

La limitatezza dei singoli componenti comunicativi pone la necessità di una compresenza sinestetica di sistemi di significazione e segnalazione, in grado di interagire in modo funzionalmente interdipendente in processi di sintonia semantica e pragmatica.

Si forma attraverso processi di 'coalizione', un significato modale all'atto comunicativo. Eterogeneo a causa della sua natura composta, è il significato predominante che viene "*assunto per garantito*", ovvero il primo senso metabolizzato dall'individuo che non venga contraddetto da altri significati. (Paul Grice, 1968)

L'acquisizione semantica, condivisa tra locutori, è il fine ultimo di una comunicazione efficace. Le incomprensioni, provocando un'interruzione delle interazioni, stagnano un pensiero ridondante, fisso e irremovibile, che soccombe al peso della sensibilità emotiva.

Capitolo quarto

Frustrazione

I - L'insorgenza

Il termine frustrazione, deriva dal latino 'frustra', ovvero invano, è stato introdotto da Sigmund Freud (1926) per la conseguente condizione psicologica, temporanea o permanente, dovuta al mancato o ostacolato appagamento di un bisogno.
Utile allo sviluppo dell'Io, ma deleteria dati i possibili risvolti in meccanismi di aggressione, regressione o fissazione.
Costituisce una condizione di blocco di motivazione che, se non viene superata, incastra in comportamenti nocivi al proprio adattamento.
Franz Rosenzweig (1978), filosofo tedesco del primo novecento, indica con il termine 'frustrazione' sia la mancanza d'impulsi, sia la presenza di un ostacolo o barriera che impedisce il soddisfacimento. Barriere, esterne se generali o sociali, o interne se socio-personali.

Secondo James Samuel Coleman (1974), sociologo statunitense del fine novecento, questi ostacoli derivano da: mancanza di risorse, perdita di uno status o di una persona, ritardo o competizione sociale, e infine fallimento.
In tutte queste situazioni, l'individuo si trova in difficoltà, o persino, impossibilitato a reagire ad una circostanza ritenuta irraggiungibile.

Rosenzweig, inoltre, ha individuato le modalità determinanti la frustrazione attraverso un test proiettivo. Composto da 24 vignette in cui uno dei personaggi prova l'emozione, al soggetto viene richiesto di completare il fumetto, illustrando così il modo di rispondere all'evento stressante.
Le risposte vengono catalogate secondo categorie, ad esempio: insistenza sull'ostacolo frustrante, negazione, aggressività verso l'interno o esterno, ricerca di soluzione verso sé, da sé o dall'interlocutore.

Permettendo la differenziazione in reazioni extrapunitive, in cui la frustrazione è dovuta da cause esterne, da quelle intrapunitive, in cui il soggetto si autoaccusa, da quelle non punitive, che neutralizzano o minimizzano i problemi.

È interessante osservare, come alcuni degli individui si discostano dalle risposte date dalla media e quanto esse sono tipiche del soggetto.
La frustrazione, infatti, si presenta individualmente in modo non omogeneo e si differenzia in base al peso di queste tre variabili: quanto l'ostacolo domina il comportamento dell'individuo, come e con quanta energia avviene la reazione, con quale persistenza compare il bisogno.

La conseguente risposta alla frustrazione si divide in due binomi: frustrazione-aggressività e frustrazione-regressione.

Rosenzweig conferma che l'aggressività, velata o manifesta, è la reazione più frequente, in quanto permette una possibile risoluzione immediata. Al contrario, convivere con la frustrazione, richiede più tempo ed energie.

II - Aggressività e rabbia

La frustrazione non crea istantaneamente una risposta aggressiva, inizialmente dà origine a rabbia, creando una predisposizione al comportamento violento.
I nuovi stimoli possono condurre alla manifestazione di questo stato, finora quiescente. Gli istinti primordiali di sopravvivenza vengono risvegliati, la risposta alla nuova minaccia punta a una risoluzione istantanea, sfociando, se necessario, nella violenza fisica o verbale.
Berkowitz (1974) sostiene, analizzando la risposta umana al risultato di caratteristiche situazionali, che l'effetto arma sia un impeto incontrollabile.
Questa visione pone l'aggressività come un comportamento sociale, acquisito e mantenuto analogamente agli altri.

Zilmann (1974) espone nella teoria del trasferimento dell'attivazione, che le persone possono trasferire l'"*attivazione residua*" prodotta da una fonte originaria a una nuova "*condizione attivante*". Ciò significa che l'eccedenza di attivazione, dovuta alla situazione precedente, può sommarsi a quella prodotta da un nuovo stimolo.
L'energia, svincolata dall'oggetto ostacolante, viene spesso incanalata verso un altro oggetto.

