

# Clown: giocare con il fallimento, sperimentare l'espressione del corpo



## AUTORI

LaXixa Teatre



## DOVE SI È SVOLTA LA SESSIONE PILOTA

Barcellona



## QUANDO SI È SVOLTA LA SESSIONE DI PILOTA E QUANTO È DURATA

March 2022, 12 hours

## CHI SIAMO?

La Xixa Teatre è un'organizzazione senza scopo di lucro con sede a Barcellona, in Spagna, con l'obiettivo di ricercare, sviluppare e moltiplicare gli strumenti educativi e teatrali come mezzo di trasformazione sociale. Le attività che svolgiamo comprendono laboratori, formazione e spettacoli rivolti a diversi gruppi della popolazione. Crediamo fortemente nell'incarnazione delle esperienze e nell'amplificazione delle diverse voci.

Nel nostro lavoro con educatori, facilitatori e formatori, prestiamo particolare attenzione alla comunicazione verbale e non verbale, alla voce e al movimento, in quanto sono gli strumenti più potenti di cui disponiamo per generare processi di trasformazione individuale e collettiva e per raggiungere l'impatto che ci prefiggiamo.

## IL NOSTRO METODO



Il clown è più di un semplice prodotto artistico. È una metodologia che aiuta a risvegliare l'antico desiderio di capovolgere le cose e guardarle da una prospettiva diversa. Questo metodo apre alla creatività e all'improvvisazione, ma richiede anche una profonda conoscenza di sé, del corpo e delle emozioni, una profonda vicinanza al successo e al fallimento. Il clown è sempre attento e reattivo a ciò che accade intorno, poiché l'improvvisazione parte dalla reazione al pubblico. Per questo motivo, un clown deve sempre guardare negli occhi qualcuno, a meno che non stia aiutando altri clown. Quando i clown commettono degli errori, li integrano nello spettacolo, ripetendoli tre volte. Ai clown piace sbagliare ed essere derisi... infatti, quando il pubblico ride, i clown lo ringraziano.



Attraverso la nostra esperienza, abbiamo sviluppato il nostro metodo, tenendo sempre presente i mattoni di base offerti dall'educazione popolare e dalla ricerca-azione partecipativa di Paulo Freire. Crediamo che tutti gli agenti siano capaci di insegnare e apprendere, che abbiano conoscenza, saggezza e creatività. Sono sempre soggetti e non oggetti dei processi di apprendimento e hanno lo stesso diritto di esprimere le loro idee, di discutere problemi e soluzioni e di essere ascoltati.

Data questa importante base, le metodologie che combiniamo sono principalmente il Teatro dell'Oppresso<sup>1</sup>, il Clown e il Process Work<sup>2</sup>. Tuttavia, in questo articolo ci concentreremo sulla metodologia del Clown, in quanto è stata utilizzata nella realizzazione della prima formazione organizzata nell'ambito del progetto VOICE.

1. Il Teatro dell'Oppresso (TO), sviluppato negli anni '70 da Augusto Boal, è stato uno dei principali strumenti di comunicazione partecipativa e dei movimenti di educazione popolare latinoamericani. È un teatro politico, un saggio collettivo di emancipazione, che trova le sue basi nell'epistemologia della Pedagogia dell'Oppresso di Paulo Freire. Utilizziamo giochi teatrali basati sul TO per de-meccanizzare il nostro corpo, le nostre percezioni ed emozioni, rendendoci consapevoli dei nostri filtri culturali, esplicitando e collettivizzando i nostri conflitti ed esperienze. La collettivizzazione delle storie individuali, e la successiva estrapolazione in una storia di gruppo, ci permette di cercare alternative collettive e creative a situazioni che spesso sono difficili da risolvere da una posizione individuale.

