



Guida Metodologica CDAI

Metodologia pedagogica per l'inclusione sociale di adulti vulnerabili attraverso la
Commedia dell'Arte

Commedia dell'Arte e Integrazione — progetto Erasmus+ di educazione degli adulti
Partner: Asociación Cultural La Sala de Sevilla (coordinatore, Spagna) e UBO Teatro APS (Italia)

KA210-ADU-7FE27246 · 2025-1-ES01-KA210-ADU-000358089

lasala-sevilla.netlify.app · Documento scaricabile dal sito del progetto



Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono esclusivamente all'autore/agli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o del SEPIE (Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione). Ne l'Unione europea né il SEPIE possono esserne ritenuti responsabili.

Parte I – Fondamenti

1. Introduzione e finalità della metodologia

La metodologia CDAI – *Commedia dell'Arte e Integrazione* nasce dalla collaborazione tra UBO Teatro, realtà italiana con esperienza nell'ambito della Commedia dell'Arte, della formazione teatrale e del lavoro con persone in situazione di vulnerabilità, e La Sala di Siviglia, organizzazione spagnola attiva nella produzione culturale, nella formazione e nella promozione delle arti sceniche.

La metodologia nasce dalla convinzione che il teatro non debba essere considerato esclusivamente come una disciplina artistica, ma possa rappresentare un potente strumento educativo, relazionale e sociale.

In particolare, la Commedia dell'Arte possiede caratteristiche che la rendono particolarmente adatta al lavoro con adulti che vivono situazioni di vulnerabilità o rischio di esclusione sociale: il corpo, il movimento, il ritmo, l'improvvisazione, la relazione con il partner e con il gruppo, la costruzione del personaggio e l'utilizzo della maschera permettono di lavorare contemporaneamente sulle dimensioni individuale, emotiva, relazionale e culturale.

L'obiettivo della metodologia CDAI non è formare necessariamente degli attori professionisti. L'obiettivo principale è **utilizzare gli strumenti dell'attore per sviluppare competenze utili alla vita personale, sociale e professionale**.

Attraverso un percorso progressivo, i partecipanti vengono accompagnati dalla conoscenza di sé alla relazione con gli altri, dalla scoperta del proprio corpo alla capacità di comunicare, dall'espressione delle emozioni alla gestione delle situazioni impreviste.

La metodologia utilizza quindi la Commedia dell'Arte come **strumento pedagogico e non come semplice contenuto artistico**.

Il percorso conduce progressivamente il partecipante a:

- aumentare la consapevolezza del proprio corpo;
- migliorare la capacità comunicativa;
- riconoscere ed esprimere le proprie emozioni;
- sviluppare ascolto ed empatia;
- aumentare la fiducia in sé e negli altri;
- sviluppare creatività e capacità di improvvisazione;
- migliorare la capacità di lavorare in gruppo;
- affrontare situazioni impreviste;
- sviluppare capacità di problem solving;
- sperimentare differenti punti di vista;
- rafforzare il senso di appartenenza alla comunità;
- conoscere un elemento significativo del patrimonio culturale europeo.

La metodologia CDAI è concepita come uno strumento **flessibile e replicabile**. Può essere utilizzata da associazioni culturali, organizzazioni sociali, enti educativi, operatori teatrali e professionisti che lavorano con adulti vulnerabili.

Il metodo non richiede che i partecipanti possiedano precedenti esperienze teatrali. Al contrario, l'assenza di competenze artistiche pregresse rappresenta una caratteristica importante del percorso: ogni partecipante parte dal proprio livello e viene accompagnato attraverso esercizi progressivi.

2. Destinatari e contesti di applicazione

La metodologia CDAI è rivolta principalmente ad **adulti vulnerabili o a rischio di esclusione sociale**, con particolare attenzione alle persone che possono incontrare ostacoli nell'accesso alla formazione, alla cultura, alla socializzazione o al mercato del lavoro.

Tra i destinatari prioritari rientrano:

- persone con disabilità fisiche o cognitive;
- migranti e persone con background interculturale;
- disoccupati di lunga durata;
- donne adulte in situazioni di vulnerabilità;
- persone con limitate opportunità di partecipazione sociale;
- adulti con fragilità relazionali o comunicative;
- persone che hanno avuto un accesso limitato alle opportunità culturali ed educative.

La metodologia può tuttavia essere adattata ad altri gruppi di adulti, anche non formalmente classificati come vulnerabili.

2.1 Un approccio centrato sulla persona

CDAI non considera la vulnerabilità come un'etichetta che definisce la persona. Ogni partecipante viene considerato portatore di competenze, esperienze, capacità e potenzialità. Il formatore non parte quindi da ciò che il partecipante "non sa fare", ma da ciò che è già in grado di fare, costruendo progressivamente nuove competenze.

Questo principio modifica profondamente la relazione educativa. Il partecipante non è un soggetto passivo che riceve una formazione, ma diventa **protagonista del proprio processo di apprendimento**.

2.2 Contesti di applicazione

La metodologia può essere utilizzata attraverso:

- laboratori teatrali;
- corsi di formazione per adulti;
- percorsi di inclusione sociale;
- attività di educazione non formale;
- laboratori interculturali;
- attività di teatro sociale;
- percorsi di orientamento e sviluppo delle competenze;
- attività culturali rivolte a comunità locali;
- progetti europei;
- attività di formazione continua per educatori e operatori sociali.

La metodologia può essere applicata sia in percorsi brevi sia in programmi più strutturati.

3. Fondamenti teorici

La metodologia CDAI nasce dall'incontro tra differenti ambiti: **Commedia dell'Arte, pedagogia teatrale, apprendimento esperienziale, educazione emotiva e teatro sociale**. Non si tratta quindi di una semplice trasposizione della pratica teatrale in un contesto sociale, ma della costruzione di un percorso nel quale gli strumenti artistici vengono intenzionalmente orientati allo sviluppo di competenze.

3.1 La Commedia dell'Arte

La Commedia dell'Arte rappresenta il fondamento artistico della metodologia. Nata in Italia nel XVI secolo, costituisce una delle esperienze fondamentali nella storia del teatro europeo e rappresenta un patrimonio culturale capace di collegare arte, lavoro dell'attore, improvvisazione, maschera, movimento e relazione con il pubblico.

