

Lo specchio
strumento di utilità o elemento di rischio?
di Tania Centorame e Carlo Del Proposto*

Un danzatore spesso si trova di fronte a uno strumento che accompagna la sua pratica: lo specchio. Elemento apparentemente neutro, utile per affinare la tecnica, ma che col tempo può venire percepito anche come un *luogo critico* di confronto e di giudizio.

Questo articolo nasce per cercare di comprendere più a fondo il rapporto che il danzatore instaura con il proprio corpo e con la sua immagine riflessa.

Come può influire quindi lo specchio sulla percezione corporea dei danzatori e in che modo può diventare un fattore di rischio per la dismorfia corporea?

Il nostro intento è stato quindi indagare non solo il valore tecnico dello specchio, ma anche le sue implicazioni psicologiche e pedagogiche, proponendo metodologie preventive per un suo uso più consapevole e formativo.

Si è partiti quindi da lontano, da un'analisi teorica per arrivare ad una sperimentale perché, per capire come oggi si guarda il corpo, dobbiamo innanzitutto sapere e comprendere da dove proviene questo sguardo.

Nel corso della storia, il corpo danzante è cambiato profondamente in ogni epoca, è stato lo specchio della società che lo ha generato. Nell'antichità era sacro, simbolico legato ai rituali e agli dei. Nel Rinascimento diventa misura, armonia e perfezione. Con il Romanticismo prevale un modello etereo, spirituale, quasi disincarnato. Nel '900 con la nascita della danza moderna e contemporanea si assiste a un nuovo cambiamento.

Isadora Duncan e Martha Graham e più tardi Pina Bausch, rompono con l'idea di corpo perfetto e silenzioso, restituendogli voce, peso e fragilità.

Il corpo smette di essere solo un oggetto estetico e diventa soggetto espressivo: non qualcosa da *mostrare* ma qualcosa da *raccontare*.

Questo passaggio storico è fondamentale, perché quando cambia il corpo nella danza, cambia anche il modo in cui lo guardiamo. E, di conseguenza, cambia anche il significato dello specchio.

E così si arriva a lui: lo specchio.

Da sempre simbolo di riflessione e conoscenza, è un oggetto capace di restituirci la nostra immagine. Fin dall'antichità l'essere umano ha cercato di specchiarsi: prima nell'acqua, poi

nei metalli lucidati, fino al Rinascimento quando Venezia perfezionò la tecnica del vetro riflettente, trasformando lo specchio in uno strumento raffinato.

Nato come supporto tecnico nel Settecento, lo specchio è diventato nel tempo un elemento indispensabile della formazione del danzatore. Attraverso lo specchio possiamo correggere, controllare e migliorare la postura o semplicemente osservarci.

Ma l'immagine riflessa non è mai neutra. Lo specchio ci restituisce un corpo che non coincide esattamente con quello che sentiamo dall'interno: è un'immagine mediata, filtrata e, talvolta, giudicante.

Il sociologo Charles Horton Cooley (1864 – 1929), con la teoria del looking-glass self, spiega che costruiamo la nostra identità anche attraverso l'immagine che pensiamo gli altri abbiano di noi.

Nella danza questo processo è amplificato: ci si guarda ma al tempo stesso si immagina di essere osservati. Ed è in questa doppia dimensione (tecnica-psicologica), che lo specchio può diventare un confine sottile tra apprendimento e vulnerabilità.

Se da un lato lo specchio favorisce l'apprendimento motorio, dall'altro può generare dipendenza visiva, stress, forte ansia e nei casi più estremi, un senso di inadeguatezza che può degenerare in dismorfia corporea.

Dismorfia corporea: implicazioni per i danzatori

Arriviamo così al cuore psicologico della ricerca: il Disturbo da Dismorfismo Corporeo (BDD), una condizione in cui la percezione del corpo risulta alterata e il soggetto vive con angoscia difetti inesistenti o del tutto marginali.

Il disturbo è oggi classificato nel manuale diagnostico internazionale (DSM 5) tra quelli Ossessivo-compulsivo e si manifesta attraverso pensieri intrusivi e comportamenti ripetitivi, come lo specchiarsi compulsivamente, messi in atto per ridurre l'ansia legata alla propria immagine.

