

OLTRE

**CORPO  
LIBERA  
TUTTI**

# ATTENZIONE!

Nel presente *book* vengono utilizzati  
alternativamente il **maschile sovraesteso**,  
l'uso degli **asterischi** e le **forme maschili  
e femminili**. Queste scelte linguistiche  
mirano a riflettere la *diversità* e il *rispetto*  
per tutte le identità di genere, senza  
intenzione di escludere o sminuire alcuno.  
Vi ringraziamo per la *comprensione*.

**Il collettivo *Oltre* esprime la propria profonda gratitudine a tutti coloro che hanno reso possibile questo primo progetto, *Corpo Libera Tutti*. Questo progetto non sarebbe stato realizzabile senza la collaborazione di molte persone per un obiettivo comune: suscitare riflessioni sui concetti di corpo, giudizio, apparenza e controllo.**

Innanzitutto, vogliamo ringraziare il Prof. **Maurizio Galluzzo**, una figura fondamentale e fonte d'ispirazione all'interno di *Oltre*. La sua guida è stata indispensabile per il successo del nostro progetto. Un ringraziamento speciale va anche al Prof. **Stefano De Carli**, a **Sara Iaccino** e ad **Athos Arcuri**, i cui preziosi contributi fotografici hanno arricchito visivamente il nostro lavoro.

Siamo profondamente grati a **Vranda Agarwal**, **Niccolò Biasci**, **Giorgio Cerreti**, **Duccio Moscardi**, **Laura Putignano**, **Eduard Quint** e **Anna Viola Sichi**, e per la partecipazione esterna, che ha aggiunto valore e profondità al nostro progetto. La loro collaborazione ha fatto la differenza.

Un ringraziamento particolare da parte di **Martina Milella**, coordinatrice di *Oltre*, va a tutti i membri del collettivo: **Arianna Armani**, **Marta Chinaglia**, **Elisa Dessena**, **Serena Grazia**, **Lorenzo Minò**, **Alessandra Pellegrino** e **Alice Tealdi**. La loro creatività, impegno e dedizione sono stati essenziali per la realizzazione di *Corpo Libera Tutti*.

Infine, vogliamo esprimere la nostra gratitudine a tutti i lettori e sostenitori del progetto, il vostro sostegno è stato fondamentale.

*Corpo Libera Tutti* è il risultato di uno sforzo collettivo, e siamo immensamente grati di aver lavorato con un gruppo così straordinario. Grazie a tutti per il lavoro svolto e per aver contribuito a questa esperienza immersiva e riflessiva.

Con *gratitudine*;  
ricordate sempre di *guardare*:

***Oltre.***

## **Coordinatrice**

Martina Milella

## **Team**

Arianna Armani  
Marta Chinaglia  
Elisa Dessena  
Serena Grazia  
Lorenzo Minò  
Alessandra Pellegrino  
Alice Tealdi

“Un mio amico una volta mi disse che **non ero magra**.  
Un altro mio amico, **per difendermi**, disse che lo ero.  
Da allora, *non so ancora* che risposta darmi.  
Ma so che il mio corpo è abbastanza speciale  
per *non essere definito* con una sola parola.”

**MARTINA MILELLA PER SE STESSA**

“Ho **ridotto** il mio corpo all'*estetica*,  
dimenticando la sua **opera** di tenermi  
in vita.”

**RUPI KAUR PER ALESSANDRA PELLEGRINO**

“Siamo sempre rimasti pesci dentro un acquario, che battono  
contro il vetro della boccia; non capendoci e non sentendoci  
troppo apprezzati per girare la testa e cambiare le cose di questo  
mondo.

La tua vera essenza ti permette di girare la testa, me la fa girare,  
vuole essere strumento di **ascolto**, di **liberazione**, di **rispetto**,  
vuole essere la *scialuppa di salvataggio* ma contemporaneamente  
vento che ti spinge contro un *iceberg*.

Vuole essere sia la **vittima** che la **pistola**, sia il **manico** che  
il **coltello**, sia il pesce più grande che il pesce più piccolo;  
perché se mi metto nei panni di un *pesciolino* forse posso  
pensare meglio di un **gigante del mare**... Troppo enorme  
per accorgersi di tante cose, troppo pigro e lento per vedere  
ciò che gli circonda, troppo potente per non pensare agli altri  
e troppo stupido per non girare la testa e **scostarsi dal vetro  
della boccia**.

Ciao, sono Marta; un *piccolo pesce* con una **grande bolla** in testa  
dentro a un'acquario, che ha voglia di buttarsi in un **oceano pieno  
di acquari** per cambiare le cose, per far girare quella maledetta  
testa e **non sbatterla più** contro il vetro della boccia.”

**MARTA CHINAGLIA PER SE STESSA**

“**Abbandonato** alle correnti, fottuto dalle emozioni; è dura **fingersi normali.**”

COSMO PER MARTA CHINAGLIA

“Prendete coscienza di voi stessi. **Osservatevi.**  
L'*autosservazione* è una cosa straordinaria e meravigliosa.  
Dopo un po' non è necessario *alcuno sforzo*, perché man mano che *le illusioni si sbriciolano* si iniziano a conoscere delle cose che non possono essere descritte.  
Tutto cambia, e ci si abbandona alla **consapevolezza.**  
**Si chiama felicità.**”

ANTONY DE MELLO PER ELISA DESSENA

“*Vedrai*, il corpo è un *parcogiochi*;  
**Vedrai**, sei tu che **sceglierai chi sei!**”

COSMO PER LORENZO MINÒ

“Vorrei si scatenasse una qualche forza liberatrice, la **riscoperta del corpo**, una liberazione dalla *gabbia dell'identità*, una **distruzione dell'io.**”

COSMO PER LORENZO MINÒ

“Vorrei avere il *potere* di **indossare gli occhi** degli altri per **vedere come appaio.**”

MARTINA MILELLA PER SE STESSA

“Il corpo è solo l'**involucro** con cui ti vesti  
L'età è soltanto la cifra sul *listino prezzi*  
Il genere è solo lo **scaffale** su cui ti vendi.

Sei un suono che *ha suonato* col mio  
E tu *non esisti*, ma io **ti sento.**”

MADAME PER SERENA GRAZIA

“Esiste una **ragazza trasversale**, un’idea di ragazza, *ombra spettro*, il contrario di ideale, una creatura che passando il testimone *abbiamo rappresentato tutte*. L’obesa, la malformata, la rapita, la ritardata; **eccola uscire** dal portone di casa in questa giornata di pioggia, cappello di paglia, occhiali da sole. Eccola, a saltellare nel tentativo di *evitare* le pozzanghere.

*E siamo noi.”*

TERESA CIABATTI PER ARIANNA ARMANI

“Nulla è come sembra. Siamo *infiniti ed eterni* quanto il cosmo. In realtà **siamo prigionieri** delle nostre abitudini, paure e potenti illusioni. Dunque non riusciamo a considerare consapevolmente di **essere parte del tutto universale.**”

FRANCO BATTIATO PER ELISA DESSENA

“Questo corpo che **mi vuole bene**;  
anche se cade *non succede niente.*”

DAL FILM GLORIA! PER ALICE TEALDI

“Chi non ti **educa** all’amore,  
amore, **non ti ama**  
So che un giorno capirai  
quanto *potrai amarti*  
Mi guarderai con **tenerezza**  
senza odiarmi **più.**”

MADAME PER SERENA GRAZIA

AYLIGHT.





# INDICE

<b>Oltre</b>	<b>18</b>	<b>Un, due, tre... Stella!</b>	<b>100</b>
		Riflessioni	106
<b>Corpo Libera Tutti: il progetto</b>	<b>20</b>	<b>Corpo Libera Tutti</b>	<b>122</b>
		Identità e Ricerca	128
<b>Percorso espositivo</b>	<b>26</b>	Mission e Vision	131
		Valori	132
<b>La Conta</b>	<b>28</b>	Target	134
Riflessioni	34	Analisi Swot	136
<b>Le Belle Statuine</b>	<b>44</b>	<b>Catalogo</b>	<b>140</b>
Riflessioni	50		
<b>Specchio Riflesso</b>	<b>76</b>	<b>Bibliografia e Sitografia</b>	<b>208</b>
Riflessioni	82		

(SI VA IN SCENA)

# OLTRE

**Oltre nasce per suscitare idee e riflessioni sul concetto di corpo, promuovendo progetti che affrontano bias, definizioni e percezioni legati a quest'ultimo.**

Oltre racchiude molteplici tipologie di progetti come mostre, video, performance e tanto altro.

**CORPO  
LIBERA  
TUTTI**

***Corpo Libera Tutti*** è il primo progetto promosso all'interno di Oltre: è un'esperienza immersiva sul corpo, una riflessione sulla percezione che abbiamo de\* altr\* e di noi stess\*. Indaga temi come il giudizio, l'apparenza, la prima impressione e il controllo. Tutto ciò è veicolato tramite performance e attività interattive con il pubblico, il quale sarà coinvolto diventando parte attiva dell'esperienza.

***Corpo Libera Tutti*** sfida le convenzioni, promuovendo maggiore autopercezione e incentivando la consapevolezza del corpo. Il progetto desidera ispirare riflessioni profonde e conversazioni significative, incoraggiando a esplorare e accettare la propria unicità e quella dell\* altr\*.

L'idea nasce dalla tesi triennale in Graphic Design di **Martina Milella**, *Movimento inclusivo*. La ricerca esplora la percezione che ognuno ha del proprio corpo, con approfondimenti nell'ambito delle **neuroscienze** che analizzano momenti e metodi con cui i giovani di oggi si interfacciano con i **canoni di bellezza imposti** dalla società. In particolare, l'elaborato osserva come i social e il mondo dell'online siano diventati parte attiva di questo, letteralmente, *gioco di specchi*.

*Corpo Libera Tutti* nasce ispirandosi al gioco che tutti conosciamo: nascondino. In questo gioco, si estrae a sorte un giocatore per **"contare"** e si sceglie un luogo che sarà la **"base"**, posto sia da difendere, sia a cui tornare.

Nel frattempo, infatti, gli altri si allontanano, cercando un nascondiglio. Finito di contare, chi sta alla base va in cerca dei compagni; quando vede qualcuno, cerca di rientrare alla base per primo; se in vantaggio, una volta arrivato deve dire **"Tana per (nome giocatore scoperto)"** e quest'ultimo verrà eliminato. Gli altri giocatori nascosti, devono cercare di arrivare alla base prima del giocatore che conta e dire *'Tana per me'*.

Se alla fine resta un solo giocatore da scoprire e riesce a non farsi 'tanare' il suo obiettivo sarà arrivare alla base prima di chi conta. Allora potrà liberare anche tutti gli altri giocatori, toccando la base e gridando: *"Tana libera tutti!"*. A questo punto tutti saranno liberati e deve ricontare chi aveva contato nel turno appena concluso.

Chi attua *"Tana libera tutti"* pronuncia delle **parole che riscattano** tutti, e lo fanno grazie al gioco di squadra.

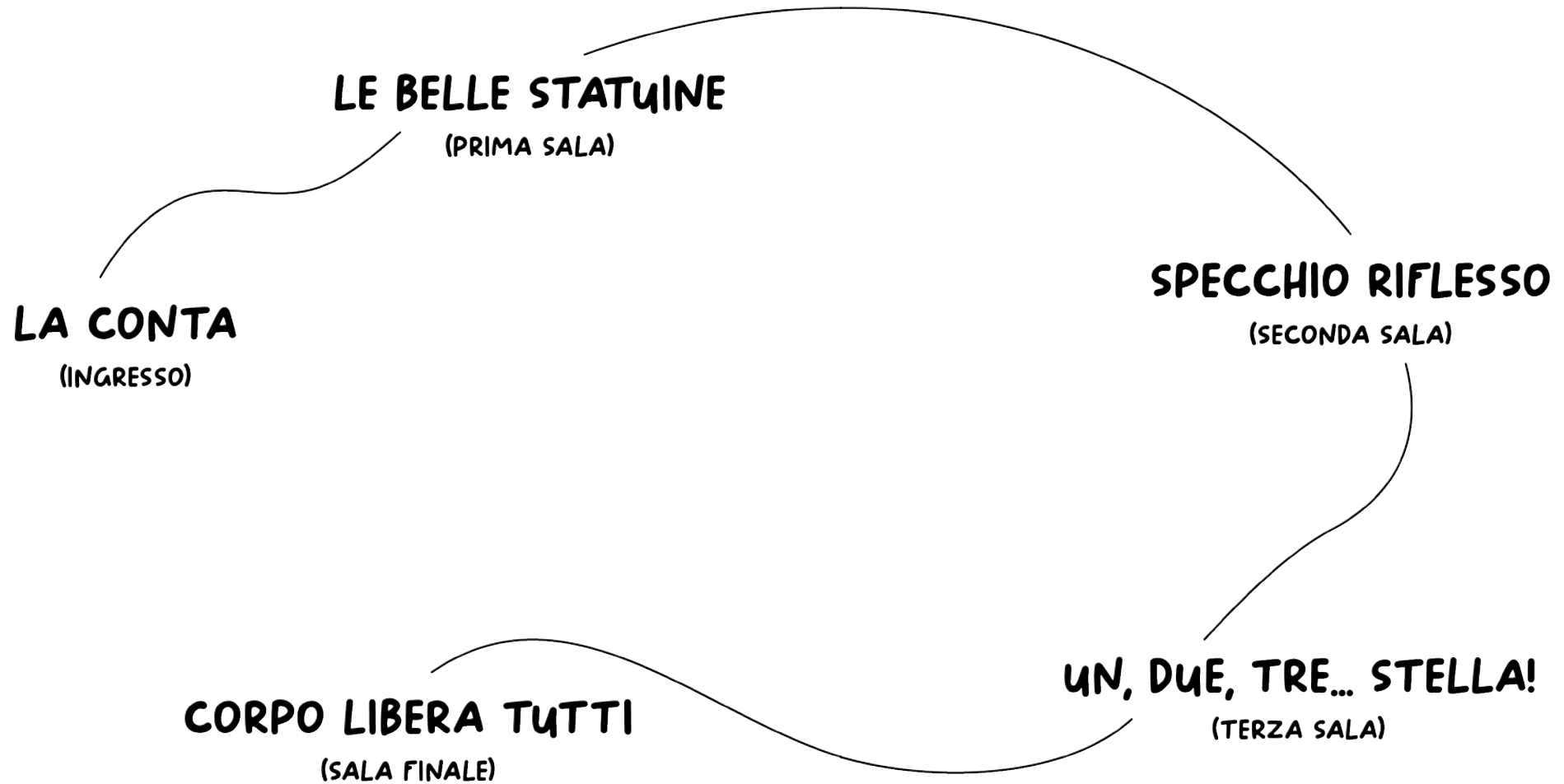
*"Tana libera tutti"* affranca e riabilita sia i più abili o fortunati che si sono salvati, sia quelli e quelle che sono stati/e eliminati. Allo stesso modo *"Corpo Libera Tutti"* è una **formula liberatoria** che non esclude nessuno.

