

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

Dipartimento di Scienze Umane per la

Formazione "Riccardo Massa"

Corso di Laurea in Comunicazione Interculturale



**UNA GIOVANE DONNA TRA DUE MONDI: COME LA
DISCIPLINA DEL JUDO PUÒ INFLUENZARE LA CRESCITA
DI UNA GIOVANE DONNA ITALIANA**

Relatore:

Prof.ssa Emanuela MANCINO

Tesi di Laurea di:

Kiyomi KURIHARA

Matricola 890178

Anno Accademico 2024/2025

A Raion, senza il quale non sarei qui.

Al Judo Club Kurihara, il luogo che ho amato e odiato di più.

A mio Nonno, Maestro di Judo e di Vita.

七転び八起き。

Nana korobi yaoki.

Cadi sette volte, rialzati otto.

INDICE

Introduzione.....	p. 5
Capitolo 1 – Cos'è il Judo?.....	p. 6
Capitolo 2 – L'educazione sportiva femminile.....	p.16
Capitolo 3 – Il valore pedagogico del Judo.....	p. 26
Conclusioni.....	p. 33
Bibliografia.....	p. 35
Ringraziamenti	p. 36

INTRODUZIONE

Per questo elaborato finale ho deciso di trattare un argomento a me molto caro, in quanto le mie origini Giapponesi sono state fondamentali per la mia educazione e la mia crescita personale. Non sempre risulta chiaro quanto possa essere complicato per una giovane ragazza italiana del XXI secolo crescere in Italia con una forte impronta familiare giapponese molto rigida e, proprio per questo motivo, ho deciso di approfondire le differenze culturali educative per una giovane donna cresciuta con due mentalità diverse, soffermandomi in particolar modo sull'educazione sportiva, più nello specifico sull'educazione derivante da una disciplina ben precisa: il Judo.

Grazie al Judo sono riuscita a superare paure, incertezze e a crescere con la consapevolezza di poter raggiungere obiettivi con il solo ausilio del mio impegno e della mia forza interiore. Dal mio punto di vista, il Judo dovrebbe essere visto come stile di vita e non solo come sport e, come lo è stato per me, ritengo che questa disciplina sia stata d'aiuto per molte giovani donne italiane.

Nel primo capitolo lo scopo principale è quello di spiegare cos'è il Judo, concentrandosi sulla sua storia e sulla differente visione di questa disciplina dal punto di vista femminile in Italia e in Giappone.

Nel secondo capitolo, invece, verrà analizzata l'educazione femminile sportiva in Giappone e in Italia, con l'obiettivo di spiegare in modo chiaro la differenza culturale tra questi due mondi apparentemente così diversi e analizzerò, inoltre, come l'influenza giapponese del Judo in Italia possa essere d'esempio per la crescita personale di una giovane donna.

Nel capitolo finale, il terzo, ho deciso di studiare il confronto tra pedagogia delle rigidità e l'approccio educativo moderno, ovvero come il judo ha il pregio di formare il carattere. Verrà approfondito l'aspetto della disciplina e del rispetto, soffermandomi sulle regole, il codice etico e i rituali di questa disciplina; l'autocontrollo emotivo e la gestione dello stress, quindi come affrontare la paura e la frustrazione, come mantenere la concentrazione e la calma durante il combattimento e quali sono i benefici psicologici del Judo. Verrà analizzato l'empowerment per le donne: in che modo vengono superati gli stereotipi di genere attraverso il Judo e come può essere considerato uno strumento di autodifesa e sicurezza personale.

CAPITOLO 1

1. Cos'è il Judo?

Il Judo ha la natura dell'acqua.

L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato.

Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene.

È indomabile e penetra ovunque.

È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo.

Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra.

Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia.

Rende innumerevoli servizi e la sua utilità non ha limiti.

Eccola, turbinante nelle cascate del Niagara,

calma nella superficie di un lago,

minacciosa in un torrente

o dissetante in una fresca sorgente scoperta un giorno d'estate.

Questo è il principio del Judo.