L'analisi dei criteri diagnostici e delle ricerche sul tema, evidenziano come i danzatori rappresentino una categoria particolarmente vulnerabile in quanto vivono costantemente sotto lo sguardo altrui: dei maestri, dei colleghi e del pubblico ma soprattutto sotto il proprio sguardo.

In una società in cui proporzione, controllo e perfezione corporea vengono spesso associati al successo, il corpo rischia di perdere la sua funzione espressiva per diventare un oggetto di valutazione e autocritica.

Le testimonianze raccolte da diversi danzatori riportano esperienze di profondo disagio come disturbi alimentari, isolamento sociale, senso di inadeguatezza e in alcuni casi persino la perdita del piacere stesso di danzare.

Lo specchio dunque, se non utilizzato in maniera sana e funzionale può rafforzare e ampliare la distanza tra corpo reale e corpo ideale.

Questa frattura può condurre alla dismorfia corporea, un fenomeno che compromette la salute mentale, fisica ed emotiva del danzatore.

La dismorfia corporea infatti, non è semplicemente un disagio estetico, ma un problema di identità. Quando l'immagine riflessa non coincide più con ciò che si percepisce internamente, il danzatore rischia di perdere il legame più prezioso: quello con sé stesso.

Diventa quindi importante analizzare quegli strumenti che possono aiutare in queste situazioni: percorsi di accettazione, consapevolezza e cura di sé, dove l'auto-osservazione e la gentilezza verso il proprio corpo, diventano scritture fondamentali per ricostruire il legame mente-corpo, restituendo al danzatore la propria autenticità e di conseguenza, dare un nuovo valore alla propria danza.

Strategie educative e psicologiche di prevenzione

Dopo aver analizzato i rischi che l'uso dello specchio può generare nei danzatori dobbiamo chiederci "Cosa possiamo fare per prevenirli?", in quanto intervenire a posteriori risulta sicuramente molto più complesso.

Appare quindi fondamentale introdurre il concetto di consapevolezza. Il termine, derivato da "consapevole", indica l'essere coscienti di ciò che accade dentro e intorno a sé, avendo piena cognizione delle proprie azioni e responsabilità. Applicata al contesto corporeo, la consapevolezza si estende alla percezione dei movimenti, delle sensazioni fisiche e delle emozioni, permettendo all'individuo di entrare in contatto profondo con sé stesso e con l'ambiente circostante, senza giudizio.

Tra le metodologie che favoriscono questo sviluppo vi sono pratiche basate sull'educazione somatica, sull'ascolto sensoriale, sulla respirazione, sull'improvvisazione libera e sul lavoro senza specchio. Questi strumenti aiutano il danzatore a costruire una consapevolezza interiore fondata non sull'immagine riflessa, ma sulla sensazione corporea, promuovendo una relazione autentica e non giudicante con il proprio corpo.

Un ruolo importante in questo percorso è svolto sicuramente dall'insegnante di danza che non deve essere solo colui che trasmette tecnica e disciplina ma anche una figura di mediazione emotiva, capace di creare un ambiente accogliente, empatico e rispettoso della

diversità dei corpi. Coltivare l'empatia significa seminare fiducia, cura e connessione autentica, permettendo a ogni studente di esprimere pienamente il proprio potenziale umano ed espressivo. In questo senso, l'insegnante guida l'allievo non solo nella padronanza del gesto, ma anche nella scoperta di sé attraverso il corpo e la relazione con gli altri.

Tra le strategie che l'insegnante può adottare possiamo evidenziare:

- 1) *Esercizi di consapevolezza corporea* come il “movimento spontaneo” (muoversi in base a ciò che si percepisce all'interno) per sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni e le percezioni fisiche attraverso il movimento.
- 2) *Improvvisazione emotiva*: ad esempio l'insegnante propone un'emozione (gioia, rabbia, paura, sorpresa, disgusto, tristezza) e chiede agli allievi di tradurla in movimento, individualmente o in gruppo.