L'aggressività può essere rivolta verso l'esterno, eterodiretta, o rivolta su di sé, autodiretta. La logica pilota è:
"*Se qualcosa è andato male, ci sarà una colpa; la colpa è di qualcuno; questo qualcuno deve essere punito*". (A. Freud, 1972)
Nel caso di aggressività, eterodiretta o autodiretta, la reazione può essere duplice. Se l'azione aggressiva ha successo, viene rafforzata la tendenza a comportamenti aggressivi.
Se invece la reazione non scaturisce alcun effetto, mantenendo l'ambiente imperturbato, anche dopo una risposta di tipo traumatico o estremo, si avrà un ritiro.

III - Impotenza appresa

Maier (1949) individua l'apice della reazione a condizioni frustranti nella fissazione.
La frustrazione genera un comportamento rigido, che trova un inizio nella rassegnazione e una fine nell'abbandono di ogni sforzo per reagire.

Dall'elaborazione di una reazione aggressiva, scaturita da uno stimolo nevrotico, si passa a uno stato di stress, concependo l'impossibilità di soluzione.
La situazione risulta incontrollabile, determinando nell'individuo un apprendimento della propria impotenza, che perdura dalla situazione scatenante agli accadimenti futuri dell'esistenza. (Martin E. P. Seligman, 1967)
Si crea una condizione di inadeguatezza e sfiducia nelle proprie risorse, trovandosi costantemente turbato al di fuori della nicchia delle relazioni primarie.

La teoria dell'"*helplessness*" (Ib., 1967) tratta l'impotenza appresa come appartenente alle manifestazioni psicopatologiche dello spettro tra ansia e panico.
L'angoscia dell'incapacità di dirigere il corso degli eventi, passa al ritiro delle prestazioni, come dimostrazione dell'impossibilità di esercitare un'azione personale o globale.

Secondo Barker-Dembo-Lewin (1941), una delle soluzioni alla frustrazione è cercare di allontanare i contenuti frustranti dalla coscienza. Scotomizzando pensieri e ricordi spiacevoli, l'individuo evita di metabolizzare accadimenti e conseguenze.

"*Nel momento in cui l'individuo comprende che ogni interazione non produce alcun effetto sull'ambiente, mancherà una percezione di soggettiva efficacia*". (R. P. Barthol et al., 1959)

Questa conclusione deriva da un primo apprendimento stimolo-risposta.
Il soggetto percepisce improvvisamente un profondo stato di paura, venendo disorientato dal panico.

L'esposizione a problemi irrisolvibili può determinare un calo di prestazioni su un successivo compito da risolvere.
Wortman e Brehm (1975) attribuiscono un significato determinante al controllo oppressivo verso l'espressione di un proprio comportamento.
Se il soggetto è convinto che il non-comportarsi possa gestire le sue future azioni, si manifesta l'impotenza appresa.

Inoltre l'attribuzione di un fallimento a cause interne produce un deficit maggiore rispetto a quelle esterne, aumentando il coinvolgimento personale dopo un fallimento.
(L. Y. Abramson, M. E. P. Seligman, J. Teasdale, 1978)
Nel caso invece, dell'attribuzione ad agenti esterni, "*reactance*" e helplessness non si manifestano.

Un fattore influente è la quantità di delusioni vissute.
Gli individui solitamente sono sottoposti a una quantità di fallimenti controllabile, così reagiscono, incrementando le performances.
Pittman (1979) pose, in un esperimento, un certo numero di problemi irrisolvibili a dei soggetti cui dovevano tentare di dar soluzione. Ciò evidenzia che, se esposti a piccole quantità di delusioni, questi avrebbero reagito (reactance), ma se sottoposti a un numero sempre maggiore, sarebbe insorta un'impotenza appresa.

Dopo il primo fallimento avviene un miglioramento delle performances, data dalla volontà di reagire alla situazione, ma a partire da quattro fallimenti consecutivi, subentra l'impotenza appresa, facendo calare proporzionalmente le performances.

Concludendo che, se esposti a poche quantità di fallimenti si avrà uno stato di frustrazione, che peggiora con una maggior esposizione, trasformandosi in uno stato sempre più depressivo.

IV – *Isolamento*

"*Possiamo supporre che tutti gli animali siano dotati di una disposizione istintiva a evitare l'isolamento e a mantenere la prossimità?*" (Bolwby, 1973)

Dato per assunto che l'uomo sia un animale sociale, la perdita dei legami comporta delle ricadute sulla psicopatologia.

Roy Baumeister (1995) definisce l'ansia come una forma innata e adattiva, atta a segnalare la pericolosità del venire esclusi dal gruppo sociale. Tra individuo e gruppo sociale si instaurano legami significativi. Quando i legami, o attachments, si spezzano irreversibilmente, si indeboliscono la salute, la capacità di adattamento e il benessere.
(R. F. Baumeister, M. R. Leary, 1995)

La conservazione di queste connessioni di reciproca protezione e collaborazione è fondamentale per la sopravvivenza dell'individuo, perciò l'espressione dello stress separativo è indicatore di questi meccanismi evoluzionistici. Gli effetti dell'isolamento sono una minaccia, si diramano dall'amplificata vigilanza e sensibilità ai pericoli ambientali.