2. Il lavoro di processo offre un modello che integra e utilizza i contributi di varie discipline per facilitare la trasformazione e la crescita sia individuale che collettiva. Si concentra sullo sviluppo di uno stato di coscienza, aiutando le persone a rendersi conto di come percepiscono e vivono le loro esperienze, imparando a cambiare il loro approccio e scoprendo informazioni che non notano o che emarginano e che limitano la loro capacità di risposta. Il Process Work consiste in un apprendimento cognitivo (teorie, metodi e strutture) ma, allo stesso tempo, richiede un profondo lavoro interiore e un atteggiamento "spirituale" che ci permette di trasformare le difficoltà in opportunità. Il Process Work ci insegna a connetterci con il nostro essere più profondo e a imparare a fluire in modo creativo anche in mezzo a "circostanze estreme".

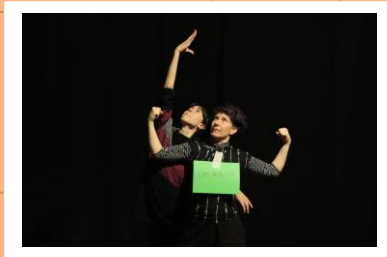
## LA NOSTRA ESPERIENZA NELL'AMBITO DEL PROGETTO VOICE

La Xixa ha realizzato due corsi di formazione (uno di 12 e l'altro di 30 ore) a Barcellona, rivolti a professionisti che lavorano nel campo dell'educazione formale e non formale, desiderosi di lavorare sulla propria autoconsapevolezza e di acquisire nuovi strumenti che li aiutino nella loro professione.

La formazione è stata inizialmente offerta a 20 partecipanti, in modo che gli stessi partecipanti alla prima formazione potessero decidere (una volta terminata) se volevano partecipare anche alla seconda. L'invito ha avuto un grande successo, ricevendo 87 pre-iscrizioni, il che ha reso necessaria una preselezione basata sulle risposte al modulo Google di iscrizione (principalmente per quanto riguarda la motivazione, l'esperienza e la disponibilità). I partecipanti preselezionati sono stati invitati a un'intervista online di 20 minuti, che ha

fornito al team ulteriori elementi per effettuare la selezione finale dei partecipanti. Dopo le interviste, sono stati selezionati 30 partecipanti (24 donne e 6 uomini). Tutti hanno preso parte alla prima formazione, mentre 18 hanno completato anche la seconda.

from Il primo training (12 hours + 2 aggiuntivi hours per la performance), took svoltosi dal 5 al 26 marzo 2022, si è concentrato sulle tools basi teatrali fornite dalla metodologia del clown to work sulla consapevolezza del corpo e della personavoice, while also favorendo la creatività, la comunicazione non verbale e il lavoro sulla relazione con gli altri. Il training ended with una performance realizzata il 26 marzo durante the l'inaugurazione event del nuovo Centre de Vida Comunitària de la Trinitat Vella (Barcellona).



## VEDERE ED ESSERE VISTI

Gli educatori vivono spesso nella dicotomia di essere "visti e riconosciuti" dal gruppo con cui lavorano, mantenendo l'attenzione, e spesso la pressione, di "vedere e riconoscere" tutti gli altri. Ciò significa essere in grado di dare lo spazio necessario a ogni partecipante e di tenere conto del suo feedback, sia quando è espresso verbalmente sia quando non è verbalizzato, ma di fatto è importante. Questo è stato il punto di partenza della nostra formazione.

Ai partecipanti è stato chiesto di mettersi in cerchio e di presentarsi con il proprio nome... semplice. Nel secondo turno, ai partecipanti è stato chiesto di ripetere il loro nome, ma ora prendendosi il tempo di guardare negli occhi ogni persona presente nella stanza. Questo è stato il primo contatto con la

metodologia del clown, secondo la quale il clown "legge" il feedback del pubblico e reagisce ad esso, senza un copione, attraverso l'improvvisazione... proprio come quando, come educatori, dobbiamo essere flessibili e in grado di lavorare sul nostro piano in base al feedback che riceviamo dal gruppo. Quando è stato chiesto di esprimere il cambiamento prodotto dalla seconda parte dell'attività, i partecipanti hanno detto che improvvisamente hanno sentito più presenza, contatto con gli altri, si sono sentiti visti e sono stati in grado di "vedere" gli altri, diventando più consapevoli del gruppo e del loro impatto su di esso.