La metodologia CDAI non intende riprodurre semplicemente uno spettacolo tradizionale di Commedia dell'Arte. Ne utilizza invece gli strumenti pedagogicamente più significativi:

- tipizzazione del personaggio;
- corpo del personaggio;
- ritmo;
- relazione;
- improvvisazione;
- ascolto;
- costruzione della scena;
- rapporto con il pubblico;
- uso della maschera;
- capacità di reagire all'imprevisto.

La struttura codificata della Commedia dell'Arte permette infatti di creare una situazione particolarmente interessante dal punto di vista educativo: il partecipante dispone di **regole chiare all'interno delle quali può sperimentare liberamente**. Questa combinazione tra struttura e libertà rappresenta uno dei principi centrali della metodologia.

3.2 Pedagogia teatrale

Il teatro viene utilizzato come spazio di apprendimento. Il partecipante apprende attraverso l'esperienza diretta e non esclusivamente attraverso spiegazioni teoriche. Un esercizio teatrale può contemporaneamente sviluppare: **competenza artistica + competenza personale + competenza sociale**.

Ad esempio, un esercizio di improvvisazione può richiedere al partecipante di ascoltare il partner, prendere una decisione rapidamente, modificare il proprio comportamento in funzione della situazione e comunicare efficacemente. L'attività teatrale diventa quindi un contesto nel quale sperimentare competenze trasferibili anche al di fuori del laboratorio.

3.3 Apprendimento esperienziale

Il metodo CDAI si basa sul principio del *learning by doing*. Il partecipante non apprende prima la teoria e poi la applica. **Agisce, sperimenta, osserva, riflette e riprova.**

Il processo può essere rappresentato attraverso il seguente ciclo:

ESPERIENZA → OSSERVAZIONE → RIFLESSIONE → RIELABORAZIONE → NUOVA ESPERIENZA

Il ciclo viene ripetuto durante tutto il percorso. L'errore non viene considerato un fallimento, ma una parte naturale del processo di apprendimento.

3.4 Educazione emotiva

La scena teatrale offre uno spazio protetto nel quale sperimentare emozioni e comportamenti. Il lavoro non mira a "recitare bene" un'emozione, ma a sviluppare la capacità di: riconoscerla, distinguerla, comunicarla, osservare le reazioni degli altri, modificare la propria risposta, comprendere differenti punti di vista.

L'educazione emotiva diventa quindi strettamente collegata alla relazione sociale.

3.5 Teatro sociale

La dimensione sociale è presente nell'intero percorso. Il gruppo teatrale diventa una piccola comunità nella quale è necessario: ascoltare, rispettare, collaborare, negoziare, aspettare, sostenere gli altri, assumere responsabilità, gestire i conflitti.

Il laboratorio diventa così uno spazio nel quale le competenze sociali vengono **agite concretamente**.

4. I principi della metodologia CDAI

La metodologia CDAI si fonda su dieci principi fondamentali.

- 1 Centralità della persona** — Ogni partecipante viene considerato nella sua unicità. Il percorso viene adattato alle capacità, ai tempi e alle necessità del gruppo.
- 2 Inclusione** — Ogni persona deve poter partecipare. Gli esercizi vengono modificati quando necessario senza perdere il loro obiettivo pedagogico.
- 3 Sicurezza** — Il laboratorio deve essere percepito come uno spazio fisicamente ed emotivamente sicuro. Non sono ammessi giudizi sulla performance individuale.
- 4 Apprendimento attraverso l'esperienza** — Il partecipante apprende facendo. L'esperienza concreta precede la spiegazione teorica.
- 5 Corpo come strumento di comunicazione** — Il corpo non è soltanto uno strumento tecnico dell'attore. È uno dei principali strumenti attraverso cui l'individuo comunica con il mondo.
- 6 Improvvisazione strutturata** — L'improvvisazione non significa assenza di regole. Il partecipante viene inserito all'interno di strutture semplici che gli permettono di sperimentare libertà e creatività mantenendo un senso di sicurezza.
- 7 Relazione** — Nessuna attività viene considerata esclusivamente individuale. Anche quando l'esercizio parte dal singolo, il suo obiettivo finale è sviluppare una maggiore capacità di relazione con l'altro.
- 8 Valorizzazione dell'errore** — L'errore viene trasformato in una possibilità di apprendimento. Il partecipante deve poter sbagliare senza sentirsi giudicato.
- 9 Progressività** — Gli esercizi seguono una progressione: semplice → complesso; individuale → coppia → gruppo; controllato → improvvisato; laboratorio → performance.
- 10 Trasferibilità** — Ogni competenza sviluppata durante il laboratorio deve poter essere collegata alla vita quotidiana. Il formatore aiuta il partecipante a riconoscere il rapporto tra ciò che avviene in scena e ciò che può essere utilizzato fuori dalla scena.

5. Le competenze che la metodologia intende sviluppare

Il risultato principale della metodologia CDAI non è la produzione dello spettacolo finale. Lo spettacolo rappresenta piuttosto **il contesto nel quale le competenze vengono messe alla prova e rese visibili**.

Le competenze vengono organizzate in cinque aree.

5.1 Competenze personali: consapevolezza di sé, fiducia nelle proprie capacità, autonomia, capacità di assumere iniziative, gestione dell'errore, capacità di affrontare situazioni nuove.

5.2 Competenze comunicative: comunicazione verbale, comunicazione non verbale, ascolto attivo, uso della voce, chiarezza espressiva, capacità di leggere i segnali corporei degli altri, capacità di adattare la comunicazione al contesto.

5.3 Competenze emotive: riconoscimento delle emozioni, espressione delle emozioni, consapevolezza delle proprie reazioni, gestione della tensione, empatia, capacità di comprendere le emozioni altrui.

5.4 Competenze sociali: cooperazione, fiducia, rispetto, capacità di negoziazione, gestione dei conflitti, assunzione di responsabilità, appartenenza al gruppo.

5.5 Competenze creative e cognitive: creatività, immaginazione, flessibilità cognitiva, capacità di adattamento, problem solving, capacità decisionale, concentrazione, gestione dell'imprevisto.