John T. Cacioppo (2009) sostiene che la solitudine è un sentimento funzionale alla motivazione dell'individuo, per porre rimedio allo stato dannoso.
Si tratta di un "*fenotipo motivazionale*", uno stimolo ambientalmente labile dal valore adattivo.

Isolamento sociale e solitudine vanno però definiti. L'isolamento è quantificabile, la solitudine, invece, è un sentimento, una condizione soggettiva.

Ciò fa sì che "*possiamo sentirci soli anche in mezzo alla folla.*"
La solitudine diventa uno stato di percezione cronica dell'isolamento sociale. (Ib., 2010)

La solitudine è influenzata da parametri come l'insoddisfazione della propria condizione di vita, la mancanza di intimità emotiva o la conflittualità con il partner, la cattiva qualità dei rapporti interpersonali.
Isolamento e ritiro sociale sono indubbiamente interdipendenti, regolati da un rapporto di causalità circolare, definito da Cacioppo e Hawkley come "*circolo autorinforzante della solitudine*". (2010)
Le persone con una maggior percezione dell'isolamento saranno più vigili nei confronti di minacce sociali, generando distorsioni cognitive. Le relazioni appariranno come più pericolose, le aspettative di interazione saranno minori, sviluppando persino una memoria selettiva per informazioni sociali negative.

Un circolo in cui la vicinanza può mettere in disagio tanto quanto la separazione.

"*Due porcospini non riescono a stabilire una giusta distanza nel tentare di riscaldarsi reciprocamente, con un inevitabile fastidio che si provoca vicendevolmente nell'intimità*".
(Arthur Schopenhauer, 1851).

Capitolo quinto

Concept

I - Il gioco dei tappi

Il gioco dei tappi è una semplice dimostrazione della difficoltà, appartenente alla società, nel comprendere una persona con disabilità.
Il gioco è composto da due ruoli: il dirigente e il diretto.
Il dirigente spiega il gioco, che consiste nel districare le mani avendo tra esse due tappi, enfatizzandone l'estrema semplicità. Chi prova a liberarsi, il diretto, si troverà inevitabilmente in una situazione di difficoltà data dall'impossibilità della riuscita.

La frustrazione provata viene alimentata dalle continue sollecitazioni del dirigente, che continua imperterrito a sottolineare l'elementarietà del compito.
Il diretto si trova dunque, bloccato nell'impotenza d'agire e nella vergogna del giudizio altrui, di fronte ad un così banale gioco.

Ponendo compiti basilari nel proprio orizzonte d'attesa e incalzando sulla loro immediatezza, si scoraggia il prossimo pur desiderando l'effetto opposto.
La vergogna di sbagliare ne amplifica l'effetto, in particolare se esposto ad una giuria di sconosciuti.

Questa è la condizione che abbiamo scoperto appartenere, vivendola dall'interno, allo stato sociale della disabilità.
Ponendo la colpa sull'incapacità di agire, si sottovalutano le reali capacità, sminuendo la persona ai soli atti comunicativi.
Un errore sociale, che per quanto lieve, può avere gravi conseguenze psicologiche.
La metafora del gioco dei tappi è dunque utile per dimostrare la mancanza di sintonizzazione tra i due mondi.
L'empatia tramite l'intimità di un emozione, *forse*, può risolverne le incomprensioni.

II – *'Simulazione incarnata' delle emozioni*

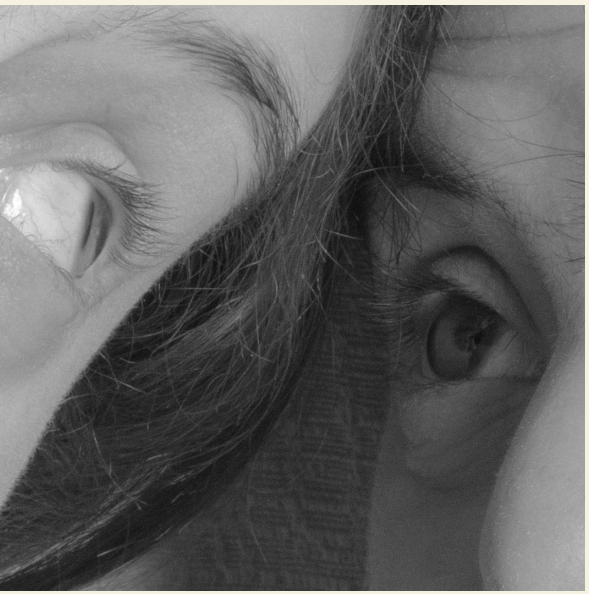
Un abisso difficile da colmare lo definisce Edmund Husserl (2000), filosofo tedesco, la distanza tra l'Io e l'altro, nonostante la trasposizione intenzionale dell'empatia. L'agire incerto e instabile, di chi cieco si muove esitante nell'oscurità anteponendo le mani, con la paura e il desiderio di avvertire.