In una società giudicante e oppressiva, dove la vista del corpo porta alla categorizzazione, all'esclusione all'interno di contenitori, alle prime impressioni, *Corpo Libera Tutti* propone una riflessione, un momento di **lavoro su sé stessi** e sulla propria concezione degli altri per **spogliarsi di tutte quelle parole che opprimono** i nostri corpi.

In *"Corpo Libera Tutti"* entriamo in una dimensione di libertà che riporta all'infanzia, e in un contesto ludico in cui stimolare la riflessione e la creatività. Questa dimensione è utile per ripensare il modo di vederci e vedere gli altri nella nostra vita adulta, per **riconoscere e riflettere sui preconcetti** che ci siamo costruiti, crescendo immersi in un contesto culturale.

Per allontanarci dalla nostra zona di *comfort* e abbracciare pienamente ogni aspetto del nostro essere, potremmo **disfarci delle aspettative** imposte dalla società, permettendoci così di comprendere la nostra unicità.

**CORPO LIBERA TUTTI!**



**LA CONTA**



Il gioco inizia con una **Conta**, proprio come nascondino. In contemporanea a quest'ultima, l\* partecipanti ricevono una **brochure** per ambientarsi negli spazi circostanti e riflettere su dove andare, non tanto fisicamente, ma mentalmente.

*Corpo Libera Tutti* invita l\* partecipanti a **una riflessione**, attraverso quesiti, sui *pregiudizi* che hanno, anche in maniera inconscia, nei confronti di se stessi e degli altri.

All'interno del pieghevole è descritta sinteticamente la struttura dell'esperienza che i visitatori compiono. Infine, la brochure acquisirà una **duplice utilità** al termine del percorso.

COME TI SENTI  
NEL TUO CORPO?

QUAL È IL TUO  
SIGNIFICATO NEL CASSETTO?

TI SENTI LIBER\*?

CHE COSA VUOL  
DIRTI DA GRANDE?

COSA VUOL DIRTI  
DI ESSERE VIVO?

# RIFLESSIONI

## CORPO LIBERA-MENTE

La voglia di mostrare e **sdoganare il sentirsi normali**, far capire che viviamo in un mondo dove alla fine *siamo un po' tutti uguali*, ma reagiamo e proviamo sensazioni diverse. È proprio quello che ci fa sentire unici, è qualcosa che nessuno può controllare se non noi stessi.

Il proprio corpo, il proprio aspetto fisico, come appaio agli occhi di un mio amico, del mio fidanzato, della mia professoressa, dalla mia capa, da un'uscita con nuova gente...

*"Dovresti tagliarti i capelli in questo modo", "Dovrei dimagrire un po'", "Forse se vai dal dentista sarebbe meglio, magari ti raddrizza i denti".*

Tutti cerchiamo la perfezione, la cosa giusta, il vestito giusto, l'atteggiamento giusto, perchè ovviamente davanti allo sguardo della società devi essere bella, intelligente e **pure** simpatica; devi aver avuto una vita interessante, con storie da raccontare per poter piacere alla gente, ma forse è qui il problema: **piacere alla gente**, sentirsi accettati, sentirsi parte di qualcosa per non farci ricordare quanto può far schifo stare soli...

Ma chi ha detto che *fa schifo* stare soli?

Tutti aspiriamo a non sentirci soli, a fare parte di una comunità e sentirci accettati, ma allo stesso tempo cerchiamo **una porta sul retro**, uno spiffero per evadere e trovare una via di uscita. Tutti cerchiamo il momento in cui poterci togliere la maschera e soffermarci in **un momento di autenticità** con noi stessi, facendo un respiro profondo, bevendo un sorso, magari fumando una sigaretta per ammazzare il tempo e la testa inizia a *pesare* e **pesare**, come se fosse un sasso.

Capita rare volte in questo mondo di sentirsi così, poi dipende da quanto **te ne frega**, ma per la maggior parte degli essere umani essere davvero apprezzati per chi sei e fregartene è fragorosamente bello e liberatorio. Ad allontanarci da noi stessi e dalla nostra autenticità c'è la buona educazione, la buona reputazione, *l'apparire persone fantastiche*.

**Ma in fin dei conti tutti siamo usciti da una vagina, facciamo le puzette e dormiamo in posizione molto buffe, ed è proprio quello che ci rende reali. L'essere liberi e disgustosi, pazzi, strambi, scellerati, imbarazzanti: inesorabilmente umani.**

**E poi, di tutta questa perfezione, che ce ne facciamo? Ci assoggetta alla continua ricerca del corpo perfetto e dei lineamenti simmetrici (inevitabilmente artificiali e innaturali), da mantenere poi con costosissimi trattamenti e creme da centinaia di euro. Ma quale persona sana di mente si spalma una crema da 100 euro sulla faccia? E per che cosa poi?**

Quando avevo circa 12 anni il mio corpo assomigliava a una palla, piccola e rotonda. La mamma mi diceva sempre che dovevo stare tranquilla, che è **normale ingrassare**. Che facendo attività fisica e crescendo negli anni, *il mio corpo sarebbe cambiato* e sarei diventata *una bellissima ragazza e poi donna*.

Penso che quel momento **non arriverà mai**, perché il trucco non è fare sport, praticare diete o andare a correre. No, sarebbe troppo facile. **Il problema è nella testa**, nell'accettare la nostra autenticità ed abbracciarla, farci pace, accoglierla, come accade in quei rari momenti di cui vi parlavo poco fa, perchè come dice **Schopenhauer**: appena abbiamo soddisfatto un nostro desiderio, continueremo a cercare di raggiungerne ancora uno più grande. E allora, a maggior ragione, *tutto 'sto gran da farsi* per raggiungere la perfezione che senso ha?

MARTA CHINAGLIA



**Volete essere felici?**

**La felicità ininterrotta non ha cause. La vera felicità non ha cause. Voi non potete rendermi felice, non siete la mia felicità. Se chiedete alla persona che si è svegliata: «Perché sei felice?» lei risponde: «Perché no?». La felicità è la nostra condizione naturale.**

La felicità è la *condizione naturale* dei bambini piccoli, a cui il regno appartiene finché non vengono **inquinati** e contaminati dalla stupidità della società e della cultura.

Per acquisire la felicità *non bisogna fare nulla*, perché la felicità non può essere acquisita.

**Qualcuno sa perché?** Perché l'abbiamo già. Come si fa ad acquisire qualcosa che già si possiede?

**E allora, perché non la provate? Perché dovete abbandonare qualcosa. Dovete abbandonare le illusioni. Non dovete aggiungere niente per poter essere felici: dovete invece abbandonare qualcosa.**

La vita è facile, è *meravigliosa*.

È **dura** solo con le vostre illusioni, le vostre ambizioni, la vostra avidità, le vostre richieste.

*Sapete da dove arrivano queste cose?*

Dall'essersi identificati con **tutti i tipi di etichette!**

**ANTONY DE MELLO**

Quando vivevamo come **cacciatori e raccoglitori**, dovevamo decidere in *brevissimo tempo* se chi incontravamo fosse amichevole oppure ostile. All'epoca, la prima impressione era una *questione di vita o di morte*, e faceva parte del nostro istinto di sopravvivenza. Oggi invece, pur essendo importante, va presa con le **dovute precauzioni**, consci del fatto che *possiamo sbagliare*. È stato infatti dimostrato che le prime impressioni sono molto influenzate sia dal nostro **stato d'animo**, sia da quello dell'interlocutore.

Mi spiego meglio: se vi viene presentato un **candidato** che ha appena litigato con moglie e figli, vi farete l'idea che sia *scontroso*. Al contrario, se lo stesso vi appare sorridente perché ha ricevuto una buona notizia, d'istinto lo crederete un *tipo solare*. In entrambi i casi state attribuendo a quella condizione un **valore eccessivo**, rendendola un  *tratto permanente* della personalità del vostro interlocutore.

Un altro fattore che può portare fuori strada è quello *culturale*, specie se non si conoscono usi e costumi del popolo in questione. Ad esempio, in **Giappone** guardare negli occhi qualcuno al primo incontro è segno di **sfrontatezza** e di mancanza di rispetto, mentre in Occidente chi non lo fa è visto come una persona che ha qualcosa da nascondere.

**La classificazione rapida è una trappola micidiale. Una volta che abbiamo incasellato chi ci sta di fronte è difficile modificare tale valutazione.**

Ciò dipende da più fattori: da un lato cercheremo e isoleremo solo le informazioni che **confermano** le nostre ipotesi; dall'altro, saremo vittime di profezie che si autoavverano. Così, il rapporto con l'altro tende a diventare proprio come l'abbiamo *inizialmente* pensato. Tutto questo è una **lama a doppio taglio**; una persona ci può suscitare *sfiducia*, ed evitandola potremmo perdere l'**occasione** della nostra vita, oppure sembra *per bene* e poi si rivela un **poco di buono**.

PAOLO LEGRENZI



**LE BELLE  
STATUINE**



Il percorso prosegue con la stanza delle *Belle Statuine*. Anche il nome di questa sala è ispirato a un gioco, uno di quelli in cui si inizia con la conta per scegliere chi comincia. Una volta scelta la persona di riferimento per il primo turno, quest'ultima si volta, girata di schiena, e recita la filastrocca: "*Alle belle statuine, siete pronte, signorine?*"

Nel mentre che l\* capogioco è girat\* e intento a declamare la formula, gli altri giocatori assumono la posa che preferiscono e così devono restare, fermi come (*appunto*) delle statue. Quando l\* capogioco si volta, sceglie la statua più originale, che diventa capogioco al turno successivo. In Belle Statuine **il corpo e il giudizio su di esso** sono predominanti.

*Corpo Libera Tutti* mescola la dimensione di questo gioco con la **vita adulta**, trasformandolo in un'occasione di riflessione su quello che comportano le prime impressioni, dettate dalla sola vista del corpo, dell'abbigliamento, della posa, del colore della pelle, dell'età e del genere performati.

La sala è **disseminata di performer** di diverso genere, età ed etnia. Attori e attrici sono in piedi, in fila, *immobili (come belle statue)* con lo sguardo rivolto verso il pubblico. Spettatori e spettatrici hanno a disposizione dei **post-it bianchi** su cui scrivere delle delle categorie da associare e "**attaccare**" **sul corpo** dei performer.

È a disposizione una **guida** da utilizzare per la stesura delle categorie: il tipo di **impiego** che si immagina per queste persone, lo **stile di vita** si pensa che conducano, il **ruolo familiare** che si crede ricomprano, gli **interessi** che gli associamo...

Alla fine dell'assegnazione, i performer si spogliano delle etichette dell'audience, togliendosi i biglietti di dosso e **strappandoli**. Il tutto si conclude con una *coreografia di danza*.

# RIFLESSIONI

## COSA PENSANO DI ME?

È tardi, devo uscire. No aspetta, mi sono dimenticata l'acqua. Ecco, adesso ho tutto. **Partiamo**. Accendo il motore e metto il navigatore, *non si sa mai*. Chissà che persone sono questi suoi amici. Claudia ha detto che sono due ragazzi e una ragazza. Speriamo *siano alla mano*, così **se dico** qualche cazzata o qualcosa va storto non me lo faranno notare, *spero*.