Si possono usare anche l'improvvisazione libera, l'imitazione, o il “passaggio dell'emozione”. Il questo modo gli allievi comprendono che ognuno di loro esprime in maniera diversa le emozioni e quindi si va a normalizzare le diversità emotive.

- 3) *Danza in coppia o di gruppo*: come lo “specchio emotivo” dove un compagno esegue un movimento e l'altro cerca di riprodurlo con la stessa qualità di movimento e intensità. Questa pratica sviluppa empatia e capacità di sentire l'altro senza giudizio.

Alla fine di ogni pratica è importante concludere con un momento di feedback, per favorire l'elaborazione e l'integrazione dell'esperienza.

Fondamentale in questo percorso è anche il concetto di *mimesis*, ovvero il “rendersi simile”. Attraverso la mimesis, il danzatore esplora nuovi gesti e modalità nuove. La mimesis favorisce la sospensione del giudizio, permettendo di assumere caratteristiche diverse dal proprio sé abituale e di sperimentare ruoli e gesti in totale libertà, senza vincoli o pregiudizi. Per un breve istante possiamo diventare ciò che desideriamo, scoprendo che, pur essendo una sola persona, possiamo essere molte cose senza tradire la nostra autenticità, senza allontanarci da chi siamo realmente.

Infatti ogni danzatore è unico e proprio questa diversità è ciò che rende la danza viva. Se lo specchio ci restituisce un'immagine diversa da ciò che sentiamo, non è un errore: è un'occasione preziosa per imparare ad ascoltarsi, un invito gentile ad abitare quello spazio sottile tra ciò che vediamo e ciò che sentiamo. Lì, in quella distanza fragile, possiamo ritrovare il coraggio di accogliere il nostro corpo per ciò che è davvero, coltivando con lui un legame autentico, consapevole e profondamente umano.

Analisi sperimentale

Come detto all'inizio si è partiti da una analisi teorica per arrivare ad una sperimentale per cercare di comprendere meglio il fenomeno.

Si è andati quindi ad analizzare la percezione del sé corporeo in un gruppo di studenti di danza classica e contemporanea dell'Accademia Nazionale di Danza di Roma, appartenenti a diverse fasce d'età, utilizzando uno strumento psicologico chiamato Differenziale Semantico, una tecnica psicometrica ideata negli anni '50 dallo psicologo Charles Osgood per misurare come una persona sente, percepisce o valuta un concetto.

Nel nostro caso, abbiamo utilizzato il Differenziale Semantico per indagare:

- la percezione generale del proprio corpo,
- la percezione del corpo allo specchio, cioè nel momento del confronto diretto con la propria immagine.

In particolare, si è cercato di capire se potessero emergere segnali riconducibili alla dismorfia corporea e come tali percezioni potessero variare in base allo stile di danza praticato e all'età.

I soggetti che hanno partecipato sono 36, con una età media di 23 anni, 15 soggetti studenti di danza classica e 21 di danza contemporanea. Il 13% era composto da studenti di sesso maschile, l'87% da studentesse.

I partecipanti hanno condiviso percezioni molto diverse: alcuni hanno vissuto lo specchio come un momento intenso e a volte difficile, perché li metteva in contatto con aspetti personali che di solito evitavano; altri hanno trovato nel questionario uno spazio sicuro per esprimere la propria percezione corporea senza giudizio.

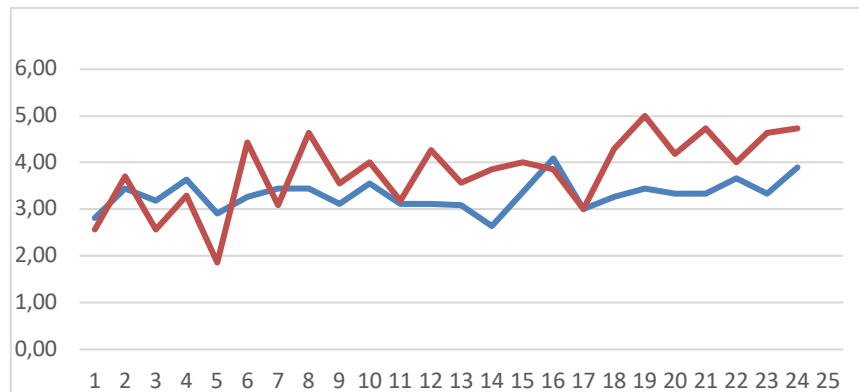
Questi contributi hanno arricchito i dati quantitativi, mostrando come il Differenziale Semantico possa diventare non solo uno strumento di valutazione, ma anche un'occasione di autentica introspezione.