> "*Divisi nuovamente in coppie, a ciascuna è stata assegnata una benda per gli occhi. Da indossare a turno e, colui che poteva vedere, accompagnava l'altro, tenendo la mano e conducendolo nello spazio.*"
>
> Estratto di Danzaterapia

L'empatia corrisponde non solo ad una capacità di cogliere i vissuti altrui attraverso l'acquisizione di un nuovo punto di vista (Alain Berthoz, 2004), ma ad un'esperienza che permette di cogliere aspetti personali, altrimenti impossibili da scorgere. Aspetti nuovi e sconosciuti che delineano la nostra soggettività a seconda della relazione intercorsa.

"*È solo per mezzo dell'empatia che siamo in grado di conoscere l'esistenza di una vita psichica diversa dalla nostra*".
(S. Freud, 1926)

La base biologica della comprensione, come scrive Freud, si fonda sulla capacità di riconoscere nell'altro somiglianze appartenenti alla propria coscienza, che rendano 'familiare' l'alterità.
Creando un contatto, gli stessi circuiti neurali che si attivano nel soggetto che esegue azioni, esprime emozioni e prova sensazioni vengono attivati automaticamente nel ricevente.



Si configura così il sistema dei neuroni specchio,
una classe di neuroni, che permette di 'rispecchiare' quello
che avviene nella mente del soggetto osservato, come
se fosse l'osservatore a compiere l'azione.

"*L'immaginazione motoria*, *l'osservazione di azioni*,
l'imitazione, *l'empatia*" condividono la stessa struttura,
la "*simulazione incarnata*", un meccanismo di simulazione
automatica, inconscia e irriflessiva. (Vittorio Gallese, 2003)
Non presuppone alcuna inferenza o introspezione, in quanto
agisce prima dell'elaborazione cognitiva, ma una riproduzione
automatica e inconsapevole di stati mentali.

Per percepire una sensazione, e comprenderne il significato,
è necessario simularla internamente.
Consentendo all'osservatore l'utilizzo delle proprie risorse
per attuare un processo di modellizzazione mentale, che
possiede connotati di un meccanismo di simulazione motoria.
Durante l'osservazione di un azione, infatti, si attivano
sia le aree visive della corteccia, sia i circuiti corticali motori
deputati all'esecuzione del medesima gesto.

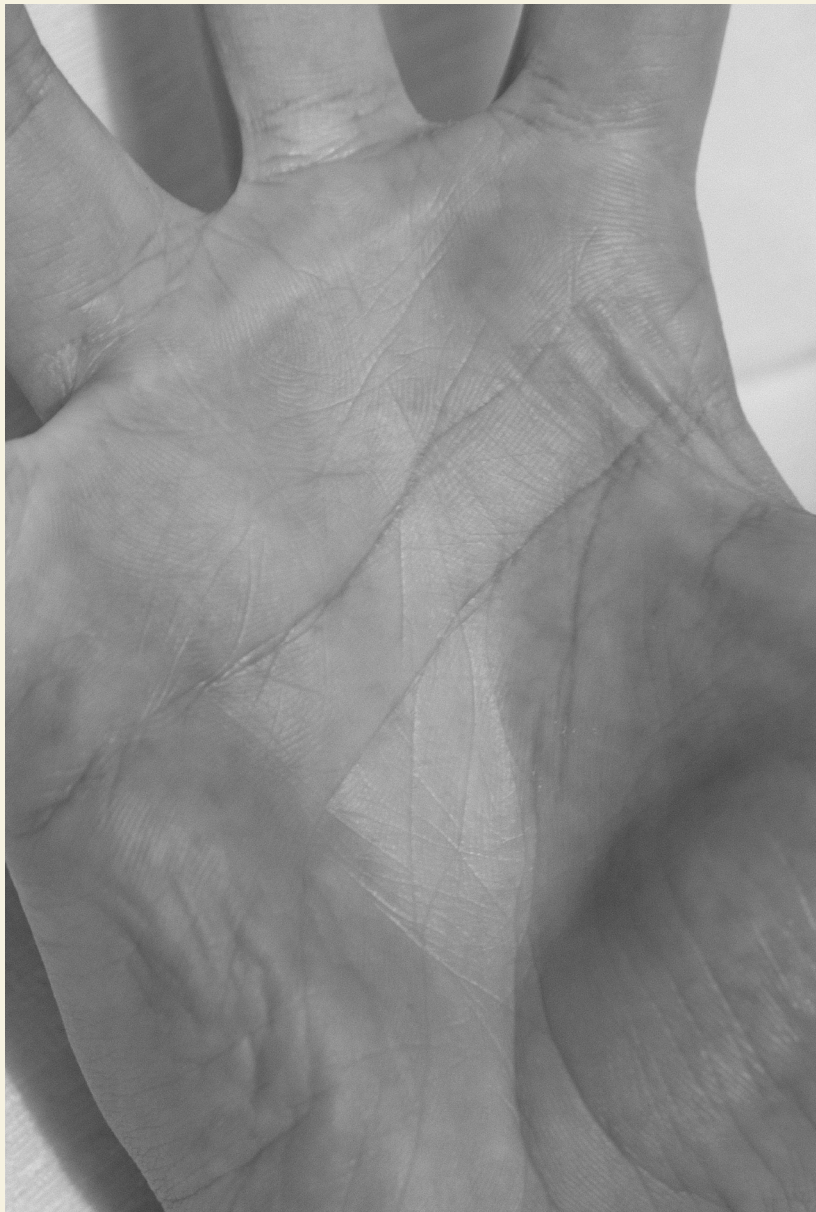
Imitare e produrre simulazioni incarnate permette
la costituzione di uno spazio intersoggettivo,
un "*Sistema multiplo di condivisione*", che trasforma
relazioni interpersonali tra osservatore e osservato
in relazioni empatiche. (Ib., 2003)
Un sistema che permette non solo la comprensione
del significato di azioni, ma anche di espressioni comunicative.