La competenza come risultato trasferibile

Un elemento centrale del metodo CDAI è la **trasferibilità**. Al termine di un esercizio, il formatore non si limita a chiedere: *"Come è andata la scena?"*. Può invece chiedere: *"Cosa hai imparato da questa esperienza che può esserti utile anche fuori dal teatro?"*

Questa domanda permette di trasformare l'esperienza artistica in consapevolezza. L'obiettivo finale è quindi che il partecipante possa riconoscere: **"Questa capacità che ho utilizzato sulla scena è una capacità che possiedo anche nella mia vita."**

È in questo passaggio che la Commedia dell'Arte diventa realmente uno **strumento di integrazione sociale**.

Parte II – Strumenti, tecniche e percorso pedagogico

6. Il corpo come primo strumento di integrazione

Nella metodologia CDAI il corpo rappresenta il primo strumento di comunicazione. Prima ancora della parola, ogni persona comunica attraverso postura, movimento, distanza, ritmo, direzione dello sguardo e presenza nello spazio.

Per questo motivo il lavoro corporeo costituisce il punto di partenza del percorso. L'obiettivo non è ottenere una prestazione fisica o una particolare abilità teatrale. Il corpo viene utilizzato per aumentare la consapevolezza di sé e la capacità di entrare in relazione con gli altri.

Il partecipante viene progressivamente accompagnato a: percepire il proprio corpo, riconoscere tensioni e rigidità, occupare lo spazio con maggiore sicurezza, modificare postura e ritmo, osservare il corpo degli altri, utilizzare il movimento come forma di comunicazione, adattare il proprio comportamento corporeo alle situazioni.

6.1 Lo spazio come strumento sociale

Lo spazio teatrale viene considerato come un laboratorio sociale. Camminare nello stesso spazio significa necessariamente confrontarsi con gli altri. Il partecipante deve imparare a: evitare gli altri, rispettare le distanze, condividere lo spazio, modificare la propria traiettoria, percepire la presenza degli altri, coordinarsi con il gruppo.

Un semplice esercizio di camminata può quindi diventare un esercizio di ascolto e cooperazione.

7. La voce e la comunicazione

La voce rappresenta il secondo grande strumento della metodologia. Il lavoro vocale non viene finalizzato esclusivamente alla recitazione, ma alla capacità di comunicare con maggiore consapevolezza.

Si lavora progressivamente su: respirazione, emissione, volume, articolazione, ritmo, pause, intenzione, ascolto.

Particolare attenzione viene data alla relazione tra voce ed emozione. Il partecipante sperimenta come una stessa frase possa assumere significati differenti modificando ritmo, volume, intenzione e postura. Questo permette di comprendere che la comunicazione non dipende esclusivamente dalle parole.

8. Emozione e consapevolezza emotiva

La metodologia CDAI introduce il lavoro sulle emozioni in modo graduale. Il partecipante viene invitato prima a riconoscere le proprie reazioni corporee e successivamente a riconoscere e rappresentare differenti stati emotivi.

Le emozioni non vengono presentate come categorie rigide, ma come esperienze dinamiche. Il lavoro può partire da una semplice domanda: **"Come cambia il mio corpo quando provo questa emozione?"**

Successivamente il partecipante sperimenta: **emozione → corpo → voce → movimento → relazione**.

Questo processo permette di comprendere che l'emozione può essere comunicata attraverso differenti canali. Il lavoro teatrale permette inoltre di sperimentare un'importante distinzione: **provare un'emozione non significa necessariamente esserne dominati**. Attraverso il personaggio e la scena il partecipante può osservare l'emozione, modificarne l'intensità e sperimentare differenti risposte.

9. La maschera come strumento pedagogico

La maschera costituisce uno degli elementi distintivi della metodologia CDAI. Nella tradizione della Commedia dell'Arte la maschera identifica il personaggio e ne determina caratteristiche corporee, vocali e comportamentali.

Nel metodo CDAI la maschera assume inoltre una funzione pedagogica. Indossare una maschera permette al partecipante di sperimentare una condizione particolare: **"Posso essere qualcun altro per scoprire qualcosa di me."**

La maschera crea una distanza tra la persona e il comportamento che sta sperimentando. Questa distanza può ridurre il timore del giudizio e facilitare la sperimentazione. Il partecipante può quindi provare: maggiore sicurezza, aggressività, timidezza, autorità, comicità, paura, desiderio, curiosità, relazione, conflitto.

La maschera diventa quindi un **dispositivo di mediazione tra identità personale e comportamento sociale**.

10. I personaggi della Commedia dell'Arte

I personaggi tradizionali della Commedia dell'Arte vengono utilizzati come archetipi pedagogici. Tra quelli maggiormente utilizzabili nel percorso CDAI: Arlecchino, Pantalone, Il Capitano, Il Dottore, Brighella, Pedrolino, gli Innamorati, altri personaggi che possono essere introdotti in funzione del percorso.

Il personaggio non viene studiato soltanto dal punto di vista storico. Ogni personaggio viene analizzato attraverso quattro elementi:

- **Corpo** — Come cammina? Dove porta il peso? Qual è il ritmo?
- **Voce** — Come parla? Qual è il volume? Qual è il ritmo?
- **Desiderio** — Cosa vuole ottenere?
- **Relazione** — Come considera gli altri?

Questa struttura permette di trasformare il personaggio in uno strumento di osservazione del comportamento umano.

11. L'improvvisazione strutturata

L'improvvisazione costituisce il centro operativo della metodologia CDAI. Non viene utilizzata come attività casuale, ma attraverso strutture progressive. Il partecipante deve imparare a reagire a ciò che accade senza avere sempre una risposta preparata. Questa competenza è particolarmente importante anche nella vita quotidiana.

L'improvvisazione permette di lavorare su: flessibilità, capacità di ascolto, rapidità decisionale, creatività, gestione dell'errore, problem solving, adattamento, fiducia nel gruppo.

11.1 Il principio dell'accettazione

Uno dei principi fondamentali dell'improvvisazione utilizzati nel metodo è: **"Accogliere prima di modificare."** Il partecipante impara a non bloccare immediatamente l'iniziativa dell'altro. In scena questo significa accettare la proposta del partner e costruire su di essa. A livello sociale significa sviluppare una maggiore capacità di ascoltare e considerare il punto di vista dell'altro.