Per analizzare il Differenziale Semantico sono state calcolate le medie dei valori assegnati dagli studenti ai vari item per poter avere un unico grafico per ogni gruppo considerato. Si è passati quindi alla costruzione dei grafici ottenuti per poter fare una prima analisi visiva dei risultati.

Il primo grafico considerato (graf.1) evidenzia l'andamento delle risposte date dall'intero gruppo degli studenti considerati. In blu abbiamo la descrizione "base" (te stesso), in arancione invece la descrizione "te stesso allo specchio". Si nota immediatamente una

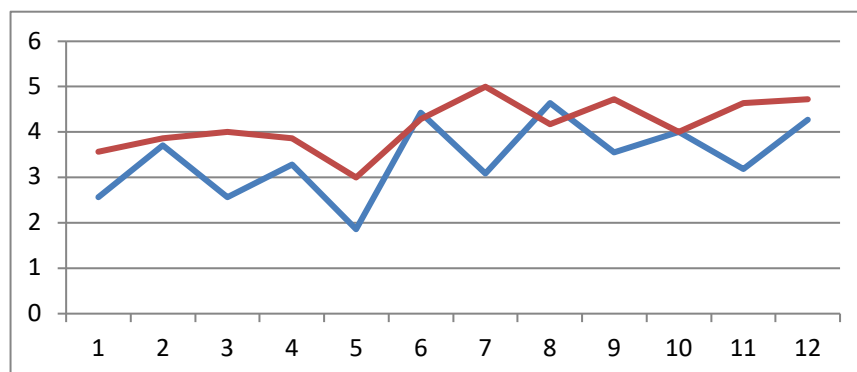
decisa discrepanza tra i due andamenti con una tendenza a spostare verso valori negativi i risultati dell'immagine di sé allo specchio. La differenza è stata quindi analizzata con il test di Student il cui risultato ha portato ad un valore di $\alpha = 0,0022$ confermando così quanto evidenziato nell'analisi visiva (si ricorda che un risultato risulta essere statisticamente significativo quando il valore di $\alpha \leq 0,05$).

Grafico 1) gruppo totale confronto “te stesso/te stesso allo specchio”



Il passaggio successivo è stato quello di verificare l'andamento delle risposte all'interno dei due gruppi considerati, nella loro totalità.

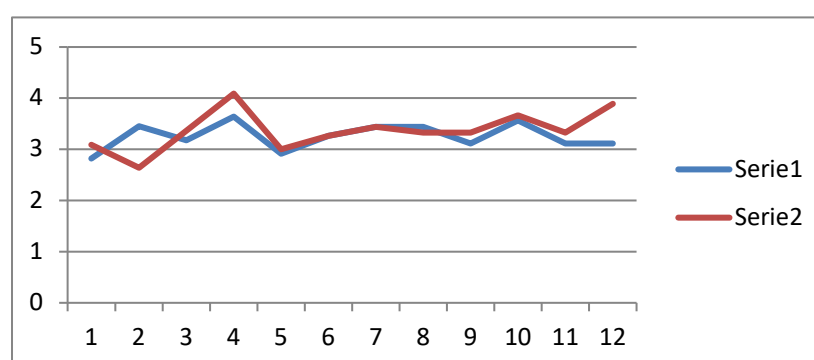
Grafico 2) gruppo classico confronto “te stesso/te stesso allo specchio”



Come si può notare dal graf. 2 si evidenzia la tendenza a spostarsi verso una immagine “negativa” nel gruppo del “classico” ed anche in questo caso la t di Student ci evidenzia un valore di $\alpha = 0,0029$ quindi una differenza statisticamente significativa.