Il processo risulta invariato anche per le esperienze emotive.
Il messaggio, sebbene privo di mediazione cognitiva, risulta
immediatamente comprensibile.
La simulazione permette infatti la conoscenza di stati mentali,
dalle emozioni espresse non verbalmente, con gesti
ed espressioni del viso, o verbalmente, con parole e inflessioni.

L'espressione del volto di un emozione induce
la comprensione del significato globale emotivo, a cui
consegue il riflesso di uno stato corporeo e mentale condiviso.
Lo stato empatico è dimostrato dall'attivazione dello stesso
settore del lobo frontale della corteccia, che identificando
nella mimica del volto, lo stato affettivo provato, ricostruisce
tramite simulazione incarnata.
Includendo l'attivazione di meccanismi motori e di muscoli
facciali, permette la comprensione esperienziale
diretta dell'emozione.

Variazioni prosodiche e mimiche facciali sono i canali
più efficaci di trasmissione delle emozioni, ed è proprio
grazie alla comprensione diretta che si definisce uno "*stretto
contatto mentale*" intersoggettivo. (Colwyn Trevarthen, 1993)
La comparsa di emozioni sociali, come vergogna, colpa,
imbarazzo e frustrazione, manifesta quindi la consapevolezza
dell'effetto del giudizio degli altri sul Sé. Tali emozioni,
dunque, rivelano l'attribuzione di stati psicologici interni
e diversi dai propri.

Vivere i laboratori dei Buffoni di Corte ha permesso
la ricezione, tramite sintonizzazione, del sentimento
della frustrazione. La scelta di incanalarla attraverso
la narrazione, rivela l'intimità di un mondo spesso ignorato.



III – Traccia audio e traccia video

L'emotività dei partecipanti, espressa attraverso due strumenti principali, l'audio e il video, riflette la sinestesia comunicativa dei laboratori.
La registrazione audio, coglie parole e frasi nella genuinità e nella naturalezza dell'attimo senza filtri e barriere.
Le parole, inoltre, raccontano sensazioni e creano un rapporto faccia a faccia con il fruitore, facendo emergere tratti talmente personali che il supporto visivo da solo non riuscirebbe ad esprimere.

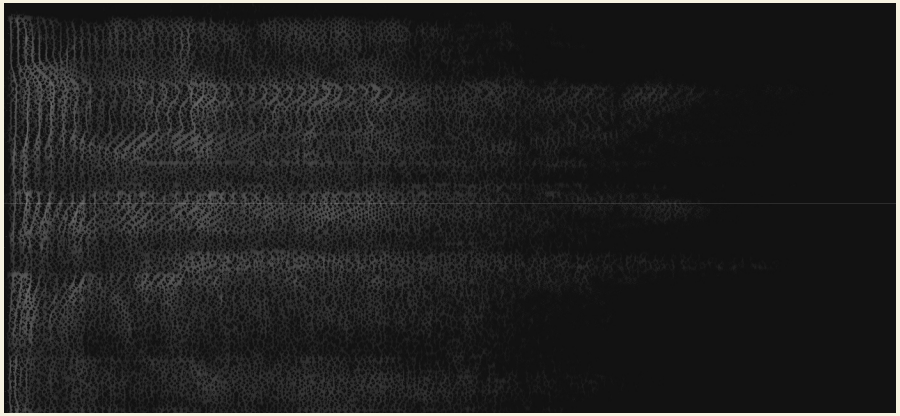
L'utilizzo della fotografia, capace di registrare movimenti ed emozioni in pochi frame, immortalando una situazione nella sua veridicità e spontaneità, rende narratori di una realtà oggettiva. La potenza dell'immagine congela in eterno il ricordo del momento scattato, permettendo all'osservatore di approfondire senza limiti di spazio o tempo.