## DIVERSITÀ INTERNA ED ESTERNA

Quando si lavora con i gruppi, è importante che gli educatori siano consapevoli di sé. La parola "educatore" implica molte cose ed è facile (forse?) definire il ruolo e le responsabilità che ne derivano... Tuttavia, a volte è più impegnativo tenere conto del fatto che l'"io come educatore" non può essere separato dall'"io come persona", con tutte le interconnessioni di assi e aspetti che costruiscono la propria identità. Per riconoscere e dare valore alle diversità rappresentate nel gruppo con cui lavoriamo, come educatori dobbiamo essere pienamente consapevoli della nostra diversità interna e di come alcuni aspetti della nostra identità, dei nostri sistemi di credenze e dei nostri pregiudizi influenzino il modo in cui ci relazioniamo con il gruppo.

Una delle attività proposte con questo obiettivo è stata quella che chiamiamo "Benvenuto nella diversità", attraverso la quale i partecipanti sono stati invitati a fare un passo avanti se si sentivano identificati da ciò che il facilitatore diceva. Per esempio:

- Persone che si identificano come donne
- Persone nate in Spagna
- Persone che sanno parlare più di due lingue
- Persone che hanno avuto esperienze precedenti con il teatro
- Persone che hanno paura di parlare in pubblico
- Persone che si sentono ansiose quando lavorano con i gruppi, ecc.

## ERRARE HUMANUM EST

Secondo il filosofo Seneca, sbagliare è nella natura umana, ma perseverare nello stesso errore è un comportamento demoniaco.

Come educatori, il più delle volte crediamo che commettere errori sia di per sé demoniaco. Siamo terrorizzati da ciò che le persone potrebbero pensare se non diamo indicazioni chiare come vorrebbero riceverle, se mostriamo vulnerabilità mentre facilitiamo un'attività, se facciamo commenti che non condividono. La metodologia del clown è molto utile perché, contro ogni previsione, celebra gli errori, apre lo spazio per riderci sopra, riducendo lo stress e l'ansia prodotti dall'orribile paura di sbagliare. Facile a dirsi, più difficile da mettere in pratica... La buona notizia è che possiamo allenarci!

Durante la nostra formazione, ai partecipanti è stato chiesto, in cerchio, di ripetere il proprio nome associandolo a un movimento e a un suono. Sono stati poi divisi in gruppi di cinque con l'indicazione di creare una coreografia basata sui movimenti e sui suoni che ogni membro del gruppo aveva fatto. Questo processo ha comportato una serie di difficoltà (che si possono incontrare nella vita quotidiana della maggior parte degli educatori) come vincoli di tempo, processi decisionali e la pressione di doversi esibire di fronte al resto dei partecipanti. Le attività hanno affrontato la paura dell'imperfezione, sia nell'esecuzione che nella preparazione di questa breve performance e hanno generato tutta una serie di domande: Quanto spazio è stato dato a ciascuno per fare la propria proposta? Quanto sono riusciti a integrare il movimento e il

suono di tutti? Come hanno preso certe decisioni? Chi ha preso il comando? In che modo le persone abituate a fare spettacoli teatrali e quelle che non lo sono potrebbero combinare i loro punti di forza e di debolezza? Quanto sarebbe stato esteticamente interessante lo spettacolo? In che modo lo spettacolo si è discostato dalle aspettative di ciascun membro del team?

Il concetto di errore e la pressione che la paura di commetterne uno comporta sono stati approfonditi attraverso un'altra attività che richiedeva ai partecipanti di camminare nello spazio, cercando di non fare cerchi, mantenendo sempre lo stesso ritmo, e di lanciarsi una pallina a vicenda. Ogni volta che una persona riceveva la palla, doveva emettere un suono. Se la palla cadeva, l'intero gruppo doveva emettere il suono "oh". L'esercizio è iniziato utilizzando una sola palla, ma poi ne sono state integrate una seconda e una terza. Durante il debriefing, i partecipanti hanno condiviso che mentre all'inizio si concentravano sul movimento, una volta che la seconda e la terza palla sono state incluse nel gioco, hanno prestato più attenzione alla palla che a se stessi, sentendo la pressione di prendere la palla per evitare il suono alla base dell'"errore". Un altro aspetto interessante che è stato portato all'attenzione è che, una volta che una palla è caduta, lo hanno fatto anche le altre, poiché tutta l'attenzione era rivolta all'errore più che a seguire l'attività.