12. Il conflitto come strumento educativo

Il conflitto costituisce un elemento naturale della Commedia dell'Arte. I personaggi hanno desideri differenti e cercano di raggiungere obiettivi spesso incompatibili. Il conflitto scenico permette quindi di lavorare sulla gestione dei conflitti reali.

Il partecipante impara a distinguere: **persona ≠ problema ≠ comportamento.**

Una scena può essere costruita a partire da due personaggi che vogliono cose differenti. Il formatore osserva: come nasce il conflitto, come viene comunicato, quali reazioni produce, come può essere trasformato, quali strategie permettono di raggiungere una soluzione.

L'obiettivo non è eliminare il conflitto, ma imparare a **gestirlo in modo costruttivo.**

13. La relazione con il gruppo

Il gruppo rappresenta una componente essenziale del metodo. Il percorso passa progressivamente attraverso quattro livelli:

IO → IO + ALTRO → PICCOLO GRUPPO → COMUNITÀ

All'inizio il partecipante lavora principalmente sulla propria consapevolezza. Successivamente entra in relazione con un compagno. Poi lavora in piccoli gruppi. Infine partecipa alla costruzione collettiva di una performance.

Questa progressione permette di ridurre gradualmente la paura dell'esposizione e aumentare il senso di appartenenza.

14. Struttura di una sessione CDAI

Una sessione standard può avere una durata compresa tra 90 e 120 minuti.

Fase	Durata	Contenuto
---	---	---
A – Accoglienza	10 min	Saluto, verifica dello stato del gruppo e breve attività di attivazione
B – Riscaldamento	15–20 min	Lavoro corporeo e vocale
C – Tecnica	20–25 min	Introduzione di un elemento specifico della Commedia dell'Arte
D – Applicazione	25–35 min	Esercizi individuali, a coppie o di gruppo
E – Improvvisazione	15–20 min	Applicazione creativa delle competenze acquisite
F – Riflessione	10–15 min	Condivisione dell'esperienza e collegamento con la vita quotidiana

La riflessione finale è parte integrante dell'attività e non deve essere considerata un elemento opzionale.

15. Il ciclo CDAI

Ogni attività segue il modello:

- 1 **Esperienza** — il partecipante svolge l'esercizio.
- 2 **Osservazione** — il partecipante osserva ciò che è accaduto.
- 3 **Riflessione** — il gruppo identifica difficoltà, emozioni e strategie.
- 4 **Rielaborazione** — il partecipante modifica il proprio comportamento.
- 5 **Nuova esperienza** — l'esercizio viene ripetuto con una nuova consapevolezza.

Questo ciclo rappresenta uno degli elementi metodologici centrali di CDAI.

16. Attività 1 – Lo spazio condiviso

Obiettivo: sviluppare consapevolezza corporea, attenzione e relazione con il gruppo.

Durata: 15 minuti. **Numero partecipanti:** 6–15. **Materiali:** spazio libero.

Svolgimento: i partecipanti camminano liberamente nello spazio. Il formatore introduce progressivamente alcune consegne: cambiare direzione, modificare la velocità, fermarsi contemporaneamente, mantenere una distanza dagli altri, occupare gli spazi vuoti, evitare di camminare seguendo sempre la stessa persona. Successivamente il gruppo deve cercare di fermarsi contemporaneamente senza utilizzare parole o segnali prestabiliti.

Competenze sviluppate: attenzione, ascolto non verbale, coordinazione, consapevolezza dello spazio, cooperazione, capacità di adattamento.

Debriefing: Come hai capito quando fermarti? Hai osservato gli altri? Hai avuto bisogno di controllare tutto? Cosa è successo quando hai iniziato a fidarti del gruppo?

17. Attività 2 – Il corpo del personaggio

Obiettivo: sviluppare consapevolezza corporea e capacità di modificare il proprio comportamento.

Durata: 20 minuti. **Materiali:** nessuno.

Il partecipante cammina normalmente. Successivamente il formatore introduce differenti indicazioni: camminare come una persona molto importante; camminare come qualcuno che ha paura; camminare come qualcuno che vuole conquistare spazio; camminare come qualcuno che vuole passare inosservato. Il partecipante osserva come cambiano: postura, passo, ritmo, sguardo, direzione, respirazione.

Successivamente viene introdotto un personaggio della Commedia dell'Arte. Il partecipante deve costruirne il corpo senza utilizzare parole.

Competenze sviluppate: espressività, consapevolezza corporea, creatività, osservazione, capacità di assumere differenti punti di vista.

18. Attività 3 – Il sì dell'improvvisazione

Obiettivo: sviluppare ascolto, accettazione e cooperazione. **Durata:** 20 minuti.

Un partecipante propone una situazione. Il secondo deve accettarla e aggiungere un elemento. Esempio: A: "Dobbiamo partire subito." B: "Sì, e dobbiamo portare anche il cane." A: "Sì, e il cane sa dove andare." La scena continua costruendo progressivamente una situazione. Il formatore introduce successivamente un elemento di difficoltà. Il partecipante deve continuare ad accettare la proposta e trasformarla.

Competenze sviluppate: ascolto, creatività, cooperazione, flessibilità, capacità di adattamento, comunicazione.

19. Attività 4 – Il conflitto dei personaggi

Obiettivo: lavorare sulla gestione del conflitto. **Durata:** 25 minuti.

Due partecipanti ricevono due personaggi della Commedia dell'Arte. A ciascuno viene assegnato un obiettivo diverso. Ad esempio: **Pantalone vuole vendere. Arlecchino vuole ottenere qualcosa senza pagare.** I partecipanti improvvisano la situazione. Il formatore non interrompe immediatamente la scena.

Al termine viene analizzato il comportamento dei due personaggi: chi ha ascoltato, chi ha imposto, chi ha ceduto, chi ha modificato strategia, quale comportamento ha fatto evolvere la situazione. La scena può essere ripetuta chiedendo ai partecipanti di utilizzare una strategia differente.

20. Attività 5 – La maschera e la libertà

Obiettivo: utilizzare la maschera come strumento di esplorazione personale e relazionale. **Durata:** 30 minuti.

Il partecipante indossa una maschera. Per alcuni minuti esplora semplicemente il modo in cui il personaggio si muove. Successivamente entra nello spazio insieme agli altri partecipanti. Il formatore introduce situazioni semplici: incontro, rifiuto, sorpresa, paura, desiderio, conflitto, collaborazione. Il partecipante risponde utilizzando principalmente il corpo. Al termine della sessione viene tolta la maschera, segue un momento di riflessione.