La narrazione permette la diffusione e diventa mezzo di identificazione visiva nell'attore, in questo caso, gli occhi di un individuo immerso in una situazione sociale.
La fotografia è quindi uno strumento per spostare il punto di vista da esterno a interno.

L'antropologia visuale basa la sua ricerca su una rappresentazione etnografica che sfrutta la fotografia o il film, rendendo comprensibile il senso di una cultura più in profondità rispetto alla rappresentazione scritta, facendo emergere aspetti che la scrittura non può restituire.
Nasce negli anni trenta del Novecento dall'urgenza di concepire strumenti in grado di poter registrare emozioni, gesti ed espressioni dei soggetti.
Studia modi e forme con cui gli uomini vivono in una società, le rappresentazioni visive secondo un nuovo e originale punto di vista. Approfondire e restituire una teoria del visivo, analizzando e decodificando forme visibili che le culture modellano attraverso l'ambiente, situazioni, luoghi e corpi dell'apparato sociale.

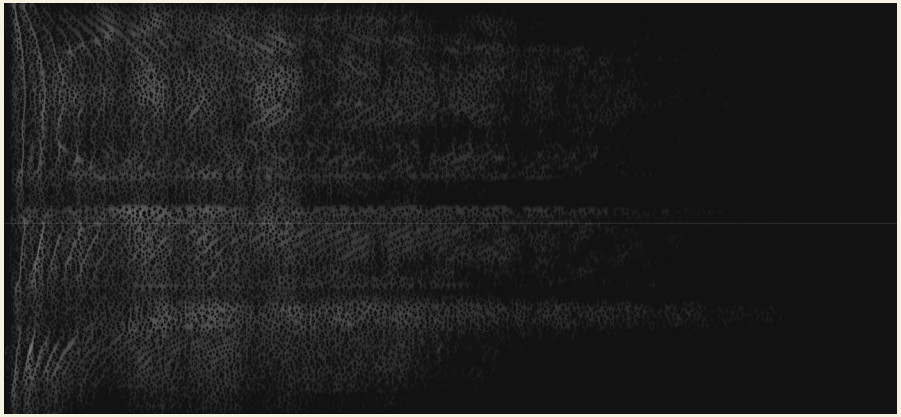
L'utilizzo di entrambi gli strumenti, visivo e sonoro, ci ha permesso di approfondire due comunicazioni differenti ma egualmente rilevanti.
L'unione dei due sensi genera un rapporto sinestetico di interdipendenza semantica, dove le due tracce scorrono asincronicamente con un rapporto di vicendevole bisogno.
I laboratori di Senza Vergogna e Danzaterapia trattano, come precedentemente enunciato, l'espressione libera di un'emozione nei suoi due aspetti: verbale e non verbale.
Data la medesima necessità della compresenza di canali comunicativi per l'efficacia della comprensione, è altrettanto necessaria per la ricezione di uno sfogo, la sua diramazione in entrambe le componenti.
Per questo motivo, la traccia audio, estratta da Senza Vergogna, raccoglie testimonianze verbali del sentimento tramite esperienze e associazioni mentali.
Allo stesso modo, la traccia video, ispirata da Danzaterapia, convoglia movimenti ed espressioni generati dall'esternazione fisica del sentimento.

Che cosa è per te la frustrazione?
Quando ti sei sentitə incapace di fare o dire qualcosa?
A cosa associ questo sentimento?
Estratto di Senza Vergogna



a) gioia

b) paura



c) rabbia

Voce dell'emozioni

Esempi di spettro sonoro di gioia (a), di paura (b) e di rabbia (c) in riferimento alla medesima frase: «*non trovo il senso*». Si osserva la voce piena e vibrante nella gioia; la voce tremula e stretta nella paura; la voce vigorosa ed estesa nella rabbia.

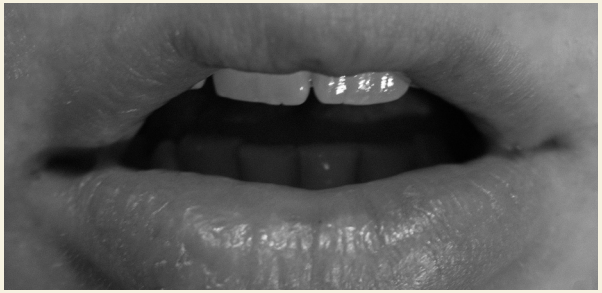
Far provare questo sentimento direttamente,
anche attraverso il gioco dei tappi, rende la spiegazione
personale, non vincolata dalla definizione, in una forma
più intima possibile.
L'associazione garantisce la sua fruizione, trasferendolo
da una rappresentazione mentale a una visuale.