**Come mi comporto? Cosa dovrei dire?  
Allora, calma e sangue freddo, è bene  
parlare ma non troppo. Sii simpatica  
e non entrare nel personale.  
E soprattutto non fare battute fuori  
luogo. Dio mio, mi scivola il volante,  
ho le mani tutte sudate.**

E mi sento offuscata, **non sono lucida**. Ora che strada devo prendere? Ah, giusto, la prima uscita. Avrò fatto bene a lasciare la macchina lì? Basta adesso, cammina che è **tardi!** Mi sento stordita, mi gira la testa e *vedo tutto offuscato*, le voci delle persone sono un **rumore indistinto**. Come faccio a trovare Claudia? Non ci vedo niente.

**Claudia:** "Facciamo un aperitivo in vettovaglie?"

**Ragazzo 1:** "Sì dai, conosco un posto che costa pochissimo!"

E adesso? Come faccio? Se facciamo aperitivo devo bere a stomaco vuoto e non va bene, ho già il **nodo alla gola** e il cuore che scoppia. Se mangio poi mi riempio e **non tocco niente** a cena. Ma non diciamo cazzate, non riuscirei a mandare giù nemmeno un **boccone** di pane. Che penseranno di me questi se **non bevo e non mangio?**

**Cameriere:** "Allora ragazzi? Cosa vi porto?"

**Ragazzo 1:** "Per me uno spritz, Aperol."

**Claudia:** "Anche per me!"

**Ragazzo 2:** "Per me un Campari spritz, invece."

**Ragazza:** "Per me una birra."

**Laura:** "Anche io, piccola per favore."

**Ragazzo 2:** "Non ti piace bere Laura?"

**Ragazza:** "Eddai non fare l'asociale!"

**Ragazzo 1:** "Forza, finite di bere e di mangiare perché dobbiamo andare, avevo prenotato per le 9 al Vicolino!"

**Claudia:** "Andiamo allora, che fame che ho..."

E adesso? Mi sento sul punto di **vomitare**.

**Ragazza:** "Guarda che bello, non c'ero mai nemmeno passata in questa via. È proprio carino questo ristorante!"

**Ragazzo 1:** "Vero! L'ho scoperta a un pranzo di laurea e ho pensato che fosse perfetto per noi stasera. La carne è buonissima e i prezzi sono onesti. Non vedo l'ora di mangiare fino a scoppiare!"

Non vedo l'ora di tornare a casa, non riesco a buttare giù manco l'acqua. Cosa pensano di me questi... Sembro **pazza!** Ho anche saltato la **merenda** per arrivare qui affamata! Perché non riesco a mangiare e *mi sento soffocare?*

**Claudia:** *“Sei sicura di volere solo l'antipasto?”*

**Laura:** “Sì, davvero, oggi ho pranzato tardi e purtroppo non ho ancora appetito...”

**Claudia:** *“Allora prendi un tagliere per te senza dividerlo con noi se mangi solo gli antipasti.”*

**Laura:** “No, va bene così. Mangiucchio qualcosa insieme a voi.”  
Dio, *ti prego*, dammi la forza di mandare giù qualcosa e non sembrare una **pazza anoressica**.

**Ragazza:** *“Sei sicura?”*

Mi guarda con la pietà di una persona che si vede grassa pur essendo magrissima, mi guarda **come si guarda una malata**. Non sono anoressica, non sono malata, è questa **cazzo di ansia** che-

Laura: “Sì, scusate devo andare un attimo al bagno.”  
Sento i conati salire su dalla bocca dello stomaco.

**Devo vomitare.**

Ho il respiro affannato ma qui, nello spazio del bagno chiuso a chiave, mi sento meglio. Altri **due minuti** ed esco.

**Laura:** “Ragazzi scusate io non mi sento molto bene, preferisco tornare a casa un po' prima.”

**Claudia:** *“Lau, tutto bene? Che hai? Prova a mangiare un p-”*

**Laura:** “No, grazie davvero, ho solo bisogno di riposo.”

**Ragazza:** *“Sei sicura? Vuoi portarti qualcosa a casa?”*

**Laura:** “Vi ringrazio ma, *davvero*, sto bene. Sento solo che devo solo riposare un po'.”

**Ragazza:** *“Va bene... Allora è stato un piacere conoscerti!”*

**Laura:** “Anche per me, alla prossima! E grazie per l'invito, Claudia. A presto!”

**Claudia:** *“Figurati Lau, buon riposo!”*

**Lo sapevo. Sono pazza. *Fai schifo.*  
Adesso staranno ridendo di te.  
Si ricorderanno di te come *l'amica  
anoressica di Claudia.* Chi volevi  
prendere in giro? E ho pure detto  
a Claudia di invitarmi, di darmi una  
mano a mettermi alla prova...  
Le ho fatto solo fare una figuraccia!**

**Mi voglio *sotterrare.***  
*Sparire* dalla faccia della terra.  
Voglio sentirmi **forte**, ma continuo a perdere peso.

(Allontanandomi)

*“Mi dispiace per la tua amica... mi sembrava sofferente...”*

*“Sì, ma tranquillo è solo un periodo un po' brutto, il lockdown  
non ha aiutato...”*

**ARIANNA ARMANI**

*“Ma ha qualche disturbo?”*





## PRIME IMPRESSIONI

**Perché abbiamo delle prime impressioni? A tutti capita; e quando non succede, ce ne accorgiamo, dicendoci: “*Cavolo, Non sono stato in grado di inquadrare quella persona*”.**

È dimostrato che la prima impressione dipende dall'esperienza che abbiamo avuto con **volti simili** a quello che stiamo osservando in quel momento.

**Sì, in base a quante volte abbiamo visto visi uguali a quelli che stiamo vedendo per la prima volta.** E non solo nella vita reale; anche volti che abbiamo visto in *film, serie tv, libri* con immagini... Costruiamo l'immagine di una persona sfruttando **basi posticce e stereotipate** come i personaggi di film e serie tv. Associamo il reale a **caratteri che in realtà non esistono**, e che hanno vita soltanto perché qualcuno li interpreta. Associamo un volto a personalità e atteggiamenti che non esistono nella realtà, e sono **dettati dall'immaginario** e dalla narrazione di chi realizza i prodotti che consumiamo.

**SARA BERTONI**

## TEORIA DEI 10 SECONDI

Nei primi 10 secondi in cui ci avviciniamo a qualcuno, nel nostro cervello si forma un'idea su di loro. Questa ipotesi sarà dettata da abbigliamento, morfologia corporea, pettinatura, odore e performance di genere. Coi primi 10 passi si formerà una nostra prima impressione basata sulla postura, sul portamento e sulle gestualità.

**Le prime 10 parole ci colpiranno per il contenuto della frase, il lessico e la modalità di esposizione. I primi 10 cm del viso dalla mimica facciale dallo sguardo dal contatto visivo. L'impressione ricavata, orienterà la successiva comunicazione suggerendo all'interlocutore una risposta con altrettanti segnali non verbali.**

CLAUDE SHANNON & WARREN WEAVER

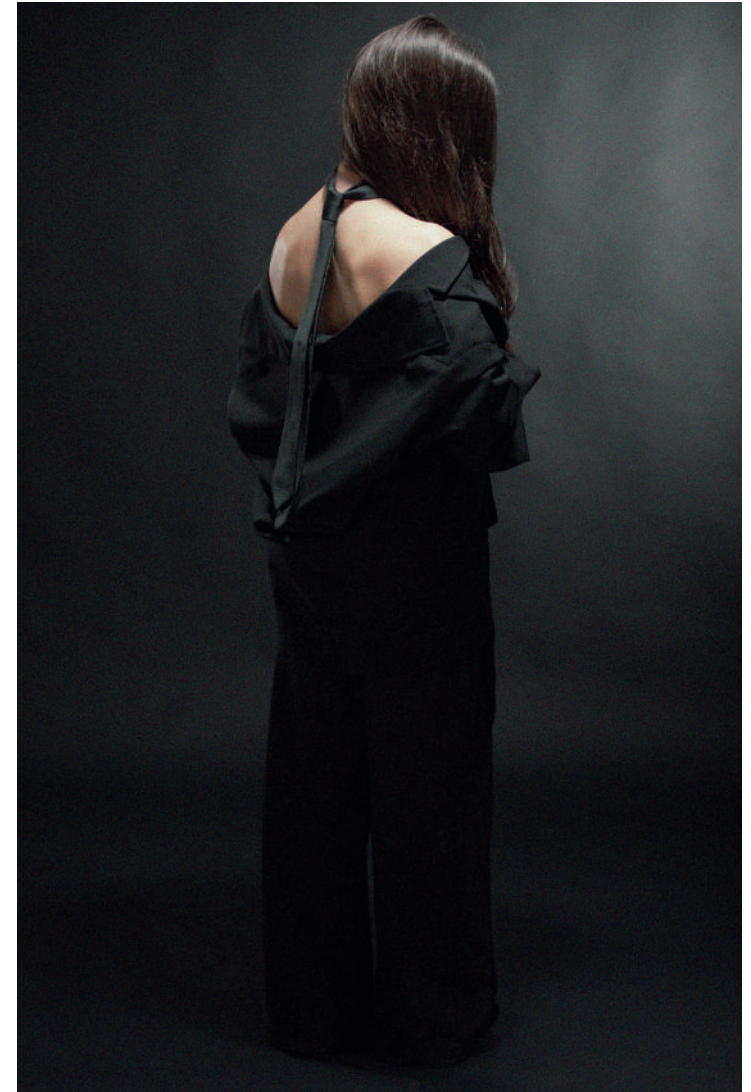


Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



## MOMENTO, MOMENTO, MOMENTO: PROBLEMA.

Il vero problema è che **la prima impressione** (e anche tutto il processo di raccolta ed elaborazione delle informazioni) **non è mai oggettiva**, perché *sempre condizionata* da schemi mentali, ricordi, aspettative, esperienze (la somiglianza con qualcuno che già conosciamo può condizionare il nostro giudizio), stati d'animo, *veri e propri pregiudizi di chi giudica*; e da aspetto fisico, abbigliamento, umore, modalità espressive del *giudicato*. Se uno o più di questi fattori **giocano a sfavore** della nuova conoscenza, sono altissime le probabilità che le resti **cucita addosso** un'opinione negativa.

**Tanto siamo rapidi a sparare giudizi (impiaghiamo da un decimo di secondo a massimo cinque minuti per stabilire se una persona è affidabile) quanto siamo lenti a modificarli — se non addirittura incapaci.**

La spiegazione risiede in alcuni processi cognitivi. Il più importante è l'**effetto primacy**: l'ordine temporale con cui si ricevono le informazioni influenza la percezione e la valutazione dell'altro. Vale a dire: siamo **portati a credere** che le prime cose che veniamo a *sapere siano vere*. Se nella fase iniziale di un incontro l'interlocutore ci appare, per esempio, *brillante ed estroverso*, interpreteremo tutte le sue successive caratteristiche in modo da confermare questa prima valutazione.

EMANUELA CRUCIANO

## L'ABITO NON FA IL MONACO.

Un banco di prova per la nostra capacità di giudizio tira in ballo l'**abusatissimo proverbio** sull'abito e il monaco.

**L'abito non farà il monaco, ma agli occhi di chi osserva l'abbigliamento conta, eccome. Per quanto ci si proclami anticonformisti, infatti, è impossibile non farsi condizionare dal look dei nostri interlocutori. La regola è: le persone ben vestite vengono inconsapevolmente considerate più credibili.**

Anche l'**aspetto fisico pesa** sulle prime impressioni, e non solo nelle dinamiche di un *approccio romantico*. Per valutare affidabilità e credibilità, per esempio, traiamo preziose informazioni dai **lineamenti**. Gli etologi sostengono che i *caratteri infantili* (fronte bombata, guance rotonde, occhi grandi, testa grossa rispetto al tronco, forme rotondeggianti) suscitano sentimenti di **protezione** e simpatia. Le persone adulte con questi lineamenti vengono percepite come *più spontanee, oneste e affidabili* rispetto ad altri con tratti somatici più marcati e maturi.

Poi c'è l'**identità sociale**.

Ciascuno di noi ricava l'immagine di sé e la propria **autostima** dai gruppi o dalle categorie sociali ai quali appartiene; ad esempio il genere, la professione, l'etnia, la posizione sociale. Per confermare il nostro valore tendiamo a considerare **migliori** i nostri **gruppi di appartenenza** e a svalutare gli altri.