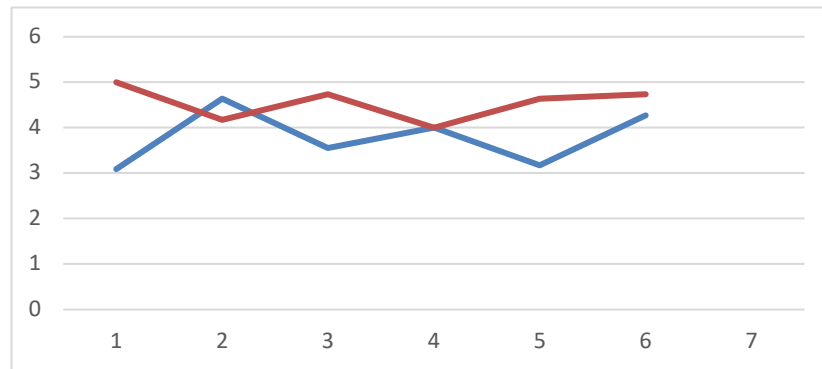
Questo andamento non si riscontra invece nel gruppo “contemporaneo” nella sua totalità. Ciò appare evidente immediatamente all'analisi visiva (graf. 3) e viene sostanziato dal valore di $\alpha = 0,151$ (quindi nettamente maggiore del valore critico di 0,05).

Grafico 3) gruppo contemporaneo confronto “te stesso/te stesso allo specchio”



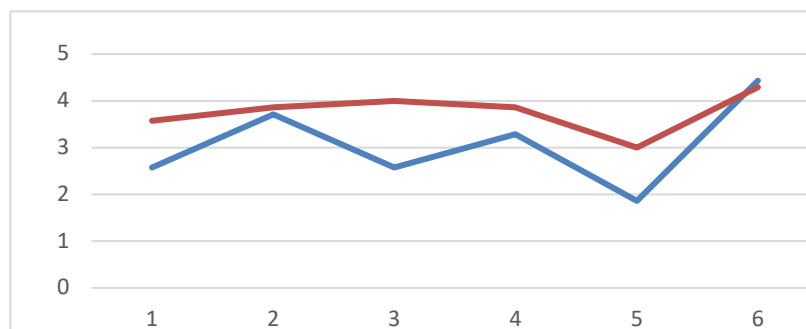
Si è quindi proceduto ad analizzare l'andamento delle risposte all'interno dei vari gruppi. Dal graf. 4 si nota come nel triennio classico la distanza tra le due situazioni proposte non è altissima pur rimanendo all'interno della zona di significatività ($\alpha = 0,048$).

Grafico 4) andamento all'interno del triennio classico



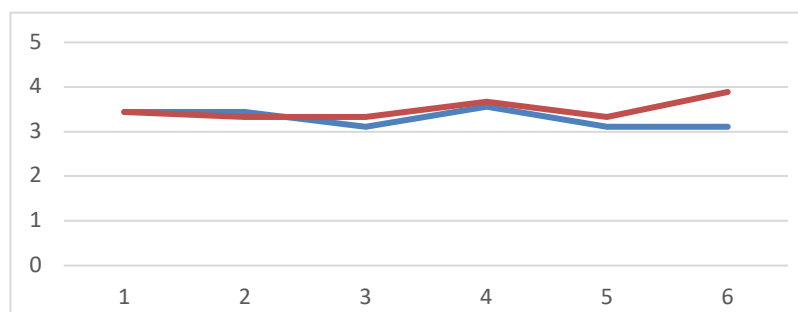
Più evidente invece risulta la differenza all'interno del gruppo “biennio classico” dove si torna ad una significatività statistica superiore ($\alpha = 0,019$).