Maestro Gunji Koizumi

(1886-1964), 8° Dan

1.1. Il Professor *Jigorō Kanō*

Il Judo è un'arte marziale del *budō* giapponese: il termine *budō* era già in uso all'inizio del periodo Edo (1603-1868) per riferirsi generalmente a ogni attività e aspetto del mondo militare, mentre il termine utilizzato in riferimento alle arti marziali era *bujutsu* ("tecniche marziali"). Il Judo non solo è uno degli sport più conosciuti e praticati a livello globale, essendo uno sport olimpico dal 1964¹, ma rappresenta anche la prima disciplina a essersi evoluta da antica arte marziale (*bujutsu*) a vera e propria via marziale (*budō*) nel 1882 a opera

¹ Il Judo fu introdotto per la prima volta ai Giochi Olimpici di Tokyo nel 1964, ma, nonostante il successo riscosso, fu escluso dai Giochi del 1968 per rientrare definitivamente nel programma a Monaco nel 1972. Inizialmente era aperto solo agli atleti maschi, l'ammissione definitiva delle donne si ebbe ai Giochi di Barcellona nel 1992.

del Maestro *Jigorō Kanō* (1860-1938). Il passaggio dal suffisso -jutsu (“tecnica”) venne cambiato in -dō (“via”), a evidenziare il nuovo aspetto spirituale ed esoterico².



Professor Jigorō Kanō

Jigorō Kanō nasce a Mikage, un villaggio nei pressi di Kobe, il 28 ottobre 1860. Consegue il diploma in lingue straniere per imparare l'inglese e prosegue poi gli studi, nel 1877, presso la prima Università giapponese, a Tokyo, nata dalla fusione della Kasai School e della Scuola di Medicina di Tokyo. Comincia subito a praticare il *ju jutsu*³, impegnandosi in duri allenamenti, tanto che era sempre ricoperto di unguenti per medicare le ferite causate dai combattimenti corpo a corpo. Nel 1882, Kanō apre un *dojo*⁴ di appena dodici *tatami*⁵ nel tempio shintoista di *Eisho* a Shitaya, in cui allena i primi allievi (oggi contati in termini di migliaia)⁶. Nasce così il *Kodokan* (“luogo per studiare la via”), dove inizia a studiare e praticare un nuovo stile di lotta, considerata non più solo un'arte di combattimento, ma destinato a diventare una forma

educativa del corpo e dello spirito, il *Judo Kodokan*. Questa nuova disciplina si fonda sul miglior uso dell'energia (*seiryoku-zen'yo*) con lo scopo di perfezionare se stessi e contribuire alla prosperità del mondo intero (*jita-kyoei*)⁷. La principale differenza tra il metodo Judo Kodokan e le altre forme di combattimento disarmato è che questo insegna a difendersi dagli avversari più forti utilizzando un sistema con il quale educare gli uomini al rispetto reciproco,

²Oleg BENESCH, “Olympic samurai: Japanese martial arts between sports and self-cultivation”, *Sport in History*, 40, 3, 2020, pp. 7-8; Wojciech J. CYNARSKI, “Budo in global culture: from the traditional to the popular”, *Research journal of Budo*, 50, 3, 2018, p. 170.

³Jujutsu: arte marziale che consiste in un sistema di attacco impiegando tecniche di proiezione, di pugni, di calci, di strangolamenti, torsione degli arti, immobilizzazione dell'avversario e di difesa contro questi tipi di attacchi. All'epoca considerato violento dalle classi sociali alte.

⁴Dojo: luogo dove si svolge pratica delle arti marziali.

⁵Tatami: s. giapp. (propr. «stuoia»), usato in ital. al masch. – Nome delle stuoie di paglia di riso che in Giappone si usano a copertura del pavimento (di dimensioni obbligate, in modo che il numero di esse serve in pratica a indicare la grandezza di una stanza). In partic., la stuoia su cui si disputano gli incontri di judo. Treccani, <https://www.treccani.it/vocabolario/tatami/>

⁶Judo Kyohan, p. 9

⁷Toschi L., *Breve storia del judo*, Edizioni Efesto, Roma, 2024 P. 6.

nella convinzione che l'unico modo per progredire sia quello di farlo tutti insieme in modo intelligente.⁸

Completati gli studi nel 1881 in Lettere e nel 1882 di Scienze Etiche e Morali, Kanō diviene Professore del Collegio dei Nobili. Grazie a questo titolo e alla sua conoscenza della lingua inglese, traduce in giapponese un “*Trattato sull’etica*” commissionato dal Ministero per l’Educazione.