La frustrazione risulta figurativa, conferendogli significati
mutevoli e soggettivi. La visione del sentimento, nella sfera
mentale degli attori, si manifesta in un'impossibilità di reagire.
Rimanendo soffocati, incastrati, immobilizzati in muri fittizi
alzati da un fallimento interpretativo e intenzionale.
L'emotività è ingabbiata da barriere irreali che si
materializzano nella narrazione.

L'ispirazione che ha dato vita alla ricerca si tramuta nel suo
mezzo di espressione, l3 ragazz3 dei laboratori.

Gli attori divengono pertanto protagonisti, rompendo
il sottile limite della finzione scenica, prendendo le redini
dell'obiettivo fotografico e co-dirigendo la regia.
Confondendo verità e menzogna, gli interpreti assumono
ruoli fittizi in azioni dell'immaginario quotidiano.

Bocche si sforzano inutilmente di parlare e corpi si dimenano
in turbini di violenza, in un climax ascendente di confusione
e silenzi. Un'immagine di una frustrazione crescente, a tratti
familiare, irrita per l'esasperata vicinanza.



IV – ‘*Barriere di carta*’

Le barriere comunicative, ‘come muri di carta’, separano le due realtà.
Barriere, di diverse opacità e trasparenze, come sono diversi i livelli di profondità e intimità nelle interazioni umane. Ostacoli che possono essere annullati, come un taglio nella carta, se guidati da un atto cosciente e volenteroso.

La percezione aptica viene richiamata dal contatto con i tessuti, di diverso tipo e trama, che si avvolgono costretti nel corpo che vi si infrange.

La distanza tra i corpi è vincolata dall’elasticità del tessuto, che si comporta come una barriera che vela ogni movimento, accompagnandolo.
L’impossibilità di trovare un punto di convergenza tra i due poli trova compimento nella concretizzazione materica.

V - *Assenza di colore*

La palette dei colori non distrae dall'espressività dei soggetti e delle situazioni, rimanendo nei toni del bianco e del nero. Non risulta più rilevante l'habitus sociale, contaminato da un'illusoria apparenza, ma la vera essenza della persona. L'essenzialità permette di concentrarsi sull'intimità e sulla trasmissione sensoriale della sensazione.

L'utilizzo della luce è l'unico modo per discernere le tonalità del grigio. I giochi chiaroscurali, attraverso l'utilizzo di materiali, manipolano trasparenze e opacità, accogliendo o separando. Strindberg, riprendendo l'etimologia della parola fotografia, scrittura con luce, la definisce un "*tentativo di governare la dimensione onirica dentro la realtà*". (Isabella Cesarini, 2018)

VI - *Dettaglio umano*

Una delle ispirazioni per il progetto è il cinema d'avanguardia, corrente stilistica sganciata dalla concezione di genere e narrazione, in favore di una forte trasmissione della sensazione.
La stranezza nel cinema d'avanguardia parte dallo stravolgimento del quotidiano, trasformando situazioni ordinarie in straordinarie. La fotografia si concentra particolarmente sull'espressione umana, verbale e non verbale, e sul dettaglio, che diventa protagonista.

I media hanno aumentato esponenzialmente la visibilità del corpo, estendendo le possibilità di osservazione e interpretazione, sia nella funzione biologica che in quella sociale. Il corpo umano diventa oggetto di studio, permettendo l'elaborazione di nuovi significati. "*Un corpo intero, nudo, sociale, occultato, inorganico, o invece un corpo disunito, in cui le singole parti sono dotate di significato autonomo e diventano l'oggetto discreto della rappresentazione umana*". (Treccani, 1998)

Per Walter Benjamin (1966) i media sono paragonabili alla psicoanalisi, in quanto, in entrambi, è possibile scorgere la parte inconscia dell'essere umano. Nel dettaglio cinematografico si trova l'inconscio ottico, esattamente come nella psicoanalisi l'inconscio istintuale.

Il campo visivo si restringe, delineando i pochi tratti fondamentali alla comprensione dell'immagine. La forma ristretta privilegia una narrazione vera e intima. Il filtro applicato rispecchia la distorsione del quotidiano attraverso granulosità e alterazione delle immagini.

VII - *Ispirazioni e references*

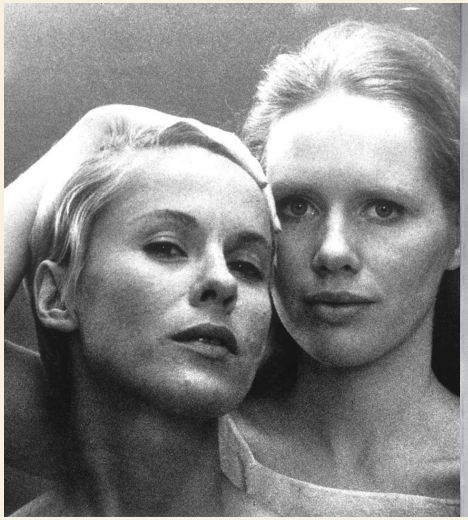
Radical Beauty (2018)
Progetto fotografico di moda, bellezza alternativa
Efficacia nell'espressione