Grafico 5) andamento all'interno del biennio classico



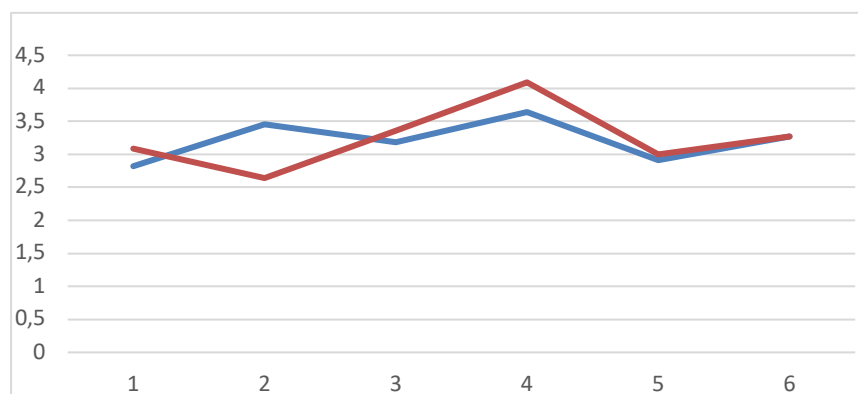
Passando all'analisi del gruppo “contemporaneo” si nota come in questo sia il gruppo “triennio” a dare una risposta meno negativa di se allo specchio (graf. 6), quanto notato visivamente viene validato anche dalla analisi della t di Student che riporta un valore di $\alpha=0,085$ quindi nettamente al di sopra del valore critico.

Grafico 6) andamento all'interno del triennio contemporaneo



Situazione invece diversa nel gruppo del biennio contemporaneo, dove si torna ad avere, anche se per poco, una differenza significativa ($\alpha = 0,044$) tra le due situazioni (graf. 7)

Grafico 7) andamento all'interno del biennio contemporaneo



Negli ultimi confronti si è andati a vedere la differenza tra i gruppi nella situazione “di fronte allo specchio”.

Come è possibile notare nel graf. 8) la differenza è abbastanza evidente nei due trienni, sempre con una accentuazione della percezione “negativa” di se stessi nel gruppo classico. Tale differenza era già presente nei due gruppi nella situazione “descrivi te stesso” ma in maniera meno netta graf. 8a) ed anche le significatività ottenute al test t di Student confermano quanto evidenziato graficamente: $\alpha = 0,0012$ ed $\alpha = 0,047$.

Grafico 8) confronto trienni su “te stesso davanti allo specchio”

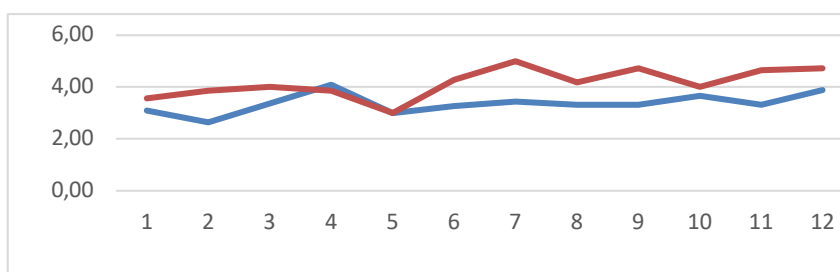
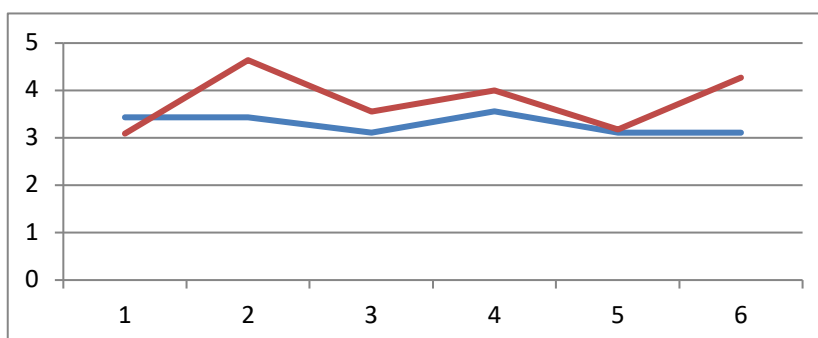


Grafico 8a) “descrivi te stesso”

confronto trienni su



Stesso confronto è stato fatto considerando il gruppo “biennio. Anche in questo caso si rileva un andamento diverso tra i due gruppi, sempre col gruppo “classico” che dà una

immagine di sé davanti allo specchio meno positiva del gruppo “contemporaneo” (graf. 9). Come per il gruppo del triennio la stessa differenza era comunque già presente anche nella situazione base di “descrivi te stesso” (graf. 9a). In entrambe le situazioni il test della t di Student dà una significatività statistica ($\alpha = 0,039$ ed $\alpha = 0,036$), quindi possiamo affermare che le differenze non sono frutto del caso ma sono concrete.