Nel 1886, dopo aver iniziato a insegnare judo alla polizia di Tokyo e dopo aver eliminato gli aspetti più violenti della disciplina marziale, quella divenuta ormai arte marziale inizia ad essere inserita nei programmi scolastici: è un risultato senza precedenti, dovuto alla grandissima capacità pedagogica di Jigorō Kanō. Dal 1889 al 1891, visita l’Europa come addetto del Ministero della Casa Imperiale e inizia a divulgare il suo metodo di insegnamento all’estero. Nel 1891 viene nominato consigliere del Ministero dell’Educazione nazionale e, nel 1893, direttore della Scuola Superiore, oltre ad essere nominato segretario del Ministero dell’Educazione e, cinque anni dopo, diviene direttore dell’Educazione primaria all’interno dello stesso Ministero. Il 1893 è un anno fondamentale per il Judo femminile, in quanto Kano apre ufficialmente l’accesso alla pratica femminile accogliendo *Ashiya Sueko*, che, insieme a *Sumako Kano*, moglie del fondatore, si sono proposte come esperimento per testare metodi didattici destinati alle donne. L’aspetto che risalta maggiormente da questa innovazione è proprio il fatto che Kano non nutrisse alcuna riserva nei confronti della pratica del judo da parte delle donne. Una posizione, all’epoca, tutt’altro che comune, in quanto nel Periodo Meiji (1868-1912) la società giapponese era ancora profondamente radicata in una mentalità tradizionale in materia di genere. Considerato questo aspetto nel contesto culturale, Kano dimostra una visione progressista, andando ben oltre i limiti delle convinzioni sociali del suo tempo.⁹ Negli anni successivi viaggia molto, imbarcandosi per ben nove volte alla volta dell’Occidente. Ogni suo viaggio è stato un’occasione per divulgare la sua conoscenza e il suo metodo educativo, tanto da diventare il primo Presidente del Comitato Olimpico di origine giapponese. Si ritiene essere un internazionalista ed un pacifista e ha sempre visto nel Judo un mezzo per instaurare un miglior rapporto tra popoli con culture diverse. Il Professor Kano muore il 5 maggio 1938, sulla *Hikawa-maru*, la nave che lo stava riportando nel territorio nipponico di ritorno dal suo ultimo viaggio nel mondo occidentale.

⁸ immagine presa su: <https://www.eju.net/aise-and-the-proposal-of-judo-as-a-paradigm-for-education/>

⁹ *The legacy of Kano Jigoro: Judo and education*, Japan Publishing industry foundation for culture, 2020, p. 55

1.2. Judo 柔道, “Via della cedevolezza”



L'ideogramma 柔 JU “cedevole”, “gentile” indica l'opposto di “duro”, “estremo”. Nella parola *judo* va inteso come “ragionevole”.

Supponiamo che io abbia di fronte un uomo la cui forza è di dieci unità, laddove la mia forza, inferiore alla sua, è rappresentata da sette unità. Ora, se egli mi spingesse con tutta la sua forza, certamente verrei sbilanciato o cadrei giù, anche se gli opponessi l'intera mia energia. Ma se, invece di resistergli, io cedo alla sua potenza, regolando il cedimento del mio corpo all'entità della sua spinta, stando attento nello stesso tempo a mantenere il mio equilibrio, egli si inclinerebbe naturalmente in avanti, sbilanciandosi. In questa nuova posizione egli risulta indebolito, non nella sua effettiva forza fisica, ma a causa, appunto, di tale posizione infelice, dato che la sua energia in quel momento è ridotta a tre unità, al posto delle normali dieci. Ma contemporaneamente, io, mantenendo l'equilibrio, sono ancora in possesso di tutta la mia forza, rappresentata originariamente da sette unità. A questo punto, quindi, io sono momentaneamente in una condizione di superiorità, e posso battere l'avversario usando soltanto la metà della mia potenza, cioè la metà delle mie sette unità, vale a dire tre unità e mezza contro le sue tre. Ciò mi permette di tenere in serbo l'altra metà della mia forza per qualsiasi [altro] scopo. Se io fossi più forte del mio avversario, potrei ovviamente spingerlo indietro. Ma anche se volessi, e avessi la possibilità di farlo, sarebbe comunque meglio [più efficace] per me cedere inizialmente, perché in tal modo risparmierei di molto le forze, stroncando nello stesso tempo il mio antagonista.¹⁰



L'ideogramma 道 DO “via”, “cammino”. Nella parola *judo* va inteso come il concetto della vita stessa.¹¹ Sottolinea l'enfasi sul punto di vista educativo, ponendo sempre rispetto alla tradizione. Rappresenta il percorso formativo in corpo, mente e cuore.