Domande: Cosa hai fatto con la maschera che non avresti fatto senza? Ti sei sentito più libero? Il personaggio ti ha permesso di sperimentare qualcosa di nuovo? Quale comportamento del personaggio riconosci anche in te?

21. Adattamento e accessibilità

La metodologia CDAI non deve essere applicata in modo rigido. Il principio fondamentale è: **adattare l'esercizio senza perdere l'obiettivo pedagogico.**

Una persona con mobilità ridotta, ad esempio, può lavorare sul movimento utilizzando principalmente: mani, busto, sguardo, voce, ritmo, respirazione. L'obiettivo non è che tutti eseguano lo stesso movimento, ma che tutti possano sviluppare la competenza associata all'esercizio. Lo stesso principio vale per persone con difficoltà cognitive, linguistiche, sensoriali o relazionali.

Il formatore deve poter modificare: durata, complessità, modalità di comunicazione, dimensione del gruppo, intensità fisica, quantità di stimoli, utilizzo dello spazio.

L'inclusione non consiste quindi nel creare un esercizio "speciale" per una persona, ma nel progettare attività che possano essere **accessibili attraverso differenti modalità di partecipazione.**

22. Il ruolo del formatore

Il formatore CDAI non è soltanto un insegnante di tecniche teatrali. È contemporaneamente: facilitatore, osservatore, guida, mediatore, organizzatore del gruppo, stimolatore della riflessione.

Il formatore non deve sostituirsi al partecipante. Deve creare le condizioni affinché il partecipante possa sperimentare. Una regola fondamentale è: **meno spiegazione, più esperienza.**

Il formatore introduce una consegna chiara, osserva ciò che accade, interviene quando necessario e successivamente facilita la riflessione. Particolare attenzione deve essere dedicata ai segnali di disagio: la metodologia non deve trasformarsi in una forma di pressione psicologica. Il partecipante deve sempre poter comunicare un limite e il formatore deve rispettarlo.

23. Dal laboratorio alla performance

La performance finale non deve essere considerata come un semplice spettacolo conclusivo. Rappresenta la fase nella quale le competenze sviluppate vengono messe in relazione con un pubblico reale.

Il percorso segue quindi: **ESPERIENZA → COMPETENZA → CREAZIONE → PERFORMANCE → RIFLESSIONE**

La performance permette al partecipante di sperimentare: responsabilità, gestione dell'ansia, collaborazione, rispetto dei tempi, concentrazione, capacità di affrontare l'imprevisto, rapporto con il pubblico.

Il Festival in Valori rappresenta quindi il momento pubblico nel quale il percorso individuale diventa esperienza collettiva. Il partecipante non viene presentato come "persona vulnerabile che partecipa a un progetto sociale", ma come **artista e protagonista di un processo creativo**. Questo cambio di prospettiva rappresenta uno degli elementi più importanti dell'approccio CDAI.

24. Il modello di trasferimento

La metodologia CDAI è progettata per poter essere trasferita ad altre organizzazioni. Il modello di trasferimento prevede quattro livelli:

- 1 **Formazione** — Il futuro formatore apprende i principi e le tecniche CDAI.
- 2 **Sperimentazione** — Il formatore applica gli esercizi con un gruppo.
- 3 **Supervisione** — Un formatore esperto osserva il percorso e fornisce feedback.
- 4 **Autonomia** — L'organizzazione utilizza autonomamente la metodologia adattandola al proprio contesto.

Il trasferimento deve mantenere invariati i principi fondamentali del metodo, permettendo contemporaneamente adattamenti culturali e organizzativi.

25. La formula CDAI

CORPO + EMOZIONE + RELAZIONE + IMPROVVISAZIONE + CULTURA = COMPETENZA

La Commedia dell'Arte fornisce il linguaggio artistico. Il corpo fornisce il primo strumento di comunicazione. L'emozione permette di sviluppare consapevolezza. La relazione costruisce il senso di appartenenza. L'improvvisazione sviluppa flessibilità e capacità di affrontare l'imprevisto. La cultura crea un collegamento con il patrimonio europeo.

Il risultato atteso è lo sviluppo di competenze personali, sociali e comunicative che possono essere trasferite nella vita quotidiana.

26. Principio finale

La metodologia CDAI non considera il teatro come una terapia né pretende di sostituire interventi psicologici, sociali o sanitari specialistici. Il suo obiettivo è educativo. Attraverso la pratica teatrale, il partecipante viene messo nelle condizioni di sperimentare nuove modalità di comunicazione, relazione e partecipazione.

Il principio fondamentale è: **Non utilizziamo la Commedia dell'Arte per insegnare alle persone a diventare attori. Utilizziamo gli strumenti dell'attore per offrire alle persone nuove possibilità di essere, comunicare e stare insieme.**

Questo rappresenta il nucleo identitario della metodologia CDAI.

Parte III – Valutazione, monitoraggio e misurazione dell'impatto

27. Finalità del sistema di valutazione

La valutazione della metodologia CDAI ha una duplice funzione: verificare l'efficacia del percorso rispetto agli obiettivi educativi e sociali individuati, e consentire ai partner di migliorare progressivamente la metodologia attraverso l'analisi dei risultati ottenuti durante la fase di sperimentazione.

La valutazione non viene quindi concepita come un esame del partecipante. Il suo scopo è osservare **il cambiamento prodotto dall'esperienza formativa**, combinando: strumenti quantitativi, osservazione qualitativa, autovalutazione, valutazione del formatore, feedback dei partecipanti, osservazione del comportamento durante le attività, confronto tra situazione iniziale e finale.

Il sistema è strutturato secondo il principio: **MISURARE → INTERPRETARE → MIGLIORARE**.