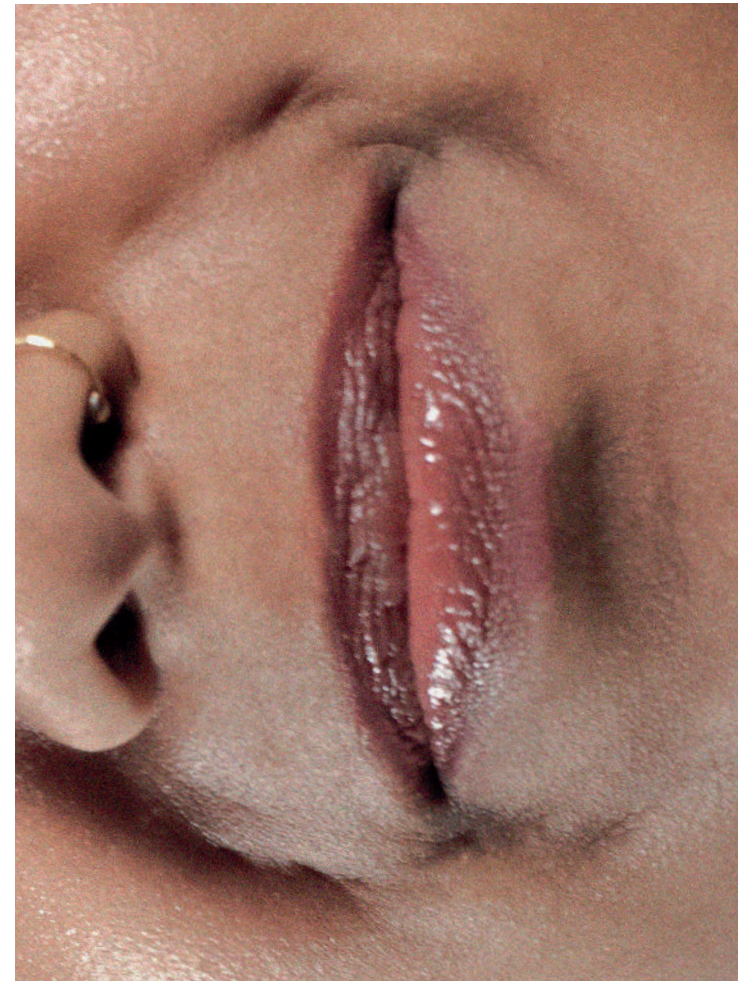
Questo ci porta a etichettare gli altri con stereotipi e luoghi comuni, solitamente negativi: i tedeschi sarebbero rigidi e noiosi, gli inglesi *ubriaconi*, i francesi *snob*, gli americani *sempliciotti*. I suddetti ricambiano: agli occhi del mondo noi italiani saremmo **mangiaspaghetti, inaffidabili, chiassosi**.

**EMANUELA CRUCIANO**

**Tutto è legato al concetto di normalità. Tendiamo a caricare positivamente la normalità e chi appartiene a tale gruppo, attuando codici, modi di fare, atteggiamento e regole simili. Attribuiamo, invece, valore negativo a chi esce da questi schemi.**

Il pregiudizio è un *automatismo* che **costa fatica arginare**. Molti studi recenti hanno dimostrato come la *risposta di ostilità* nei confronti di quanti appartengono a gruppi diversi dal nostro si attivi in *modo inconsapevole e immediato*. Tra questi, gli studi che utilizzano le tecniche di **brain imaging**, tramite le quali è possibile evidenziare quali *aree cerebrali* risultino attivate in corrispondenza di *determinate situazioni* o compiti.

**EMANUELA CRUCIANO**





## LA CICCIA NON PIACE.

**Tutto è legato al contesto storico. I pregiudizi cambiano a seconda del luogo e dell'epoca; così capita che diversi gruppi o categorie di persone diversi siano di volta in volta oggetto di discriminazioni. Una considerazione che si applica a fatti di ogni genere.**

Ad esempio. l'**essere sovrappeso**: un tempo era un simbolo di **benessere**. Nella società contemporanea è diventato un *problema*, soprattutto da quando si è imposta la cultura dell'**immagine** e dell'efficienza.

Il *filtro inconsapevole* che deforma le nostre valutazioni suggerisce: chi è grasso **non ha autocontrollo**, è pigro e debole.

EMANUELA CRUCIANO

## PERCHÉ LA PRIMA IMPRESSIONE È QUASI SEMPRE SBAGLIATA?

È complesso, così come il motivo per cui ci fidiamo della prima impressione, che ci *sembra* giusta. E il motivo principale per cui sbagliamo è che **confondiamo** una *nostra* impressione con il carattere che qualcuno ha. Ci sono anche situazioni in cui le nostre *suggerzioni* possono avere qualcosa di vero. Per esempio, da dei **modelli computerizzati** si è stabilito che buona parte dell'impressione deriva dall'*espressione delle emozioni*.

Un volto che *sembra felice*, anche se non sorride, è un volto di cui *automaticamente* tendiamo a fidarci. Volti che sembrano **arrabbiati**, invece, non ci sembrano altrettanto affidabili. Ad esempio, pensiamo e paragoniamo le facce di persone che dormono bene a quelli di chi *soffre di insonnia*: spesso la prima reazione è pensare che queste ultime *non siano molto intelligenti*. Ovviamente è un **giudizio** legato a un momento specifico, e che c'entra poco e niente con il carattere generale della persona.

**Dando per scontato il nostro primo giudizio ci roviniamo la vita? Può essere. Non facciamo mai la controprova.**

Se andiamo a una festa e la prima persona che vediamo ci sembra poco amichevole, non le parleremo. E non arriveremo mai a sapere se abbiamo ragione o torto. Non diciamo mai: "*Mh, dovrei proprio mettere alla prova l'impressione che ho avuto.*"

L'unica cosa che facciamo è **cercare di rafforzare** i nostri pregiudizi. È un bel problema, se pensiamo a quante persone vediamo per la prima volta su *LinkedIn* o *Tinder*.

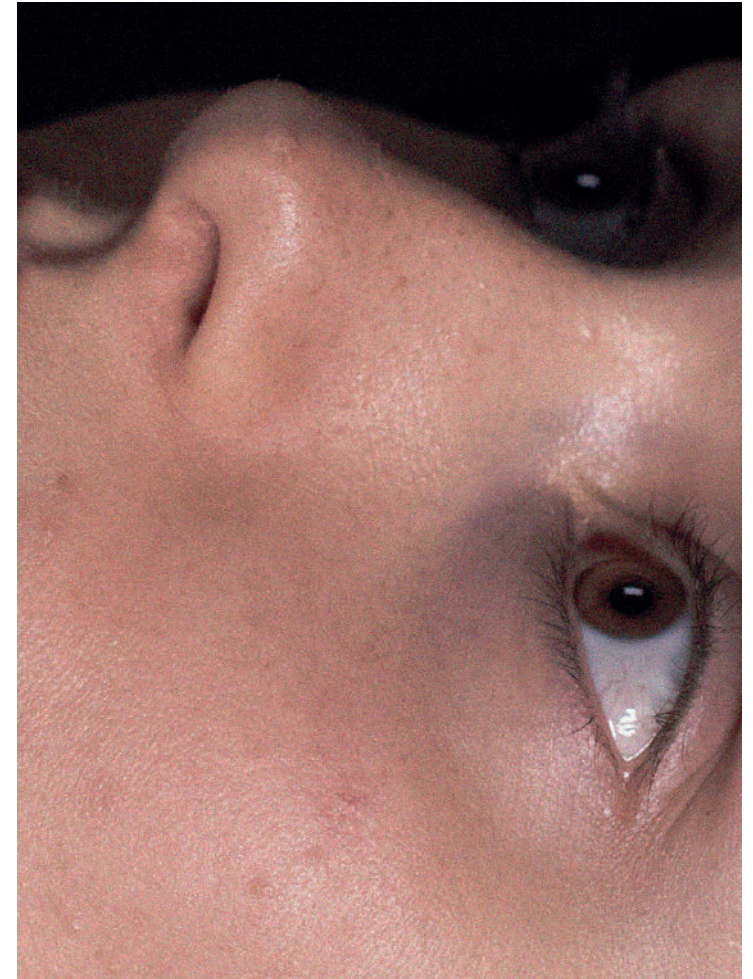
La cultura digitale è **satura** di immagini, da cui tutti traggono conclusioni. Bisogna sempre postare foto diverse su *LinkedIn* e *Facebook*. Qualche studio diceva che prima di assumere qualcuno le aziende vanno a controllare le sue **foto sui social**, e questa cosa non mi piace. Se non hai le giuste impostazioni della **privacy**, le **foto** che vedono i tuoi amici saranno le stesse disponibili ai *papabili datori di lavoro*.

**È fondamentale usare foto diverse in contesti differenti, perché genera impressioni diverse. La stessa persona può sembrare seria e competente in una foto, e non tanto sveglia in un'altra.**

**È il motivo per cui, guardando un *mugshot*, non viene in mente di andare a cena con quella persona.**

Ma sarebbe diverso se vedessimo una foto normale della stessa persona. Prendiamo **Jared Loughner**: ha ucciso sei persone e ha cercato di uccidere il membro del Congresso *Gabrielle Giffords*. Dal *mugshot*, sembra un pazzo; questa foto segnaletica è quella che è finita sulla prima pagina di molti quotidiani. Poi arriva il *The Guardian*, che invece pubblica una sua foto di qualche anno prima, dove sembra una **persona normalissima**. Ma, forse, una faccia qualsiasi non calzava bene la storia mediatica che si è andata a generare, ed è per questo che varie testate hanno preferito optare per le foto penitenziarie.

La prima impressione rivela più di *chi la pensa* che di chi ne è oggetto. Uno dei punti fondamentali da tenere sempre a mente è che la prima impressione **rivela i nostri pregiudizi**.





**Per questo bisogna essere scettici nei riguardi delle prime impressioni. Ed è difficile, perché pensiamo che siano corrette, e che siamo in grado di discernere giusto e sbagliato; ci sono però prove che sostengono il contrario e che, in realtà, i nostri pregiudizi sono tantissimi.**

È dimostrato che *le facce che ci piacciono* di più sono quelle **simili** a quelle che siamo abituati a vedere. Anche la **mascolinità** e la **femminilità** sono elementi che contano, e dunque pensiamo e cataloghiamo anche in base a dei *bias* legati agli **stereotipi di genere**.

Tutto questo per dire che dovremmo *sempre dare una chance* alle persone — anche se la prima impressione ci dice di scappare il più lontano possibile. In molti casi, ci verrà dimostrato il **contrario** di quello che pensiamo. Se siamo a una festa e l'istinto ci dice di scappare da qualcuno, beh, quella persona potrebbe essere il o la partner della nostra vita. Il *modo sbagliato* di trattare un **nuovo vicino** di casa può portare a conflitti che andranno avanti per anni, invece che aprire le porte a una **bella convivenza**. Lo stesso vale sul *posto di lavoro*, e per tutto il *resto*.

**ALEX TODOROV**

**SPECCHIO  
RIFLESSO**



Specchio riflesso è un incantesimo per difendersi dal giudizio altrui.

## **Specchio riflesso, chi lo dice sa di esserlo.**

Questo incantesimo ha **infinite varianti**. In tutti gli scenari possibili, il risultato è sempre lo stesso: lasciare "l'aggressore" **attonito**, senza possibilità di replicare.

Dimentichiamo questa magia nella **vita adulta**. Scivola via a causa della *frenesia* e dei *meccanismi* che solitamente ci attanagliano. Sono proprio questi ultimi ad attivarsi davanti allo **specchio** quando ci guardiamo, oppure per strada quando vediamo le persone, e la nostra mente **attacca** e **aggredisce** con parole d'*odio*, di discriminazione, di **disgusto**.

Questi sono i momenti in cui rispolverare la vecchia formula, capace di *scacciare i brutti pensieri* e **neutralizzare la minaccia**.

**(SE TI MUOVI SEI CORPO)**

Una sala invasa da specchi in cui vengono *riflessi* pregiudizi.  
Una relazione tra se stessi e quel **dannato** oggetto.

È possibile interpretare l'immagine che uno specchio crea attraverso molteplici *punti di vista*. Questi ultimi sono generati dalla cultura, dalla sensibilità e da tantissimi altri fattori, spesso molto personali. Per questo la sala di *Specchio Riflesso* viene invasa da questi magici oggetti, declinati in varie forme e dimensioni. La sala *straripa* di riflessi, al punto che induce a riflettere sulla relazione che si ha con l'immagine.

La sala è un'enorme **superficie riflettente** su cui gli spettatori si osservano ed osservano gli altri, scambiandosi sguardi e *percezioni*. Vi saranno specchi di varie tipologie, tra cui specchi **rotti** e deformanti. L'esperienza è accompagnata da **voci narranti** che recitano in sottofondo degli **estratti inerenti** al tema del *giudizio sul corpo*.

# RIFLESSIONI

## QUESTO ERA IL MIO RITORNELLO

Sala. **Bilancia.** Io.

Questi sono i ricordi che mi assalgono.

È successo davvero. Ero solo una bambina.

*Si può mai giudicare una bambina per qualche chilo di troppo?*

Quello che ho provato non è stato bello.

Volevano un corpo *magro*.

Lo hanno mai ottenuto? *Mai*.

E io lo desideravo?

**Sì.**

*Ma perché?*

Perché, per me, quella era la definizione di **bellezza**.