La parola *judo* è dunque composta da questi due ideogrammi che, letti insieme, significano “La via della cedevolezza”, intesa come la “la via della non-resistenza” e indica la volontà del Professor Kano di voler trasmettere il messaggio del cammino che conduce ad una vita equilibrata utilizzando un metodo di educazione non solo fisico, ma anche mentale. Si nota dal significato degli ideogrammi che il principio stesso di questa disciplina di combattimento a mani nude è quello di sfruttare la forza dell'avversario per sbilanciarlo fisicamente, controllarlo e vincerlo con il minimo sforzo.

Come ci spiega il Maestro *Sakujiro Yokoyama* (1860-1938), primo allievo di Jigoro Kano a raggiungere il grado 8° dan¹², nella sua opera *Judo Kyohan*, è complicato spiegare cos'è il

¹⁰ Le Arti Marziali giapponesi come discipline spirituali, 3, Donn, F. Draeger, Roma, 1998, Edizioni Mediterranee, p. 118.

¹¹ Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder. Kanō, Jigorō; Kōdōkan (Tokyo, Japan), 1986, Kodansha USA, p. 16

¹² Dan: gradi utilizzati nel Judo per indicare il livello di abilità.

Judo, inteso come potenziale mentale e non come sport. Per questo motivo, si è deciso di suddividere l'obiettivo del Judo in tre parti:

- sviluppo fisico, chiamato *Renshinho*
- competenza nel combattimento, chiamato *Shobuho*
- sviluppo mentale e forza di volontà, chiamato *Shushinho*

Sebbene tali elementi siano concettualmente distinti, essi risultano strettamente interdipendenti e non possono essere efficacemente praticati separatamente. A differenza della ginnastica tradizionale, caratterizzata da movimenti meccanici spesso privi di finalità contestuali, il Judo si fonda su esercizi che mirano costantemente alla simulazione di situazioni di combattimento. Ogni azione è intrinsecamente significativa, poiché stimola non solo le capacità fisiche dell'individuo, ma anche le sue facoltà cognitive. Il judoka¹³ è invitato a mantenere un'elevata vigilanza mentale, cercando continuamente di identificare vulnerabilità nell'avversario e di perfezionare la propria strategia difensiva. Questo approccio rende la pratica del Judo un'esperienza integrata che coinvolge corpo, mente e spirito, assumendo valenze non solo motorie, ma anche etiche e intellettuali.

La componente mentale del Judo, ovvero il Shushinho, riveste un ruolo centrale nella formazione dell'individuo. Essa mira alla costruzione del carattere, attraverso l'integrazione di teoria e pratica, sia fisica sia tattica. Tale disciplina consente di sviluppare una maggiore capacità di affrontare le difficoltà della vita quotidiana, favorendo la conquista di una condizione interiore di equilibrio, pazienza e determinazione. La pratica mentale può essere perseguita anche in solitudine, ma il confronto con un avversario costituisce un elemento insostituibile per un apprendimento completo e profondo.

In sintesi, il fine ultimo del Judo non risiede esclusivamente nel raggiungimento della forza fisica o della padronanza tecnica. Il suo obiettivo più elevato è la formazione integrale dell'individuo: un processo che inizia con lo sviluppo corporeo, prosegue con la comprensione delle dinamiche del combattimento e culmina nel perfezionamento della mente e del carattere. Solo attraverso tale percorso può dirsi realizzato appieno l'autentico spirito del Judo.

¹³ judoka: atleta che pratica il judo

1.3. Judo femminile

1.3.1. In Giappone

Al giorno d'oggi il Judo è visto come un modello di eguaglianza ed equità tra uomini e donne, ma il percorso per arrivare a questo successo non è stato semplice e le donne hanno dovuto combattere per vedere riconosciuti i propri diritti. Se questo è stato possibile, è stato soprattutto grazie alle pioniere di questa disciplina, ormai spesso dimenticate. Durante le Olimpiadi di Tokyo del 2021, per la prima volta nella storia si è disputato un torneo a squadre miste e questo è il miglior tributo che si potesse rendere alle pioniere del Judo Giapponese e, di conseguenza, mondiale.¹⁴

Il Judo femminile è, quindi, il risultato di una lunga lotta per i diritti paritari, che all'inizio del XIX secolo - epoca della nascita di questa disciplina - appariva tutt'altro che scontata. All'inizio della storia del Judo, bisogna pensare che la società giapponese fosse dominata dagli uomini, in cui le leggi erano scritte e rispettate dagli uomini stessi e il ruolo delle donne negli sport da combattimento e i loro atteggiamenti non erano ben visti. Il Professor Jigoro Kano, però, ponendo l'accento più sull'educazione che sulla competizione, grazie anche al suo approccio pedagogico, ha fatto sì che il Judo diventasse uno strumento di emancipazione per le donne e di sfida ai valori tradizionali.