28. Cosa valutiamo

La metodologia CDAI individua nove aree di competenza:

Area	Competenza principale
---	---
1. Consapevolezza corporea	Percezione e controllo del corpo
2. Comunicazione	Capacità di esprimersi e ascoltare
3. Consapevolezza emotiva	Riconoscimento ed espressione delle emozioni
4. Empatia	Comprensione del punto di vista altrui
5. Relazione	Cooperazione e partecipazione al gruppo
6. Creatività	Capacità di generare risposte nuove
7. Adattabilità	Gestione dell'imprevisto e problem solving
8. Autonomia e fiducia	Iniziativa e fiducia nelle proprie capacità
9. Consapevolezza interculturale ed europea	Il progetto usa la Commedia dell'Arte come patrimonio culturale europeo e strumento di incontro tra persone di contesti differenti

29. Valutazione pre-percorso

Prima dell'inizio delle attività viene realizzata una valutazione iniziale, con tre obiettivi: conoscere il punto di partenza dei partecipanti, individuare eventuali esigenze specifiche, creare un riferimento rispetto al quale misurare i cambiamenti finali. Non serve a escludere partecipanti, solo a comprendere meglio il gruppo e adattare il percorso.

30. Questionario di autovalutazione

Scala 1–5 (1 = per niente d'accordo → 5 = completamente d'accordo).

Area A – Consapevolezza personale: mi sento a mio agio quando devo partecipare a una nuova attività; riesco a riconoscere i miei punti di forza; mi sento capace di imparare cose nuove; riesco ad affrontare una situazione nuova senza rinunciare subito.

Area B – Comunicazione: riesco a esprimere ciò che penso; riesco a farmi capire dagli altri; riesco ad ascoltare una persona senza interromperla; riesco a utilizzare anche il corpo e il tono della voce per

comunicare.

Area C – Emozioni: riesco a riconoscere ciò che sto provando; riesco a esprimere le mie emozioni; riesco a mantenere il controllo quando mi trovo in una situazione difficile; riesco a riconoscere le emozioni delle altre persone.

Area D – Relazione: mi sento a mio agio lavorando con altre persone; riesco a collaborare anche con persone che non conosco; riesco ad accettare punti di vista differenti dal mio; quando nasce un problema nel gruppo, cerco una soluzione.

Area E – Creatività e adattabilità: riesco a trovare soluzioni alternative quando qualcosa non funziona; mi piace sperimentare cose nuove; riesco a reagire quando succede qualcosa che non avevo previsto; mi sento libero/a di esprimere idee creative.

Area F – Interculturalità: mi interessa conoscere persone provenienti da culture differenti; sono curioso/a di conoscere tradizioni e modi di vivere differenti; penso che le differenze culturali possano rappresentare una ricchezza; mi sento parte di una comunità europea più ampia.

31. Valutazione finale

Lo stesso questionario viene riproposto al termine del percorso. Il confronto tra i risultati iniziali e finali permette di osservare l'evoluzione percepita dai partecipanti (media per area, es. Comunicazione: iniziale 2,8/5 → finale 3,9/5, variazione +1,1). Il dato quantitativo va interpretato insieme alle osservazioni qualitative, non come prova definitiva isolata.

32. Griglia di osservazione del formatore

Ogni competenza valutata da 1 (difficoltà marcata / necessita costante guida) a 5 (piena autonomia, intenzionalità e capacità di sostenere anche gli altri), per: consapevolezza corporea, comunicazione, gestione emotiva, empatia, cooperazione, creatività, adattabilità, autonomia. (Scale dettagliate 1–5 per ciascuna competenza nel documento originale di UBO Teatro.)

33. Osservazione qualitativa

Il formatore raccoglie brevi note qualitative su: cambiamenti nel comportamento, partecipazione spontanea, relazioni con gli altri, capacità di prendere iniziative, gestione dell'errore, capacità di affrontare l'imprevisto, evoluzione della comunicazione, episodi significativi, eventuali difficoltà — descrivendo sempre comportamenti osservabili, mai giudizi personali.

34. Diario del partecipante

Diario individuale opzionale, dopo alcune sessioni: "Oggi ho scoperto...", "Oggi ho avuto difficoltà a...", "La prossima volta vorrei..." — scritto, registrato vocalmente o realizzato con immagini/simboli secondo le capacità del partecipante.

35. Feedback dopo ogni sessione

Al termine di ogni incontro: "Come mi sono sentito oggi?" (scala emoji 1–5) + "Qual è stata la cosa più importante che ho imparato oggi?".

36. Matrice esercizio – competenza – indicatore

Attività	Competenza primaria	Indicatore osservabile
---	---	---
Lo spazio condiviso	Cooperazione	Rispetta lo spazio e si adatta al gruppo

Attività	Competenza primaria	Indicatore osservabile
Il corpo del personaggio	Espressività	Modifica consapevolmente postura e movimento
Il sì dell'improvvisazione	Ascolto	Accoglie e sviluppa la proposta del partner
Conflitto dei personaggi	Problem solving	Modifica la strategia durante la scena
La maschera	Espressione emotiva	Sperimenta comportamenti differenti
Improvvisazione collettiva	Creatività	Propone soluzioni senza bloccare il gruppo
Costruzione della scena	Responsabilità	Porta a termine un compito assegnato
Performance finale	Autonomia	—

37. Indicatori quantitativi del progetto

- **Partecipazione:** numero di partecipanti coinvolti; % che completano il percorso; numero medio di sessioni frequentate.
- **Competenze:** variazione media dei punteggi pre/post; numero di partecipanti che migliorano almeno una competenza; numero di competenze con miglioramento medio.
- **Inclusione:** numero di partecipanti da gruppi vulnerabili; attività adattate per esigenze specifiche; partecipazione ad attività collettive e alla performance finale.
- **Dimensione internazionale:** partecipanti in attività transnazionali; attività Italia–Spagna; professionisti coinvolti; materiali prodotti nelle tre lingue.
- **Disseminazione:** spettatori del Festival; partecipanti a eventi divulgativi; organizzazioni raggiunte; download/accessi alla metodologia; organizzazioni interessate alla replicazione.

38. Indicatori qualitativi

Testimonianze dei partecipanti e dei formatori, osservazioni degli operatori sociali, feedback del pubblico, episodi significativi, esempi di cambiamento individuale o di gruppo — con particolare attenzione alle **storie di cambiamento**: situazione iniziale → esperienza → cambiamento osservato → possibile trasferimento nella vita quotidiana.