*Ero solo una bambina quando tutto questo è accaduto.*

Ogni volta che mi specchiavo, i miei **occhi** si soffermavano solo sui difetti.

*"Devo avere le cosce più sottili."*

*"Non sopporto la forma del mio corpo."*

*"Voglio essere perfetta."*

Questo era il mio ritornello.

Una **continua ricerca** di ciò che non sarei mai stata.

Questo è ciò che mi ha *modellata*, caricandomi di un'insicurezza fisica **costante**.

Ogni volta che mi guardo allo specchio, sto imparando ad **accettare** me stessa, con le **mie imperfezioni**, il mio viso, la mia pancia, le mie cosce.

**Tutto.**

*(Sto imparando ad amare tutto questo).*

**MARTINA MILELLA**



## LORO NON SONO TUO MARITO

“Guardati un po’ allo **specchio**”, le disse.

“Che c’è?”, disse lei. “Che vuoi dire?”

“Ho solo detto di guardarti un po’ allo specchio”, disse lui.

“Cos’è che dovrei vedere?”, disse lei.

Però si guardò lo stesso nello specchio sopra il comò  
e **si spostò i capelli dietro le spalle.**

“Allora?”, disse Earl.

“Allora cosa?”

“Lo sai che detesto dire certe cose”, disse Earl, “ma secondo me faresti bene a pensare di **metterti un po’ a dieta.** Sul serio. Per me, ti farebbe bene **perdere qualche chilo.** Senza offesa”.

“Ma che dici?”

“Quello che ho detto. Secondo me, ti farebbe bene **perdere qualche chilo.** Mica tanti”.

“Non ne hai mai parlato prima”, disse.

Si alzò la camicia da notte fino alla vita e **si esaminò i fianchi e la pancia** allo specchio.

“Be’, prima non mi era sembrato un problema”, disse, cercando di scegliere attentamente le parole.

Con la camicia da notte ancora raccolta attorno alla vita, Doreen si voltò e **si guardò la schiena** allo specchio. Si tirò su **una natica** con la mano e poi la lasciò ricadere.

Earl chiuse gli occhi. “Magari mi sbaglio”, disse.

“No, mi sa che farei bene a **perdere un po’ di peso.** Ma sarà dura”, disse lei.

“Hai ragione: sarà dura”, disse Earl. “Però ti do **una mano**”.

“Forse hai ragione”, disse lei. Lasciò ricadere la camicia da notte, lo guardò e poi se la tolse del tutto.

Si misero a parlare di **diete.** Parlarono di **diete proteiche,** di **diete vegetariane,** della **dieta del succo di pompelmo.**

Ma decisero che non si potevano permettere di comprare le **bistecche** richieste dalle diete proteiche.

E Doreen disse che non è che le andasse molto di mangiare **solo verdure.** E dato che **il succo di pompelmo** non le piaceva, non vedeva come potesse fare neanche quella dieta.

“E va bene, allora lascia perdere”, concluse lui.

“No, hai ragione”, disse lei. “Qualcosa farò”.

“Che ne dici di un po’ di **ginnastica?**”, disse Earl.

“Già ne faccio abbastanza di **ginnastica,** giù al locale”, disse lei.

“E **allora smetti di mangiare**”, disse Earl, “almeno per qualche giorno”.

“E va bene”, disse lei. “Ci proverò. Proviamo un po’ per qualche giorno. M’hai convinto”.

**RAYMOND CARVER**



## UNO, NESSUNO E CENTOMILA

- Che fai? – mia moglie mi domandò, vedendomi insolitamente **indugiare davanti allo specchio**.
- Niente, – le risposi, – mi guardo qua, dentro il **naso**, in questa **narice**. Premendo, avverto un certo dolorino.
- Mia moglie sorrise e disse:
- Credevo ti guardassi da che parte ti pende.
- Mi voltai come un cane a cui qualcuno avesse pestato la coda:
- Mi pende? A me? Il **naso**?
- E mia moglie, placidamente:
- Ma sí, caro. Guàdatelo bene: ti **pende verso destra**.

Avevo ventotto anni e sempre fin allora ritenuto il mio **naso**, se non proprio *bello*, almeno molto *decente*, come insieme tutte le altre parti della mia persona. Per cui m'era stato facile ammettere e sostenere quel che di solito ammettono e sostengono tutti coloro che non hanno avuto la sciagura di sortire un **corpo deforme**: che cioè sia da sciocchi **invanire per le proprie fattezze**.

La scoperta improvvisa e inattesa di quel **difetto** perciò mi stizzí come un *immeritato castigo*. Vide forse mia moglie molto piú addentro di me in quella mia stizza e aggiunse subito che, se riposavo nella certezza d'essere in tutto senza *mende*, me ne levassi pure, perché, come il naso mi pendeva verso destra, cosí...



- Che altro?
- Eh, altro! altro! Le mie **sopracciglia** parevano sugli occhi due accenti circonflessi, ^ ^, le mie **orecchie** erano attaccate male, una piú sporgente dell'altra; e altri difetti...
- Ancora?
- Eh sí, ancora: nelle **mani**, al dito **mignolo**; e nelle **gambe** (no, *storte* no!), la destra, un pochino **piú arcuata** dell'altra: verso il **ginocchio**, un pochino.
- Dopo un attento esame *dovetti riconoscere veri* tutti questi difetti.



– Mi guardi il **naso**? – domandai tutt'a un tratto quel giorno stesso a un amico che mi s'era accostato per parlarmi di non so che affare che forse gli stava a cuore.

– No, perché? – mi disse quello.

E io, **sorridendo** nervosamente:

– Mi **pende verso destra**, non vedi?

E glielo imposi a una ferma e attenta osservazione, come quel **difetto** del mio naso fosse un **irreparabile guasto** sopravvenuto al congegno dell'universo. L'amico mi guardò in prima un po' stordito; poi, certo sospettando che avessi così all'improvviso e fuor di luogo cacciato fuori il discorso del mio naso perché non stimavo degno né d'attenzione, né di risposta l'affare di cui mi parlava, diede una **spallata** e si mosse per lasciarmi in asso. Lo acchiappai per un **braccio**, e:

– No, sai, – gli dissi, – sono disposto a trattare con te codest'affare. Ma in questo momento tu devi scusarmi.

– Pensi al tuo **naso**?

– Non m'ero mai accorto che mi **pendesse verso destra**.

Me n'ha fatto accorgere, questa mattina, mia moglie.

– Ah, davvero? – mi domandò allora l'amico; e gli **occhi** gli risero d'una incredulità ch'era anche derisione. Restai a guardarlo come già mia moglie la mattina, cioè con un misto d'avvilimento, di stizza e di meraviglia. Anche lui dunque da un pezzo se n'era accorto? E chi sa quant'altri con lui! E io non lo sapevo e, non sapendolo, credevo d'essere per tutti un Moscarda col naso dritto, mentr'ero invece per tutti un Moscarda col naso storto;



e chi sa quante volte m'era avvenuto di parlare, senz'alcun sospetto, del **naso difettoso** di Tizio o di Caio e quante volte perciò non avevo fatto **ridere** di me e pensare:

– Ma guarda un po' questo che parla dei **difetti** del **naso** altrui!

Avrei potuto, è vero, consolarmi con la riflessione che, alla fin fine, era ovvio e comune il mio caso, il quale provava ancora una volta un fatto risaputissimo, cioè che *notiamo facilmente i difetti altrui* e non ci accorgiamo dei nostri. Ma il primo **germe del male** aveva cominciato a metter radice nel mio spirito e non potei consolarmi con questa riflessione. Mi si fissò invece il pensiero ch'io *non ero per gli altri* quel che finora, dentro di me, m'ero figurato d'essere.

Per il momento pensai al **corpo** soltanto e, siccome quel mio amico seguiva a starmi davanti con quell'aria d'incredulità derisoria, per vendicarmi gli domandai se egli, dal canto suo, sapesse d'aver nel **mento** una **fossetta** che glielo divideva in due parti non del tutto eguali: una piú rilevata di qua, una piú scempia di là.

– Io? Ma che! – esclamò l'amico. – Ci ho la **fossetta**, lo so, ma non come tu dici.

– Entriamo là da quel barbiere, e vedrai, – gli proposi subito.

Quando l'amico, entrato dal barbiere, s'accorse con meraviglia del **difetto** e riconobbe ch'era vero, non volle mostrarne stizza; disse che, in fin dei conti, era una **piccolezza**. Eh sí, senza dubbio, una piccolezza; vidi però, seguendolo da lontano, che si fermò una prima volta a una **vetrina** di bottega, e poi una seconda volta, piú là, davanti a un'altra; e piú là ancora e piú a lungo, una terza volta, allo **specchio** d'uno sporto per osservarsi il mento;





e son sicuro che, appena rincasato, sarà corso all'armadio per far con piú agio a quell'altro specchio la *nuova conoscenza* di sé con quel **difetto**.

E *non ho il minimo dubbio* che, per vendicarsi a sua volta, o per seguitare uno scherzo che gli parve meritasse una larga diffusione in paese, dopo aver domandato a qualche suo amico (come già io a lui) se mai avesse notato quel suo difetto al **mento**, qualche altro difetto avrà scoperto lui o nella **fronte** o nella **bocca** di questo suo amico, il quale, a sua volta... – ma sí! ma sí! – potrei giurare che per parecchi giorni di fila nella nobile città di Richieri io vidi (se non fu proprio tutta mia immaginazione) un numero considerevolissimo di miei concittadini passare da una **vetrina** di bottega all'altra e fermarsi davanti a ciascuna a osservarsi nella faccia chi uno **zigomo** e chi la coda d'un **occhio**, chi un **lobo d'orecchio** e chi una **pinna di naso**.

E ancora dopo una settimana un certo tale mi s'accostò con aria smarrita per domandarmi se era vero che, ogni qual volta si metteva a parlare, contraeva inavvertitamente la **pàlpebra dell'occhio sinistro**.

– Sí, caro, – gli dissi a precipizio. – E io, vedi? **il naso mi pende verso destra**; ma lo so da me; non c'è bisogno che me lo dica tu; e le **sopracciglia**? ad accento circonflesso! le **orecchie**, qua, guarda, una piú sporgente dell'altra; e qua, le mani: piatte, eh? E la giuntura storpia di questo **mignolo**; e le **gambe**? qua, questa qua, ti pare che sia come quest'altra? no, eh?

Ma *lo so da me* e non c'è bisogno che me lo dica tu. **Statti bene**.

**LUIGI PIRANDELLO**



**UNO, DUE  
TRE... STELLA!**

In questo gioco, un partecipante, girato verso il muro, conta fino a tre e quando grida "stella!" si gira. Gli altri partecipanti, partendo dalla parte opposta della stanza, o da una linea prestabilita, gli si avvicinano mentre conta e non li guarda, per poi fermarsi e rimanere immobili quando lui/lei si gira. Chi viene visto muoversi, deve ripartire dall'inizio. Un procedimento che si ripete fino a quando il/la partecipante che per primo arriva fino al punto in cui si trova chi conta, vince e prende il suo posto. **Muoversi senza essere visti: per strada, in ufficio, a scuola, in palestra, a tavola.**

**Quante volte obblighiamo il nostro corpo a non emergere, a essere composto, educato, a seguire il galateo, a non essere sotto i riflettori, a non mettersi in mostra, a sfuggire al controllo.**

Nella vita adulta, un, due, tre stella prende una *piega distopica, inquietante, opprimente* che mai avremmo immaginato di vivere da grandi.

## UNO, DUE, TRE, STELLA !

All'interno dell'esperienza di Corpo Libera Tutti, la sala **Un, due, tre...stella!** è la terza che i partecipanti dovranno percorrere. Essa vuole portare in scena la relazione tra corpo, identità e controllo, facendo immergere completamente gli spettatori in un'atmosfera fortemente evocativa.

**Fin dall'inizio, Un, due, tre stella vuole trasmettere a chiunque la attraversi una fastidiosa sensazione di controllo.**

Per accedere a questa sala, infatti, spettatori e spettatrici dovranno passare attraverso **un corridoio stretto e pieno di telecamere affisse sui muri.**

**La sala inizialmente è buia.** In mezzo al pubblico sono presenti alcuni performer che, una volta entrati nella stanza, si posizionano in alcuni punti prestabiliti. Ad un certo punto, dei fasci di luce colpiscono i ballerini, i quali iniziano a muoversi fra le persone.

La loro performance è influenzata da faretto che continuano a seguirli, facendoli muovere in maniera studiata e meccanica. Questi raggi non sono che metafora e simbolo di contingentamento e l'oppressione; infatti quando i ballerini non vengono seguiti e osservati i loro movimenti cambiano, diventando più spontaneo e ribelle.

*Il tema della relazione tra corpo, identità e controllo è un argomento estremamente complesso e ampio.*

**L'analisi realizzata si concentra sullo studio delle rappresentazioni di questo legame all'interno della letteratura e nel cinema, collegando le tematiche individuate a riflessioni sul mondo contemporaneo.**

Vi sono diversi autori che hanno indagato questa tematica, offrendo prospettive personali e spunti di riflessione molto interessanti.