1.3.2. Keiko Fukuda



Keiko Fukuda

Nel 1935, il Professor Kano inizia ad insegnare a colei che diventerà ben presto una pioniera del Judo femminile: *Keiko Fukuda*. Grazie al suo impegno e alla sua forza di volontà nel voler diventare una judoka, *Fukuda-sensei*¹⁵ riesce a fare in modo che il *Kodokan*¹⁶ inizia a strutturare un programma dedicato alle donne. Il judo femminile in Giappone si è sviluppato in un contesto fortemente condizionato dai ruoli di genere: Jigoro Kano stesso si oppone per anni alle competizioni tra donne, nonostante ne

¹⁴ <https://www.ijf.org/history/womens-judo>

¹⁵ sensei, 先生, “maestro”, appellativo usato dopo il cognome in segno di rispetto

¹⁶ Kodokan: 講道館, letteralmente “luogo per lo studio”, è la sede centrale della comunità del Judo.

favorisse sempre l'educazione e l'inclusione, soprattutto dopo aver notato come i principi fondamentali del Judo abbiano permesso alle donne di superare barriere fisiche e sociali. Per questo motivo, in Giappone e nel resto del mondo, il Judo non è considerato solo uno sport, ma anche un potente mezzo di emancipazione. Se nel 1978 in Europa iniziano ad esserci competizioni nazionali femminili, in Giappone queste arrivano anni dopo, nel 1983, quando si svolge il primo Torneo Internazionale Femminile di Fukuoka¹⁷.

Sebbene ci siano stati enormi progressi per l'emancipazione femminile, non sono venuti meno i simboli della differenziazione tra judoka di sessi diversi. Infatti, le donne indossavano una cintura¹⁸ nera come gli uomini, ma con una banda bianca longitudinale al centro: questa usanza viene abbandonata solamente nel 2017, ben novantuno anni dopo l'inaugurazione della sezione femminile, quando l'*All Japan Judo Federation*¹⁹ ha stabilito che era giunto il momento di porre fine a questa distinzione. Inoltre, i *dan* non sono stati assegnati in egual modo tra donne e uomini, ne è la dimostrazione la storia di Fukuda-sensei: ella ha raggiunto il 5° dan nei primi anni Cinquanta e a quell'epoca era una delle poche donne a raggiungerlo, ma nonostante tutti i suoi sacrifici e il suo impegno a livello internazionale per la diffusione di questa disciplina tra le donne, non viene più promossa per i successivi vent'anni:²⁰ riceve infatti il 6° dan all'inizio degli anni Settanta. Nei trent'anni successivi le vengono poi regolarmente riconosciuti, tanto che nel 2001 le viene assegnata la cintura rossa, la terza mai assegnata e la prima ad una donna e nel 2006 il Kodokan la nomina 9° dan, il grado più alto mai assegnato ad una donna. Inoltre, nel 2011, quando ormai aveva novantotto anni, la *US Judo Federation* le conferisce il 10° dan, motivando la decisione presa con le seguenti parole: *"Fukuda sensei è un'eredità vivente, è una discendente diretta delle origini del Judo, nonché allieva di più lunga durata e l'unica vivente di Kano al mondo"*²¹.

¹⁷ <https://www.ijf.org/history/womens-judo>

¹⁸ cintura: elemento fondamentale del Judogi, la divisa con cui i judoka praticano la disciplina. Rappresenta una connessione tra l'atleta e la disciplina, diventando il simbolo di un viaggio e delle esperienze passate. Comunica visivamente il livello di abilità del praticante attraverso i suoi colori (in ordine: bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera, bianco-rossa, rossa). Avvolge il corpo dell'atleta e rappresenta la disciplina e il controllo che il judoka impone sul corpo stesso. È il simbolo di controllo, crescita fisica e mentale, riflettendo la fusione della mente e del corpo.

¹⁹ La più grande associazione di Judo in Giappone e rappresentante ufficiale del judo nel comitato olimpico giapponese.