Drag Syndrome (2018)
Film e performances Drag, libertà espressiva
Libertà creativa

The Rite (2019)
Reinterpretazione di Stravinsky, danza libera
Partecipazione attiva

Coordown (2003)
Comunicazione sociale, inclusione lavorativa
Integrazione e coinvolgimento sociale

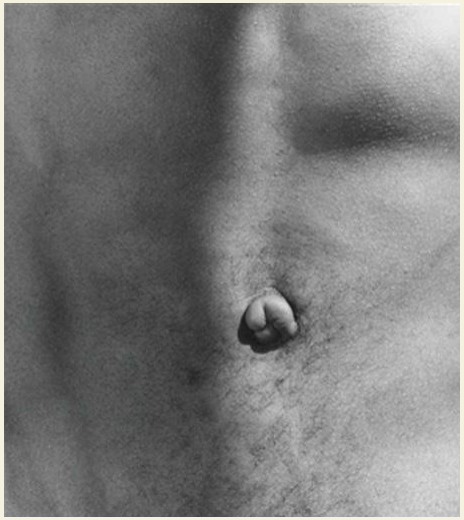
Tod Browning, Freaks (1932)



Ingmar Bergman, Persona (1966)

Marina Abramović, Imponderabilia (1977)

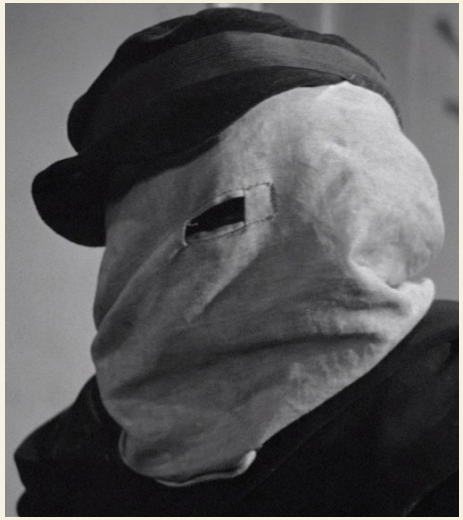
Yorgos Lanthimos, Dogtooth (2009)



Robert Mapplethorpe, Series (1970)

Luis Buñuel, Un chien andalou (1929)

TATE, Expression of the Sightless (2015)



David Lynch, The Elephant Man (1980)

Conclusione

Questo percorso ci ha cambiati.
Le domande superficiali sono svanite nella comprensione di una vicinanza a un mondo che appariva lontano. I muri di carta, tramutati in un modo nuovo di approcciarsi, cadono, lasciando spazio a una costruzione paziente di possibilità.

Sporgersi verso ciò che è estremamente diverso genera crepe nelle certezze della nostra realtà, aprendo lo spiraglio del dubbio.
L'occhio è ora capace di guardare, direttamente, dall'altra parte.
Di scoprire che la falsità delle convenzioni vissute fin'ora ha celato la comune materia umana,

l'emozione.

Vorremmo dedicare questo spazio a chi, con passione e determinazione, ha contribuito alla realizzazione di questo progetto.

Ringraziamo i relatori Denise Aimar e Paolo Marco Tamborrini che hanno sostenuto fin dall'inizio quest'idea, in ogni sua evoluzione.

Ringraziamo i nostri genitori per aver creduto nelle nostre aspirazioni.

Ringraziamo i Buffoni di Corte, per averci accolto e supportato con fiducia ed entusiasmo.

Ringraziamo Luca Nicolino e Margherita Conte, per avere permesso di dar vita, con creatività e rispetto, alle nostre idee.

Ringraziamo lɜ ragazzɜ dei laboratori, protagonistɜ e ispirazione fondamentale per questo progetto:

Andrea
Cesare
Elena
Lara
Margherita
Matteo
Sara
Stefano
Stefano
Pietro
Vittoria

Ringraziamo tutti coloro che hanno collaborato nella produzione audio e video.

Un ringraziamento finale a chiunque si è immedesimato, come noi, nella semplicità di un'emozione.

“Bisogna tirare l’anima da tutte le parti come se fosse
un lenzuolo dilatabile all’infinito
Se volete che il mondo vada avanti dobbiamo tenerci per mano
Ci dobbiamo mescolare ai cosiddetti sani e ai cosiddetti ammalati

Ehi voi Sani!
Che cosa significa la vostra salute?
Tutti gli occhi dell’umanità stanno guardando il burrone
dove tutti stiamo precipitando
La libertà non ci serve se voi non avete il coraggio di guardarci in faccia
Di mangiare con noi, di bere con noi, di dormire con noi”.

(Andrej Tarkovskij, 1983)

Incomprensione,
frustrazione e disabilità