## IDENTITÀ E CONTROLLO.



# RIFLESSIONI

## TRENTA MINUTI

Maledetta sveglia.

**Non ho voglia di alzarmi.**  
*È tardi. Apro Instagram.*

Ho la home intasata da guru di meditazione e corsi vicini a me. Ieri *ho compulsivamente scaricato un'app di meditazione* in un momento di necessità di ripulire la mia mente e allentare la tensione.

*Maledetta me.*

Che poi chiaramente non la aprirò mai, ma tanto basta per intasarmi il feed dei social.

Dovevo partire prima, non dovevo stare al telefono.

Adesso sono bloccata nel traffico mattutino, chiaramente.

**“ Stupida pigra che non sei altro! ”**

**“ Questi sono i risultati che ho trovato per ‘pigrizia’ ”**

**Non si può dire più niente da quando c'è Siri.**

Lascio la macchina al solito posto. Ad accogliermi un piccione che tuba e si pulisce le ali sopra una delle tante telecamere. Non trovo il badge, spero di non averlo dimenticato o finisco nei guai.

*Ah, no eccolo, che ci faceva in questa tasca?*

Comunque è tardi, passo il badge e proseguo, sentendo un senso di pesantezza misto a stanchezza che mi suggerisce istintivamente di fuggire, scappare da qualche parte di incontaminato, come la montagna. Da quanto tempo non faccio un trekking? “Buongiorno! Alla buon ora! Forza forza, prima che scattino le 9:01 vedi di entrare in ufficio e passare il badge se non vuoi che ti richiamino nuovamente”. “Sisi lo so Davide, corro”. Maledetto portinaio.

## ***È irritante, ma ha ragione.***

Seduta alla mia postazione ho una visuale limitata ai 3 monitor che si trovano a pochi centimetri dalla mia faccia. In basso, la tastiera, il mouse e le varie console necessarie a svolgere il mio lavoro. In alto, una telecamera a sfera, di quelle a 360 gradi.

Dietro, il responsabile: che sfiga che ho avuto a ricevere questa postazione, non posso nemmeno aprire Spotify per mettere un po' di musica nei momenti morti.

## **Che pesantezza.**

“Allora ragazzi, le task di oggi le vedere su Jira, mi raccomando al team italiano, come sapete ci sono stati diversi errori nello scorso round, questa volta esigo la perfezione. Buon lavoro”

Cominciamo...

*Ho le palpebre pesanti e mi si incrociano gli occhi.*

Ho letto che per evitarlo si dovrebbe spostare la vista, ogni 20 minuti di lavoro, su qualcosa di lontano per almeno 20 secondi, possibilmente alla finestra. Chiaramente non posso alzarmi e da qua non riesco a vedere più in là degli schermi. Ruoto il collo e guardo verso l'alto nella speranza di poter rilassare la vista accontentandomi del soffitto.

**Ma la telecamera sovrastante mi inquieta e mentre la fisso mi sembra di essere ri-osservata a mia volta.** Ritorno con lo sguardo sulle tabelle degli infiniti file Excel.

## **Basta non ce la faccio più, ho bisogno di un caffè.**

Ma devo calcolare bene i tempi, mi scappa anche la pipì e devo andare al bagno. Se poi bevo il caffè ci sta che la pausa bagno duri anche più a lungo. Devo pensare bene all'ordine in cui fare le cose se voglio avere tempo a sufficienza per pranzare.

Dunque, per pranzo mi servono almeno 15 minuti dei 30 minuti totali di pausa giornalieri e per fare il caffè con quella maledetta macchinetta ne servono almeno 2, un altro minuto per berlo e almeno 3 in bagno quindi in 5 minuti dovrei sbrigarmela non posso assolutamente sfiorare, alle 15 ho il colloquio telefonico con quell'azienda e mi servono almeno 10 minuti contando che devo uscire dagli uffici e andare agli armadietti per stare al telefono se almeno potessi portare il telefono con me in ufficio potrei fare il colloquio in bagno e risparmiare qualche minuto, *maledetta azienda, maledetti corridoi infiniti, regole assurde, caffè scadente...*



Basta, ho bisogno di staccare e devo andare in bagno.

## **Massimo 5 minuti. Partenza.**

Agli armadietti attendo la telefonata che non arriva.

Passo i minuti preziosi ad attendere nel disagio, osservata da mille telecamere che mi impediscono di portare il telefono con me anche solo per andare in bagno. *Sono passati 8 minuti, devo rientrare.*

Che stupida, pensavo davvero che mi chiamassero?

Vado in bagno, consapevole del fatto che sforerò il tempo libero a disposizione, ma non m'importa.

Mi lavo la faccia, mi guardo allo specchio e poi mi siedo sul water e mi sento osservata. Devo scappare da questa azienda.

*Sono sicura che abbiamo trovato il modo di nascondere delle telecamere persino in bagno. Prima di rialzarmi mostro il dito medio e un brivido di terrore misto a disagio mi scivola lungo la schiena.*

Passo il badge che, invece del suono di semplice apertura, **fa il suono della vergogna** mentre la serratura della porta si apre. Il Test Lead di turno viene prontamente da me a recitarmi la solita filastrocca sulle policy aziendali, il tempo libero a disposizione, l'importanza del lavoro di squadra e dell'inefficienza del team italiano...

Il tutto osservata da 60 occhi puntati delle 30 persone in ufficio e dalle altrettante telecamere sul soffitto, alle pareti, negli angoli, sui monitor, nella mia testa, **nei miei sogni...**

***Di nuovo questa maledetta sveglia.***

**ARIANNA ARMANI**



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

## 1984 IS NOW ?



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

**Un autore che si è ampiamente interrogato sul rapporto fra la società e il controllo da parte dell'autorità è: George Orwell.**

Con il suo romanzo "1984", nel quale ha descritto *tutte le possibili ed estreme conseguenze della privazione di libertà.*

Si tratta di un romanzo distopico, pubblicato nel 1949 che *offre una visione cupa e totalitaria del futuro.*

Esso presenta un mondo dominato da un regime autoritario noto come il Partito e il suo leader supremo, **il Grande Fratello, che esercita un controllo completo su ogni aspetto della vita dei suoi cittadini.** Il Partito manipola la verità, modifica il linguaggio per controllare il pensiero dei cittadini, riscrive la storia e usa la sorveglianza costante per mantenere il potere assoluto. Infatti, il governo utilizza strumenti come le telecamere di sorveglianza e il teleschermo per monitorare costantemente i cittadini e reprimere qualsiasi pensiero o azione che possa minacciare il regime.

La società di "1984", inoltre, è caratterizzata da un **profondo senso di alienazione e isolamento** poiché le relazioni umane sono controllate e manipolate dal Partito, e l'individuo è privato del diritto di esprimere i propri sentimenti e pensieri.

Nonostante il potere opprimente dell'autorità, il romanzo esplora anche il desiderio di ribellione e la ricerca della speranza del protagonista, Winston Smith, il cui desiderio di libertà individuale e di verità lo porta a intraprendere azioni pericolose contro il regime.

Anche se la ribellione di Winston alla fine fallisce e lui viene sconfitto dal potere implacabile dello Stato, il suo atto di resistenza rappresenta un'affermazione della dignità umana e della lotta contro l'oppressione.

Nonostante si tratti di un libro pubblicato più di 70 anni fa, le tematiche trattate continuano ad essere rilevanti nel contesto contemporaneo. ***Basti pensare come, nel mondo moderno, la tecnologia renda la sorveglianza più invasiva che mai.*** Governi e aziende utilizzano dati personali e strumenti di sorveglianza per monitorare le attività dei cittadini a fini di lucro, sollevando preoccupazioni sulla privacy e sulla libertà individuale.

Con la diffusione delle notizie attraverso i social media e altri canali online, c'è una crescente preoccupazione per la manipolazione dell'informazione e la diffusione di notizie false o fuorvianti.

Questo richiama alla mente il **concetto di "Nuova Lingua"** nel romanzo di Orwell, in cui la verità è distorta per adattarsi a una narrativa politica. Come la nuova lingua andava a ridurre la quantità di vocaboli, e dunque di immaginari a disposizione delle persone per descrivere il reale, allo stesso modo **le bolle mediatiche** che caratterizzano la nostra vita sociale - sia analogica che digitale - riducono gli strumenti a disposizione per riconoscere l'altro, il diverso, l'ignoto, come qualcosa di prezioso, di arricchimento, anziché essere qualcosa da temere ed evitare.

***Anche se viviamo in società democratiche, esistono ancora minacce al libero pensiero e alla libertà di espressione.***

La censura online, la repressione dei dissidenti politici in alcuni Paesi e la paura di essere perseguiti per le proprie opinioni sono solo alcuni esempi di come il controllo del pensiero persista nel mondo moderno.

ALICE TEALDI

# THE TRUMAN SHOW

"The Truman Show" del 1998 diretto da Peter Weir e interpretato da Jim Carrey nel ruolo del protagonista, Truman Burbank.

Si tratta di un film che esplora un'accezione di controllo molto interessante, analizzando la distinzione di ciò che è reale e ciò che è artificiale. Infatti, parla della vita apparentemente perfetta di Truman, in una città chiamata Seahaven, che in realtà è un set televisivo gigantesco dove lui è ripreso inconsapevolmente 24 ore su 24.

*Vi sono 5.000 telecamere posizionate in ogni luogo*

In bagno, nella sua camera da letto, in macchina e nei locali che frequenta, che trasmettono costantemente in tv un reality show sulla sua vita.

Sua moglie, sua madre, il suo migliore amico, sono tutti degli attori. Il suo "creatore" sorveglia tutti e tutto dall'alto e dispone i fili della trama, manipolando interamente la sua vita quotidiana per renderla più accattivante per il pubblico e trasmettendola in diretta in tutto il mondo, senza che lui sia consapevole della sua vera situazione. *Truman inizia a sospettare che qualcosa non vada nella sua vita apparentemente perfetta e inizia a cercare la verità.*

*Il confine fra realtà e finzione.*

Il suo desiderio di libertà e autodeterminazione lo porta a mettere in discussione le circostanze della sua esistenza e a cercare una vita reale al di fuori delle mura della sua "prigione" televisiva.

**Il suo viaggio rappresenta la ricerca dell'autenticità e della libertà individuale.**

Il film critica fortemente il potere dei media e il loro ruolo nell'influenzare e manipolare le persone. La vita di Truman è regolata da una troupe televisiva che decide cosa mostrare e cosa nascondere, creando una realtà distorta per intrattenere il pubblico.

*Questa rappresentazione mette in evidenza il potere dei media nel plasmare le percezioni, nel limitare la libertà individuale e la responsabilità etica dei produttori dello spettacolo nel non superare la linea sottile tra intrattenimento e violazione dei diritti individuali.*

**Il concetto stesso dello spettacolo televisivo "The Truman Show" solleva interrogativi sulla violazione della privacy e la sorveglianza.** Truman è costantemente osservato senza il suo consenso e la sua vita privata è completamente esposta al pubblico. Queste sono tematiche sempre più rilevanti con l'avvento della tecnologia digitale. Le preoccupazioni riguardanti la sorveglianza governativa, la raccolta dei dati personali da parte delle aziende e la perdita di privacy nell'era digitale sono tutte questioni che "The Truman Show" anticipa e che sono ancora oggetto di dibattito.

## ANTIPOP: IL FILM



*Da un po' di tempo Il mio sogno è quello di suonare su un palco buio, completamente al buio. Vorrei riuscire a non essere visto, non essere guardato.*

**Vorrei** scomparire dietro la mia musica, è paradossale, assurdo, nel momento in cui salgo su un palco, per esibirmi, eppure vorrei proprio questo, scomparire. **Vorrei** rimanesse solo la musica, la sua energia, quell'energia è più importante di me. **Vorrei** si scatenasse una qualche *forza liberatrice*, la riscoperta del corpo, una liberazione della gabbia dell'identità, una distruzione dell'io. La fine della competizione, la rinascita dell'empatia e dell'amore.

Non c'è bisogno di *spiritualità*, c'è bisogno di riti, rituali, a me piacciono quelli in cui ci si immerge in un pattern che si ripete quasi all'infinito che ti lascia trasportare, in qualche modo *sospendi il giudizio*, la volontà di comprendere, entri in uno stato di **ipnosi**, questa musica si muove in una **spirale** e ti tiene lì con pochi semplici suoni, con parole.

**Il tuo corpo è lì presente, in quell'istante, in quel momento.**

La *ripetizione* che ti porta sempre a un punto e da capo, purificatrice, rituale, rigenerante.

**Rinasci**, mi sento libero, torno bambino e sembra che la vita e il tempo si fermino. Si rimane lì *sospesi*, in qualche modo pensi che **non morirai**.

COSMO

**CORPO  
LIBERA  
TUTTI**

## CORPO LIBERA TUTTI

È il momento della brochure consegnata ai partecipanti all'inizio dell'esposizione. **In questa sede, il dépliant mostra la sua duplice natura, passando da strumento informativo a espressivo.**

**Qui, i partecipanti possono fissare il proprio pieghevole con delle puntine su una sagoma predefinita disposta lungo le pareti.**

Facendo ripetere questa azione a molti, si crea piano piano una *figura/immagine* data dall'accostamento di tutti i pieghevoli.