## LA VOCE DEL CORPO

Nella facilitazione dei gruppi, la comunicazione non verbale è importante quanto quella verbale. Tuttavia, gli educatori sono solitamente più concentrati su ciò che dicono che su ciò che il corpo comunica nel frattempo, credendo che il loro corpo seguirà le loro parole e trasmetterà sempre e senza dubbio lo stesso messaggio. La cattiva notizia è che non è così semplice; la buona notizia è che, come tutto ciò che leggerete in questo articolo, ci si può lavorare sopra.

Un altro aspetto che richiede attenzione e che non è meno importante del precedente è che le persone usano comunemente alcune parti del corpo, dimenticandone altre. Quindi, siamo partiti da questo aspetto.

Ai partecipanti è stato chiesto di seguire i movimenti eseguiti dal facilitatore. Facile, vero? Ebbene, i partecipanti si sono resi conto che per la prima volta utilizzavano alcune parti del corpo attraverso movimenti che non erano loro molto familiari. Questo esercizio ha dato loro la possibilità di sperimentare con il proprio corpo, notando anche i propri schemi. È stato poi chiesto loro di esplorare lo spazio, prestando attenzione al proprio corpo, ai movimenti, alla respirazione... è stato chiesto loro di notarli "semplicemente", senza alcuna

modifica, anche quando qualcosa non piaceva o pensavano di fare qualcosa di sbagliato. Ai partecipanti è stato poi chiesto di trovare un posto nella stanza e di lasciare il proprio corpo sul pavimento, preparandosi a una scansione corporea che li avrebbe portati a concentrarsi su testa, spalle, petto, braccia, mani, dita, vita, bacino, gambe, piedi, dita dei piedi. Dopo la scansione corporea, è stato chiesto ai partecipanti di attivare nuovamente il proprio corpo, muovendo separatamente le diverse parti ed emettendo suoni che accompagnassero ogni movimento, senza pensare, solo accompagnando spontaneamente il movimento con un suono. È stato chiesto loro di sperimentare con il proprio corpo, di spostare il peso da una parte all'altra del corpo, cercando di utilizzare in particolare quelle di cui normalmente sono meno consapevoli.

## RESPIRARE O NON RESPIRARE, NON È QUESTA LA DOMANDA DA PORSI.

La respirazione è una delle cose più naturali che gli esseri umani fanno. È qualcosa di vitale quanto inconscio. Tuttavia, essere consapevoli del nostro respiro è fondamentale come educatori, poiché ha conseguenze su tutto il resto che facciamo, verbalmente e non verbalmente.

Per lavorare su questa dimensione, abbiamo proposto un'attività chiamata "Stazione di servizio". A cinque volontari è stato chiesto di occupare un certo posto nella stanza, rappresentando ognuno una stazione di servizio. A tutti gli altri è stato chiesto di muoversi nello spazio, con l'indicazione di poter "fare rifornimento" di aria proprio quando si trovavano in una stazione di servizio. Mentre camminavano da una stazione di servizio all'altra, è stato chiesto loro di

espirare mentre emettevano un suono, iniziando con una "s", poi con una "m" e quindi con le vocali (a, e, i, o, u). Durante il debriefing, i partecipanti hanno condiviso ciò che era stato facile o difficile per loro: alcuni avevano più difficoltà a respirare mentre pronunciavano una determinata lettera; altri avrebbero suggerito strategie per dare la precedenza a chi aveva bisogno di ispirare più frequentemente. L'importante è che tutti siano diventati più consapevoli della propria respirazione.



## QUI E ORA

Come educatori, una delle sfide che dobbiamo affrontare è quella di essere presenti, per tutto il tempo, con tutta l'energia, pur dovendo tenere a mente il programma e gli obiettivi della sessione/laboratorio/formazione. Il teatro, e in particolare la metodologia del clown, offre strumenti molto utili per essere più "presenti e concentrati". Non si tratta solo di ascolto attivo, o se lo è, allora dobbiamo intenderlo in modo più ampio per "ascoltare" i movimenti, il corpo e la comunicazione non verbale oltre che le parole.