39. Valutazione della metodologia da parte dei formatori

Al termine della sperimentazione, scheda 1–5 su: chiarezza delle istruzioni, facilità di applicazione, adeguatezza degli esercizi, accessibilità, capacità di coinvolgimento, adeguatezza dei tempi, efficacia pedagogica percepita, adattabilità a differenti gruppi, utilità degli strumenti di valutazione, possibilità di replicazione.

40. Valutazione della replicabilità (Replication Test)

Un formatore esterno, non coinvolto nella progettazione, riceve manuale metodologico, schede degli esercizi, strumenti di valutazione e indicazioni per l'adattamento; dopo aver applicato una selezione di attività valuta comprensibilità, autonomia nell'applicazione, adeguatezza delle istruzioni, difficoltà incontrate, adattabilità al proprio contesto. Le informazioni raccolte servono a migliorare la versione finale del manuale.

41. Criteri di successo della metodologia

- **Individuale:** i partecipanti mostrano un miglioramento nelle competenze individuate.

- **Relazionale:** il gruppo mostra maggiore capacità di collaborazione e partecipazione.
- **Artistico:** i partecipanti acquisiscono strumenti di base della Commedia dell'Arte e dell'improvvisazione.
- **Sociale:** i partecipanti sperimentano nuove opportunità di partecipazione culturale e sociale.
- **Organizzativo:** UBO Teatro e La Sala acquisiscono una metodologia condivisa e utilizzabile.
- **Europeo:** la metodologia può essere trasferita e adattata da altre organizzazioni.

42. Il sistema di valutazione CDAI (T0–T4)

T0 (prima dell'attività: autovalutazione + osservazione iniziale + raccolta esigenze) → T1 (durante il percorso: osservazione + feedback + diario + monitoraggio partecipazione) → T2 (fine percorso: questionario finale + osservazione finale + feedback) → T3 (Performance/Festival: osservazione partecipazione pubblica + feedback) → T4 (follow-up a distanza di settimane/mesi sull'utilizzo delle competenze e sulla continuità della partecipazione).

43. Follow-up

Dopo un periodo concordato (es. tre mesi), questionario breve: Hai utilizzato qualcosa che hai imparato durante il laboratorio? Hai mantenuto relazioni con altri partecipanti? Hai partecipato ad altre attività culturali? Ti senti più disposto/a a provare nuove attività? Hai utilizzato tecniche di comunicazione o gestione delle emozioni apprese? Hai acquisito maggiore fiducia nelle tue capacità? Vorresti continuare a praticare attività teatrali?

44. Dal dato al miglioramento

APPLICAZIONE → MISURAZIONE → ANALISI → MODIFICA → NUOVA APPLICAZIONE. Se un esercizio risulta troppo complesso, il formatore può: semplificarlo, ridurre la durata, introdurre una fase preparatoria, modificare il numero dei partecipanti, usare un supporto visivo, creare una variante accessibile.

45. Il risultato finale

Il progetto produce: metodologia, esercizi, strumenti di valutazione, dati di sperimentazione, evidenze qualitative, linee guida per la replicazione — un modello pedagogico sperimentato, valutato e trasferibile, non solo uno spettacolo teatrale.

46. Principio conclusivo

La valutazione CDAI non cerca di dimostrare che il teatro "risolve" la vulnerabilità. Cerca di documentare quali opportunità di apprendimento e sviluppo possono essere create attraverso la pratica della Commedia dell'Arte: **FARE → SPERIMENTARE → RIFLETTERE → CAMBIARE → TRASFERIRE.**

Parte IV – Percorso formativo sperimentale (programma operativo di 40 ore)

47. Struttura generale del percorso

Percorso per un gruppo di circa **8–10 adulti vulnerabili**, **40 ore** totali indicative, organizzate in **10 moduli da 4 ore**. Durata modificabile secondo contesto e partecipanti, mantenendo la progressione pedagogica.

Fase	Moduli	Focus
---	---	---
1. Entrare nel gruppo	1-2	Fiducia, corpo, spazio
2. Scoprire il personaggio	3-4	Commedia dell'Arte, corpo, voce
3. Entrare in relazione	5-6	Maschera, emozioni, improvvisazione
4. Creare insieme	7-8	Conflitto, scene, drammaturgia
5. Condividere	9-10	Performance, pubblico, Festival

Progressione: **IO** → **IO NELLO SPAZIO** → **IO CON L'ALTRO** → **IO NEL GRUPPO** → **IO DAVANTI AL PUBBLICO**

48. Modulo 1 – Creare lo spazio sicuro (4h)

Obiettivo: creare un gruppo coeso e stabilire le condizioni fisiche ed emotive necessarie al percorso (conoscere gli altri, ridurre la paura del giudizio, sviluppare fiducia, prendere confidenza con lo spazio, introdurre il lavoro corporeo, stabilire le regole del laboratorio).

Attività: Presentazione attraverso il movimento; Camminata nello spazio (variazioni di velocità/direzione/ritmo/livello/distanza); Specchio (a coppie, guida e segue, poi senza guida); Il nome e il gesto.

Debriefing: "Cosa significa sentirsi parte di un gruppo?"

Competenze: ascolto, fiducia, consapevolezza corporea, memoria, partecipazione.

49. Modulo 2 – Corpo, spazio e ritmo (4h)

Obiettivo: sviluppare la consapevolezza corporea e la capacità di adattarsi agli altri.

Attività: Il semaforo (comandi → coordinazione senza comandi); Il ritmo del gruppo; Il corpo pesante / il corpo leggero; Il corpo che racconta (comunicare senza parola).

Competenze: comunicazione non verbale, coordinazione, concentrazione, adattabilità, osservazione.

50. Modulo 3 – Entrare nel mondo della Commedia dell'Arte (4h)

Obiettivo: introdurre il patrimonio storico e artistico (nascita, compagnie, attori, maschera, canovaccio, improvvisazione, personaggi, rapporto con il pubblico — parte teorica breve, con immagini/dimostrazioni/esercizi).

Attività: Il personaggio attraverso il corpo (Arlecchino, Pantalone, Capitano, Dottore, Brighella, Pedrolino).

Domanda pedagogica: "Cosa cambia dentro di me quando cambia il mio modo di camminare?"

Competenze: consapevolezza culturale, espressività, creatività, osservazione, flessibilità.

51. Modulo 4 – Costruire il personaggio (4h)

Ogni partecipante sceglie progressivamente un personaggio (non necessariamente fisso per tutto il percorso), costruito attraverso: **CORPO** → **VOCE** → **DESIDERIO** → **RELAZIONE**.