Successivamente, spettatori e spettatrici possono **condividere riflessioni** di qualsiasi tipo, *sfogando* tutti gli interrogativi o pensieri che il percorso ha scaturito.







IDENTITÀ E RICERCA

## MISSION

Oltre desidera sfidare bias, pregiudizi e convenzioni promuovendo una maggiore consapevolezza e percezione di sé.

Per farlo, ha creato **Corpo Libera Tutti**, un'esperienza immersiva e interattiva, attraverso cui ispirare riflessioni profonde e conversazioni significative, incoraggiando i partecipanti a esplorare e (finalmente) accettare le proprie unicità e quelle altrui.

## VISION

Oltre collabora attivamente alla costruzione di un mondo in cui ognuno si sente libero di esprimersi al massimo delle sue potenzialità, certo di poter essere accettato senza preconcetti.

Oltre è un catalizzatore per il **cambiamento in positivo**, e lavora promuovendo una cultura di inclusione, accettazione e rispetto reciproco. In particolare, attraverso il progetto Corpo Libera Tutti, Oltre opera trasformando e **reindirizzando le percezioni distorte legate al corpo**.

# VALORI

I valori a cui aspiriamo sono:

## Empatia:

Promuovere la comprensione e la **sensibilità verso le esperienze altrui**, incoraggiando la capacità di mettersi in panni che non sono nostri e vedere il mondo da altre prospettive.

## Accettazione:

Favorire un ambiente inclusivo in cui le differenze sono celebrate, e si incoraggia il prossimo a riflettere sui propri bias e pregiudizi, stimolando una **maggiore accettazione di sé e degli altri**.

## Autenticità:

Promuovere la sincerità e l'autenticità nell'espressione di sé e nelle interazioni con gli altri, incoraggiando i partecipanti a esplorare e **accettare la propria identità senza giudizio**.

## Consapevolezza:

Stimolare circa la percezione del proprio corpo e di quelli altrui, incoraggiando maggiore **consapevolezza delle influenze culturali** e sociali sulla percezione.

## Partecipazione:

Valorizzare il coinvolgimento attivo dei partecipanti nell'esperienza, trasformandoli **da spettatori passivi a partecipanti attivi** che contribuiscono alla creazione e alla condivisione dell'esperienza.

## Riflessione:

Promuovere la riflessione critica e l'auto esplorazione, incoraggiando i partecipanti a **interrogarsi sulle proprie convinzioni, comportamenti e percezioni** riguardo al corpo e alla percezione degli altri.

## Gioia:

Fornire un'esperienza divertente e coinvolgente che porti gioia e soddisfazione ai partecipanti, **incoraggiandoli a esplorare temi complessi** in un ambiente positivo e stimolante.

## Crescita personale:

Offrire un'opportunità per la crescita personale e lo sviluppo emotivo, stimolando i partecipanti a **superare le proprie limitazioni** e a crescere attraverso l'esplorazione e la consapevolezza di sé.

## Responsabilità sociale:

Promuovere la **consapevolezza sociale** e la responsabilità verso gli altri, incoraggiando i partecipanti a considerare l'impatto delle loro azioni e delle loro percezioni sulla comunità più ampia.

## Creatività:

Valorizzare la creatività e l'innovazione nell'espressione artistica e nell'approccio alla tematica del corpo e della percezione, incoraggiando i partecipanti a **esplorare nuove idee e modalità di comunicazione**.

## TARGET

Dialoghiamo con un audience tra i 18 e i 35 anni.

In particolare, ci rivolgiamo a persone che hanno avuto problemi e sofferto a causa delle impressioni, sia proprie che altrui.

**Parliamo con chi si è sentito sbagliato e svalutato dal mondo che lo circonda; in generale, Oltre e Corpo Libera Tutti confortano e stimolano persone sensibili, interessate ad avere rapporti sani con la realtà e con se stesse;**

i progetti cercano l'attenzione e la **collaborazione** di artisti e creativi, insegnanti, educatori ed operatori del settore della salute e del benessere mentale.

# ANALISI SWOT

## Punti di forza:

Esperienza immersiva e interattiva: **L'evento offre un'esperienza coinvolgente e partecipativa** che permette ai partecipanti di esplorare attivamente i temi trattati e di **sentirsi coinvolti nell'esperienza**.

Riflessione e consapevolezza: L'evento mira a portare i partecipanti a riflettere sulla percezione del corpo e su altri temi correlati, incoraggiando **una maggiore consapevolezza di sé e degli altri**.

Coinvolgimento del pubblico: **Gli spettatori non sono semplici osservatori**, ma diventano parte attiva dell'esperienza, il che può creare un senso di comunità e connessione tra i partecipanti.

Approccio creativo: L'utilizzo di **performance e attività interattive** può offrire un modo innovativo ed emozionante per esplorare i temi trattati, **attirando l'attenzione del pubblico e facilitando la comprensione**.

Potenziale per impatto emotivo: Affrontare temi come l'immagine corporea e l'autostima può avere **un impatto emotivo significativo sui partecipanti**, favorendo la riflessione e il cambiamento personale.

## Punti di debolezza:

Sensibilità dei temi trattati: Poiché l'evento si occupa di temi delicati come l'immagine corporea e l'autostima, potrebbe essere necessario **gestire con attenzione le reazioni emotive** dei partecipanti e garantire un ambiente sicuro e supportivo.

Difficoltà nel coinvolgimento del pubblico: **Non tutti i partecipanti potrebbero sentirsi a proprio agio** nel partecipare attivamente alle attività proposte, il che potrebbe **limitare l'efficacia dell'evento** nel raggiungere tutti i presenti.

Necessità di risorse: Organizzare un evento immersivo e interattivo **richiede risorse significative** in termini di tempo, denaro e personale, il che potrebbe rappresentare una sfida logistica e finanziaria.

Rischio di superficialità: Se non gestito correttamente, l'evento potrebbe **cadere nella superficialità o nel sensazionalismo**, anziché affrontare in modo significativo e rispettoso i temi trattati.

Limitazioni di pubblico: L'evento potrebbe **non essere adatto a tutti** i tipi di pubblico, ad esempio a persone con esigenze speciali o con sensibilità particolari verso i temi trattati.

## Opportunità:

Crescita della consapevolezza sociale: L'evento offre un'opportunità per promuovere una maggiore consapevolezza sociale sui temi dell'immagine corporea, dell'autostima e della percezione di sé, contribuendo a **ridurre il stigma e a promuovere l'accettazione**.

Networking e collaborazioni: **L'evento potrebbe favorire l'opportunità di stabilire connessioni con altre organizzazioni**, professionisti e individui interessati ai temi trattati, aprendo la strada a collaborazioni future e sinergie positive.

Raggiungere nuovi pubblici: Attraverso un'esperienza coinvolgente e innovativa, l'evento potrebbe **attirare l'interesse di nuovi pubblici** che potrebbero non essere stati precedentemente coinvolti in discussioni su questi temi, **ampliando così il suo impatto e la sua portata**.

Effetto a lungo termine: L'evento potrebbe avere un impatto duraturo sui partecipanti, **stimolando discussioni e riflessioni continue sui temi trattati** e incoraggiando cambiamenti positivi nel comportamento e nelle percezioni.

Visibilità e reputazione: Organizzare un evento di successo su temi rilevanti e attuali potrebbe aumentare la visibilità e la **reputazione degli organizzatori**, posizionandoli come leader di pensiero nel campo del benessere emotivo e della consapevolezza del corpo.

## Minacce:

Reazioni negative: L'evento potrebbe **suscitare reazioni negative** da parte di individui o gruppi che non sono d'accordo con i suoi messaggi o che **si sentono minacciati dalla discussione di temi delicati come l'immagine corporea e l'autostima**.

Concorrenza: La presenza di **altri eventi o iniziative simili** potrebbe rappresentare una minaccia, competendo per l'attenzione e la partecipazione del pubblico target.

Rischi di reputazione: Se l'evento non viene gestito in modo appropriato o se si verificano **incidenti imprevisti** durante la sua esecuzione, **potrebbe danneggiare la reputazione** degli organizzatori e minare la fiducia del pubblico.

Limitazioni di risorse: **Limitazioni di risorse finanziarie, umane o logistiche** potrebbero ostacolare la pianificazione e l'esecuzione efficace dell'evento, compromettendo la sua qualità e il suo impatto.

Cambiamenti nell'opinione pubblica: Cambiamenti improvvisi nell'opinione pubblica o nelle **tendenze culturali potrebbero influenzare negativamente l'interesse e la partecipazione all'evento**, riducendo così il suo impatto e la sua efficacia.

Regolamentazioni e restrizioni: **Normative o restrizioni** governative potrebbero limitare la capacità degli organizzatori di realizzare l'evento come pianificato o **potrebbero richiedere modifiche significative** nella sua esecuzione.