Diciamo che abbiamo una palla immaginaria. Ha le dimensioni, il peso e la consistenza che ogni partecipante desidera. Una persona ci gioca finché non si sente pronta a passarla. La persona successiva la riceve e può scegliere di trasformarla o meno... e così via fino a quando la palla è stata passata a tutti i partecipanti. La prima volta questo avviene in cerchio; la seconda volta, mentre i partecipanti si muovono nella stanza, con l'obiettivo di favorire l'attenzione e la comunicazione non verbale. La terza volta si chiede ai partecipanti di improvvisare una danza mentre la palla viene passata nella stanza.



## UNA NOTTE DA CLOWN

Come parte del processo, i partecipanti hanno creato uno spettacolo che è stato presentato il 26 marzo. Sono state svolte diverse attività per ispirare il processo creativo e per provare la performance. La maggior parte di queste attività si è concentrata sulla gestione della paura del palcoscenico, sull'improvvisazione e sull'integrazione dell'errore nella performance.



## COSA NE PENSANO I PARTECIPANTI?

I partecipanti si sono detti molto soddisfatti della prima formazione ed entusiasti del loro primo approccio ai metodi proposti. Inoltre, hanno ritenuto che si fosse creato uno spazio in cui poter condividere apertamente le proprie opinioni, paure e preoccupazioni.

"Mi è piaciuto lo spazio sicuro che abbiamo creato quando è stato il momento di esprimersi senza filtri, creando un'atmosfera di fiducia tra i partecipanti".

"Sono venuta con l'idea di imparare tecniche per conoscere e usare meglio il mio corpo e ho ottenuto molto di più. Apertura, ascolto, connessione con l'altro e scoperta di diverse possibilità di espressione".

"In riferimento agli strumenti che ho ritenuto di poter utilizzare nel mio lavoro, evidenzerei gli esercizi di team building e di auto-esplorazione".

"Credo che tutti gli esercizi di respirazione svolti possano essere utilizzati per riconoscere e gestire le emozioni nella vita personale e lavorativa, per favorire la concentrazione, per ridurre lo stress...".

"Le attività di consapevolezza del corpo sono state molto utili per scoprire me stessa, per imparare che la schiena ha una mobilità a sezioni e che non è un tutt'uno, per prestare attenzione al modo in cui respiro, per riaffermare che il corpo e il movimento sono strumenti di cui ho bisogno per connettermi con l'"ora" e il "qui". Il meglio è stato camminare nello spazio come gruppo; mi sono sentita parte di un tutto e molto a mio agio, ho smesso di sentirmi solo un individuo".

"Le attività svolte mi hanno reso più consapevole del lavoro di gruppo, dello spazio, della concentrazione, della relazione tra respirazione e movimento. Ho scoperto i miei punti di forza e di debolezza e ho acquisito gli strumenti per continuare a lavorarci". Cosa ne pensano i formatori?

A LaXixa, siamo stati molto soddisfatti del processo di apprendimento svolto con i nostri partecipanti. Durante questa prima formazione, è stato molto interessante per noi utilizzare esclusivamente il metodo del clown, dato che di solito lo combiniamo con il Teatro dell'Oppresso e il Lavoro di Processo. È stato molto forte riscoprire come questa metodologia possa fornire strumenti a professionisti come gli educatori che sono continuamente esposti di fronte a un gruppo e che spesso hanno bisogno di trasformare le sfide in opportunità (proprio come fanno i clown sul palco).

Il metodo Clown ci ha fornito molti strumenti e attività per lavorare sulla presenza, sulla comunicazione non verbale, ma soprattutto sulla "lettura" del feedback del gruppo, sulla sua integrazione e sull'accoglienza degli errori come parte del processo di apprendimento (sia per gli studenti che per gli educatori).

Il dono più grande per i formatori è stato l'impegno e l'interesse a sperimentare e imparare mostrato dai partecipanti dalla prima sessione fino alla fine della formazione.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.



VOICE - Voce e corpo degli educatori per adulti  
Progetto n°: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264