Esercizio: il partecipante entra nello spazio come il proprio personaggio; gli altri osservano e descrivono ciò che percepiscono; il partecipante non spiega il personaggio fino alla fine (per verificare quanto si comunica solo col corpo).

52. Modulo 5 – La maschera (4h)

Momento centrale del percorso. Il formatore introduce la maschera e il suo significato storico. Prima di indossarla, il partecipante osserva forma, caratteristiche, possibile personaggio, qualità espressive.

Esercizi: 1) camminare mascherato in silenzio; 2) incontro tra due maschere senza parlare (movimento, sguardo, distanza, ritmo, gestualità); 3) situazione "Voglio qualcosa che hai tu" — i due personaggi devono trovare una soluzione.

Riflessione (senza maschera): Ti sei sentito diverso? Più libero? È stato più facile o più difficile comunicare? Hai scoperto qualcosa sul tuo modo di relazionarti?

53. Modulo 6 – Emozione e improvvisazione (4h)

Esercizio "L'emozione cammina": emozione → corpo → movimento → voce (non imitare l'emozione, osservare come modifica il corpo).

Esercizio "Cambia emozione": stessa scena, il formatore cambia l'emozione dominante — cambiano voce, corpo, ritmo, relazione.

Obiettivo: comprendere che una stessa situazione ammette differenti risposte emotive.

54. Modulo 7 – Improvvisazione e conflitto (4h)

Esercizio "Due desideri": due personaggi con obiettivi incompatibili (es. Pantalone vuole vendere / Arlecchino vuole ottenere senza pagare); poi si ripete cambiando strategia (convincere, ascoltare, provocare, negoziare, collaborare, cambiare obiettivo).

Riflessione: quali strategie hanno prodotto escalation, blocco, collaborazione o soluzione.

Competenze: gestione del conflitto, problem solving, flessibilità, ascolto, negoziazione.

55. Modulo 8 – Creazione collettiva (4h)

Il gruppo costruisce il materiale per la performance finale, partendo dagli esercizi/improvvisazioni precedenti: 1) Personaggi; 2) Desideri; 3) Ostacoli; 4) Relazioni (alleanze/conflitti); 5) Situazioni (selezione delle improvvisazioni più efficaci); 6) Struttura (ordine delle scene, drammaturgia guidata dal formatore senza eliminare la creatività dei partecipanti).

56. Modulo 9 – Prova e performance (4h)

Lavoro su: entrate e uscite, tempi, ritmo, ascolto, relazione tra scene, rapporto con il pubblico, gestione dell'errore.

Principio fondamentale: durante le prove non si cerca la perfezione, si cerca la capacità di **continuare anche quando qualcosa va diversamente dal previsto** — l'imprevisto come ultima fase dell'apprendimento sull'improvvisazione.

57. Modulo 10 – Performance e riflessione (4h)

Presentazione pubblica (il pubblico è parte dell'esperienza educativa, non solo spettatore). I partecipanti sperimentano responsabilità, esposizione pubblica, gestione dell'emozione, collaborazione, appartenenza, riconoscimento sociale. Può inserirsi nel **Festival in Valori**.

Dopo lo spettacolo, restituzione con tre domande: "Prima del progetto io...", "Durante il progetto ho scoperto...", "Dopo il progetto vorrei..." (materiale anche per la valutazione qualitativa dell'impatto).

58. La struttura pedagogica delle 40 ore (spirale)

Conoscersi → Fidarsi → Ascoltare → Esprimersi → Interpretare → Improvvisare → Collaborare → Creare → Esporsi → Condividere.

Il punto di arrivo non è solo la performance, ma la capacità del partecipante di riconoscere nuove possibilità di relazione e partecipazione.

59. Il "diario di bordo" CDAI

Per ogni sessione il formatore registra: data, partecipanti, attività svolte, livello di partecipazione, difficoltà, adattamenti effettuati, episodi significativi, competenze osservate, eventuali modifiche necessarie — strumento per la successiva revisione della metodologia.

60. Adattamenti del percorso

Il programma di 40 ore non è rigido: il formatore può modificare durata degli esercizi, intensità fisica, numero dei partecipanti per gruppo, quantità di stimoli, modalità di comunicazione, complessità delle consegne, utilizzo della maschera, modalità della performance. **L'obiettivo pedagogico rimane stabile, la strada per raggiungerlo può cambiare.**

61. Risultati attesi del percorso

Al termine delle 40 ore, in misura coerente con il punto di partenza di ciascuno: maggiore consapevolezza di sé, fiducia e autonomia (personali); maggiore espressione, ascolto e consapevolezza non verbale (comunicative); maggiore riconoscimento ed espressione delle emozioni (emotive); maggiore cooperazione, apertura e capacità di affrontare conflitti (sociali); maggiore flessibilità, capacità di improvvisare e trovare soluzioni alternative (creative); conoscenza della Commedia dell'Arte, del patrimonio culturale europeo e maggiore apertura interculturale (culturali).

62. Dal partecipante all'ambasciatore

I partecipanti che completano il percorso possono diventare **ambasciatori informali della metodologia** — non formatori automaticamente, ma con la possibilità di raccontare la propria esperienza, partecipare a eventi di disseminazione, presentare il progetto, testimoniare il proprio percorso, partecipare a successive attività teatrali. Il beneficiario diventa così **portatore del risultato del progetto nella propria comunità.**

63. Modello completo CDAI (8 fasi)

Sicurezza → Consapevolezza (corpo, voce, spazio, emozioni) → Identità (personaggi e maschere) → Relazione (ascolto, cooperazione, conflitto) → Creatività (improvvisazione, imprevisto) → Creazione (performance collettiva) → Partecipazione (condivisione con il pubblico) → Trasferimento (riconoscere e trasferire le competenze acquisite nella vita quotidiana).

64. La metodologia in una frase

Attraverso il corpo della Commedia dell'Arte, il partecipante scopre nuove modalità di esprimersi; attraverso la maschera sperimenta nuove identità; attraverso l'improvvisazione impara a gestire l'imprevisto; attraverso il gruppo sviluppa relazione; attraverso la performance sperimenta partecipazione e riconoscimento sociale.