CATALOGO



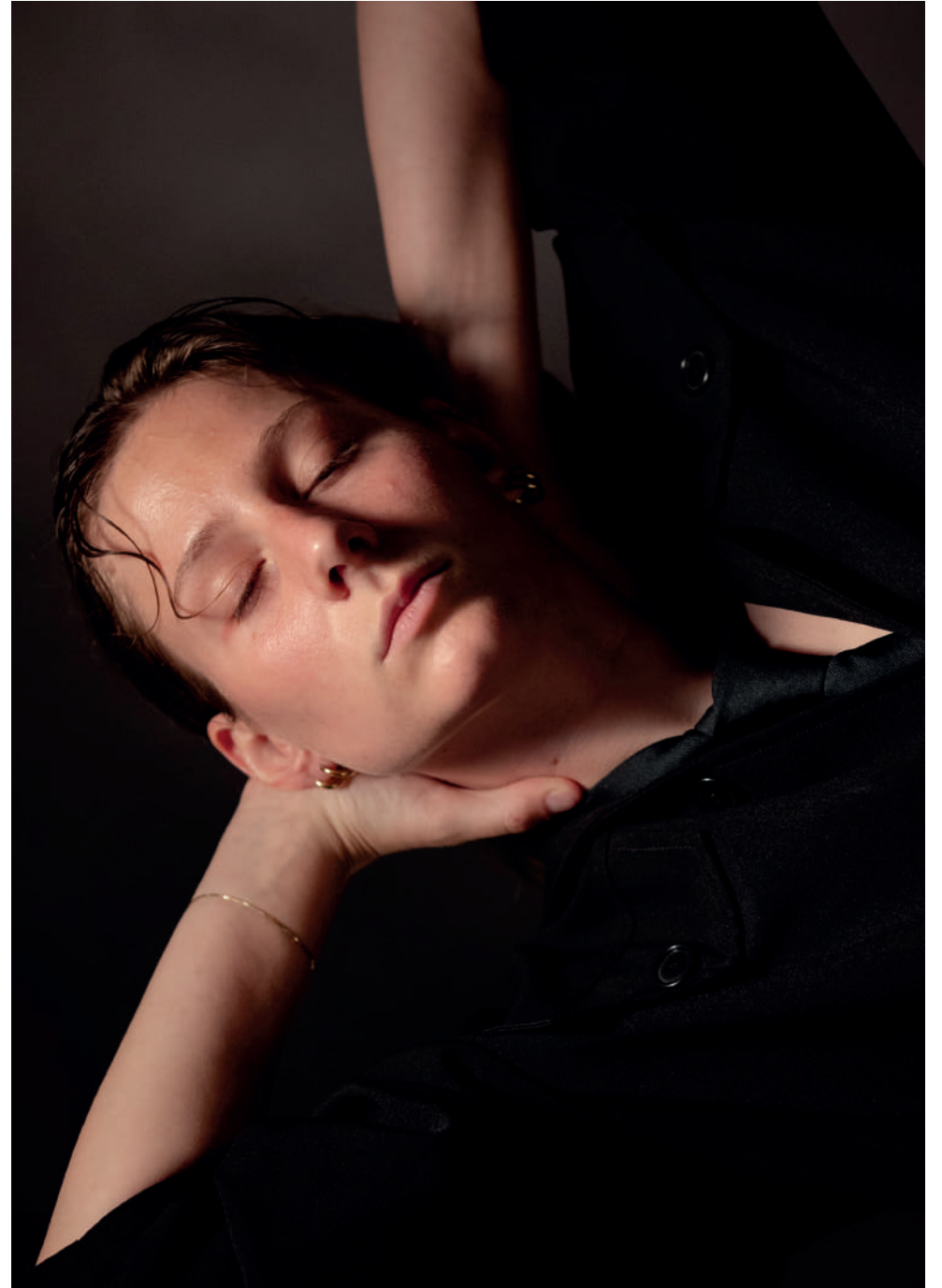


Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

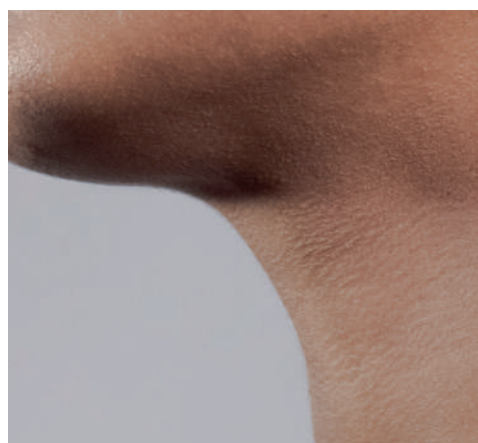












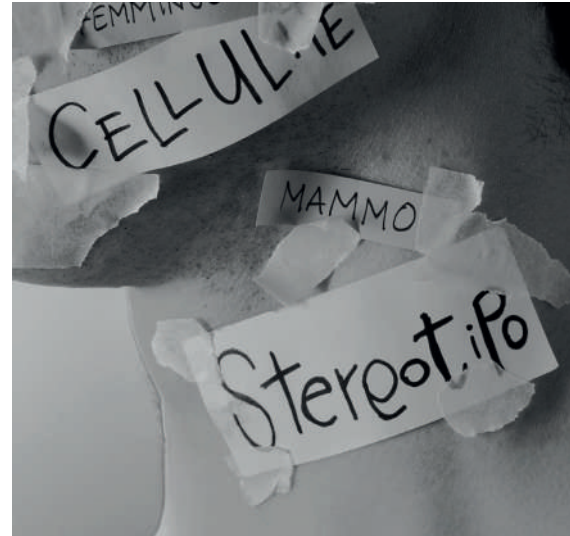




Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



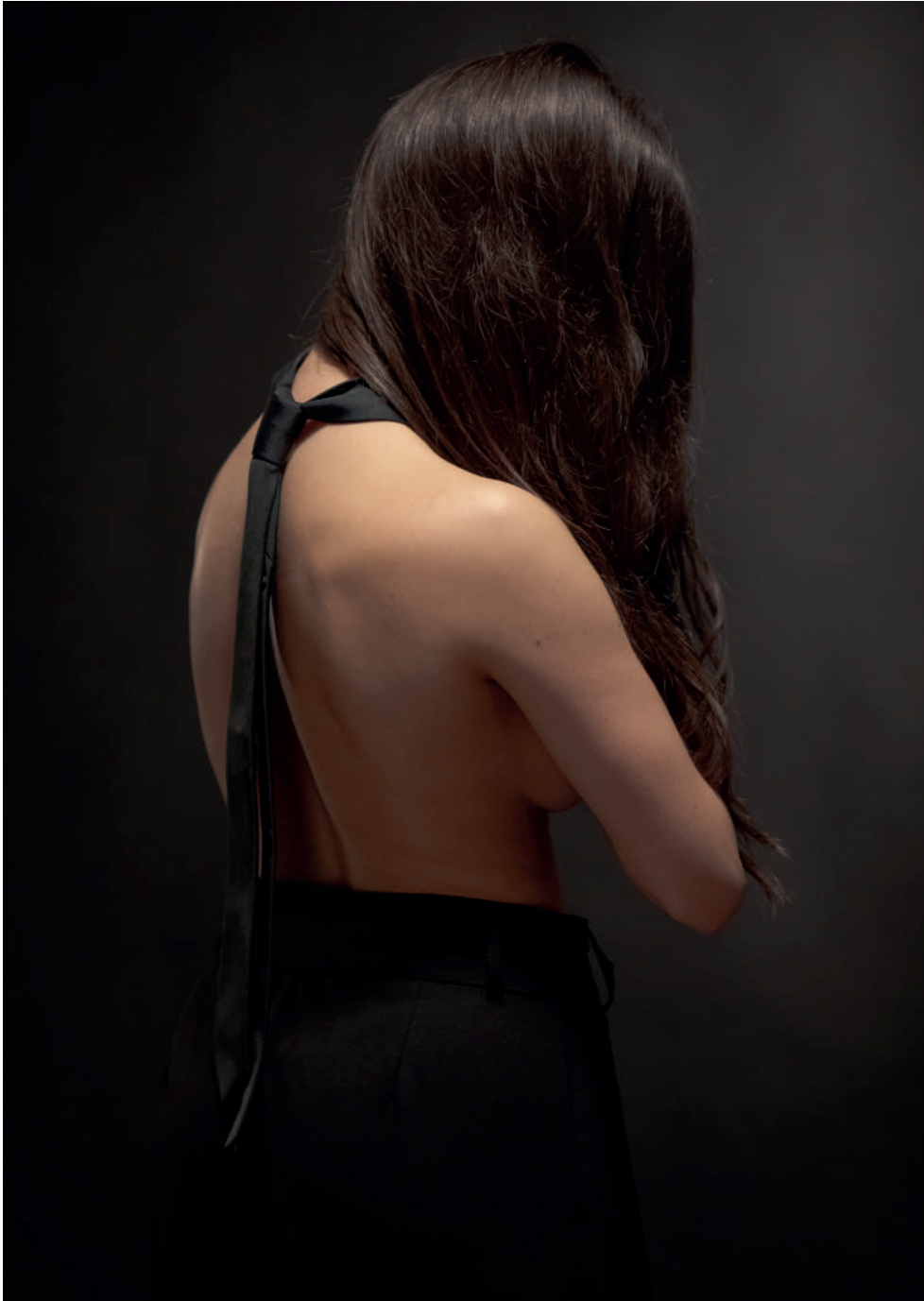


Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

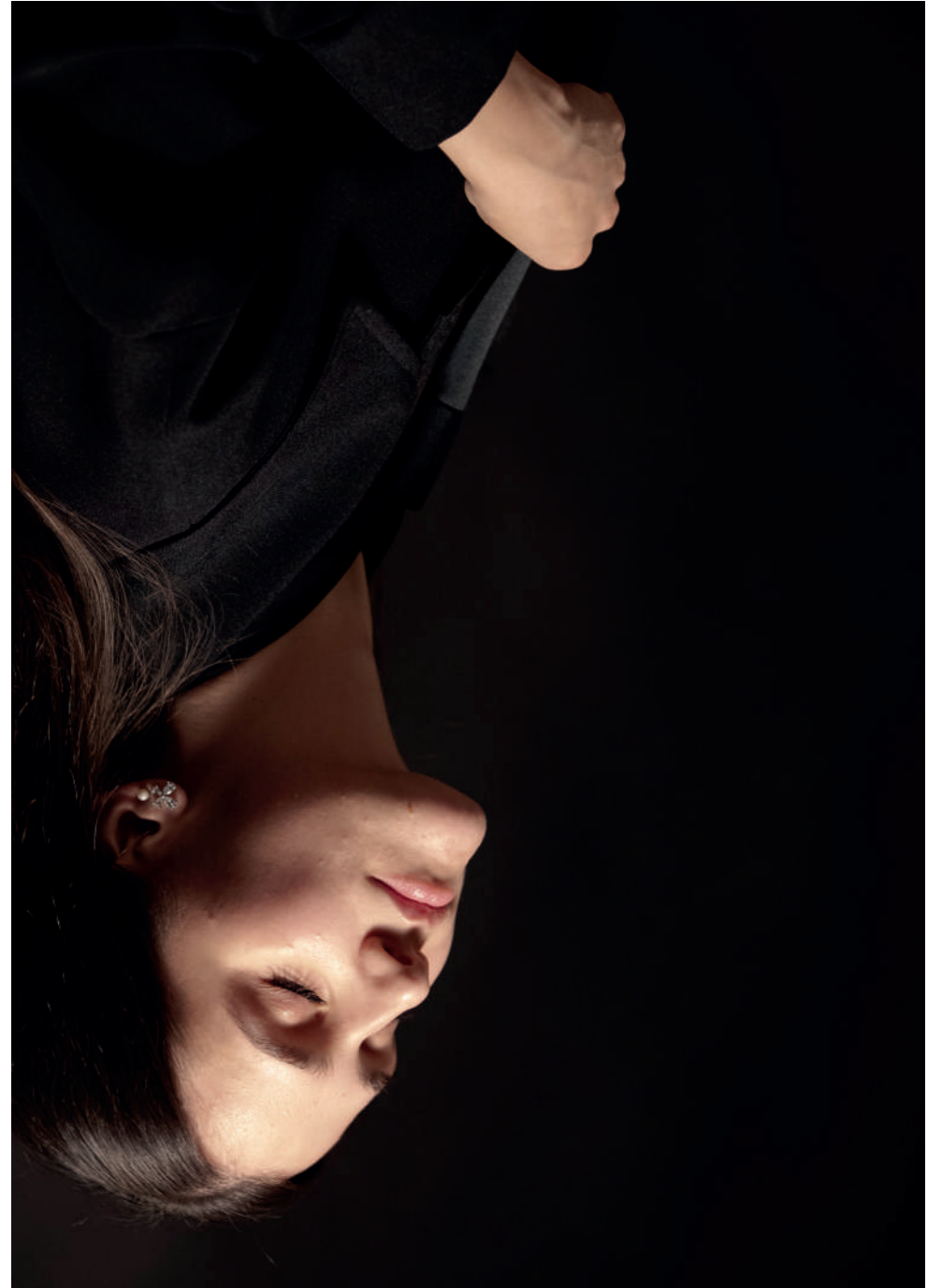


Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.











Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

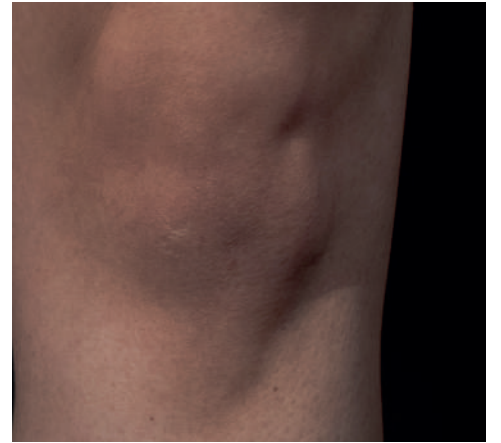




Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

DAYLIGHT.













Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.







Foto: Prof. **Stefano Decarli**, ISIA Firenze.



Foto: Prof. **Stefano Decarli**, ISIA Firenze.



Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.











Foto: Prof. Stefano Decarli, ISIA Firenze.

## Bibliografia

**Carver Raymond**, *Loro non sono tuo marito* tratto da *Da dove sto chiamando*, Einaudi, 2014;  
**Orwell George**, *1984*, Mondadori, 2016;  
**Pirandello Luigi**, *Uno, nessuno e centomila*, Giunti Barbera, 2021;  
**Shannon Claude E., Weaver Warren**, *Una teoria matematica della comunicazione*, Pgreco, 2024;  
**Todorov Alex**, **Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions**, Princeton University Press, 2017.

## Sitografia

**Arciragazzi Brescia**, “*Lupo mangia frutta*”.  
<http://www.arciragazzibrescia.it/giochi-per-bambini-piccoli/>

**Attiviamo**, “*Gioco semplice: Belle statuine*”.  
<https://www.attiviamo.it/gioco-semplice-belle-statuine/>

**Focus**, “*Quanto vale la prima impressione*”.  
<https://www.focus.it/comportamento/psicologia/quanto-vale-la-prima-impressione>

**Nostrofiglio**, “*Giochi all'aperto: nascondino*”.  
<https://www.nostrofiglio.it/bambino/tempo-libero/giochi-all-aperto-nascondino>

**Radio Pico**, “*La prima impressione spiegata dalla psicologia*”.  
<https://www.radiopico.it/la-prima-impressione-spiegata-dalla-psicologia/>

**Spiragli di Luce**, “*Specchio riflesso, chi lo dice sa di esserlo*”.  
<https://spiraglidiluce.org/2017/11/22/specchio-riflesso-chi-lo-dice-sa-di-esserlo-2/>

**Style Corriere**, “*1984 - George Orwell*”.  
<https://style.corriere.it/spettacoli/libri/1984-george-orwell/>

**Vice**, “*Perché la prima impressione delle persone è quasi sempre sbagliata*”.  
<https://www.vice.com/it/article/a3zybz/perche-la-prima-impressione-delle-persone-e-quasi-sempre-sbagliata>

**Wamily**. “*Un, due, tre stella: un gioco tradizionale che sviluppa competenze di neuro e psicomotricità*”.  
<https://www.wamily.it/un-due-tre-stella-un-gioco-tradizionale-che-sviluppa-competenze-di-neuro-e-psicomotricita/>

## Altre fonti (Film)

**Cosmo**, “*Introduzione film ANTIPOP*”.  
[https://youtu.be/ZxdJdiGwe5k?si=P4Bn\\_QnnsR1jIGwB](https://youtu.be/ZxdJdiGwe5k?si=P4Bn_QnnsR1jIGwB)

**PENSA**

**OLTRE.**



In una società giudicante e oppressiva, dove la vista del corpo porta alla categorizzazione, all'esclusione all'interno di contenitori, alle prime impressioni...

Corpo Libera Tutti propone una riflessione su sé stessi e sulla propria concezione degli altri; per spogliarsi di tutte quelle parole che opprimono i nostri corpi.