Grafico 9) confronto bienni su “te stesso davanti allo specchio”

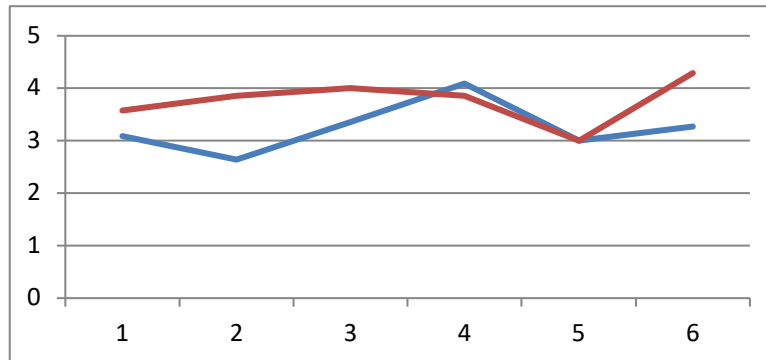
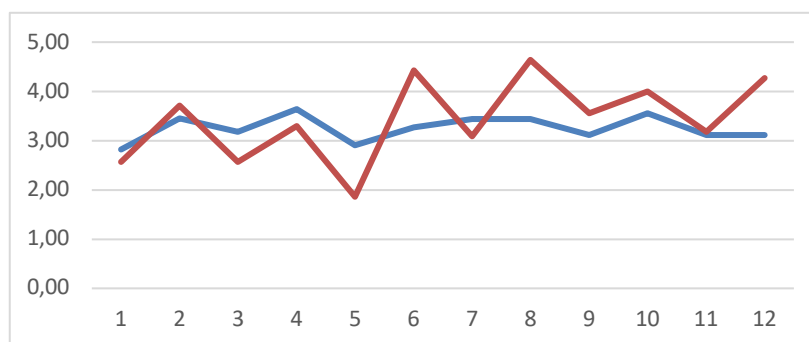


Grafico 9a) confronto bienni su “te stesso”



In conclusione di queste analisi è possibile evidenziare come l’uso dello specchio tende a portare i soggetti a dare una immagine di sé sempre meno positiva di quanto diano in situazione di normalità.

Questo deve portare a pensare quanto questo strumento possa essere spesso malamente utilizzato e come l’input che può dare possa condurre ad una visione non sana di sé e del proprio corpo, divenendo anche veicolo di pericolosi vissuti che possono trascendere in agiti dannosi.

Sta dunque alla sapienza dell’insegnante capire quando e quanto utilizzare lo specchio, e cercare di riconoscere quando questo stia divenendo un pericolo e non più un aiuto.

Bibliografia essenziale

Arcuri L. – Flores D’Arcais G.B. “La misura degli atteggiamenti” Giunti, 1974

Ciccarini G. “Corpo e danza. Estetiche dell’identità contemporanea” Milano, Mimesis, 2018.

Del Proposto C. “Statistica in Psicologia” Ed. Psicologia, 2000.

Goldstein E. B. “Introduzione alla percezione” Milano, Cengage Learning, 2013.

Radell S. A., “Mirror use in dance training: A double-edged sword”, Journal of Education, Recreation & Dance, 2012.

Scarinci A. – Lorenzini R. “Disturbo di dismorfismo corporeo. Assessment, diagnosi e trattamento”, Trento, Erickson, 2015.

*Tania Centorame, danzatrice diplomata Accademia Nazionale di Danza, Roma, insegnante Danza contemporanea e Pilates.

Carlo Del Proposto, psicologo, psicoterapeuta, responsabile Servizio di Psicologia Accademia Nazionale di Danza, Roma.