²⁰

<https://simonechierchini.com/2020/06/13/mrs-judo-keiko-fukuda-e-la-lunga-strada-verso-linclusione-femminile-nel-budo/>

²¹ <https://abcnews.go.com/Health/98-year-woman-receive-highest-degree-black-belt/story?id=14274097>



Keiko Fukuda, nel suo Dojo a San Francisco e con la sua cintura rossa



Professor Jigoro Kano con un gruppo di giovani allieve donne

1.3.3. In Italia

In Italia, il Judo femminile inizia a svilupparsi alla fine degli anni Sessanta e l'inizio degli anni Settanta e inizialmente era praticato con lo scopo di imparare tecniche di autodifesa o semplicemente come attività fisica: questo perché era considerato troppo “duro” o “maschile” per le donne. Nella realtà, però, l'insegnamento judoistico non compromette la femminilità né incita a modelli di aggressività, al contrario, attraverso la tecnica e il controllo, consente di esprimere eleganza, armonia e padronanza del corpo. In ambito agonistico, le atlete italiane si

distinguono per determinazione e spirito competitivo, esprimendo al meglio la capacità di reagire con lucidità alle sollecitazioni dell'avversaria. Dal punto di vista pedagogico, il Judo offre alle giovani praticanti un percorso di crescita che va oltre all'ambito sportivo. Affrontare l'imprevisto, la fatica fisica e mentale, il confronto e la sconfitta rappresenta un'esperienza fondamentale per lo sviluppo della resilienza e dell'autoefficacia, qualità indispensabili soprattutto nella delicata fase di transizione adolescenziale. Infatti, il primo campionato italiano femminile si è svolto a Milano nel 1966²² e solamente nel 1975 la *FIJLKAM-Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali* riconosce ufficialmente il Judo femminile, ma sarà solo grazie all'oro olimpico del 1992 a Barcellona di *Emanuela Pierantozzi* e al bronzo del 1996 a Atlanta di *Ylenia Scapin* che il Judo inizia ad ottenere visibilità, rispetto e supporto, diffondendosi maggiormente tra le donne e le bambine. La partecipazione delle donne alla pratica del Judo non solo ha superato pregiudizi iniziali, ma ha anche messo in luce le potenzialità formative di questa disciplina per le praticanti di ogni età.

Al giorno d'oggi, risulta essere ben strutturato e molto praticato, grazie alla presenza in tutti i club di Judo di corsi amatoriali e agonistici: molte donne ricoprono anche il ruolo di arbitri, insegnanti e dirigenti.²³ Il judo è visto come un vero e proprio laboratorio educativo in cui si costruisce l'identità personale, senza vincoli o distinzioni di genere: bambini e bambine si allenano insieme, condividendo percorsi di apprendimento tecnico e relazionale, sperimentando i propri limiti e apprendendo il valore del rispetto reciproco. Se nella società italiana la piena parità tra generi è ancora un obiettivo da consolidare, nella pratica del judo tale uguaglianza viene già vissuta concretamente, contribuendo a diffondere una cultura dell'inclusione e della valorizzazione delle differenze.²⁴

²² Toschi L., *Breve storia del judo*, Edizioni Efesto, Roma, 2024, p. 23

²³ FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali). *Storia del Judo*.

<https://www.fijklkam.it>

²⁴ <https://educajudo.it/it/articolo/donna-e-judo/?i=76>



Squadra italiana femminile di Judo, 2015

CAPITOLO 2

In questo capitolo verrà analizzata l'educazione femminile sportiva in Giappone e in Italia, con l'obiettivo di spiegare in modo chiaro la differenza culturale tra questi due mondi apparentemente così diversi e verrà analizzata, inoltre, come l'influenza sportiva del Judo giapponese in Italia possa condizionare la crescita personale di una giovane agonista.

2.1. Educazione Sportiva Femminile in Giappone

In molti paesi, le attività sportive giovanili sono prevalentemente organizzate da club comunitari esterni al contesto scolastico. In Giappone, al contrario, esse si sviluppano principalmente all'interno delle attività sportive extrascolastiche promosse dalle istituzioni scolastiche. Le scuole giapponesi non si limitano a fornire un'istruzione conforme alle linee guida del piano di studi nazionale, ma svolgono anche un ruolo attivo nell'organizzazione e nella gestione delle attività sportive extracurricolari. Gli insegnanti, oltre alle loro responsabilità didattiche, assumono il compito di supervisionare e guidare queste attività al di fuori dell'orario scolastico.

Grazie al sostegno del corpo docente, le attività sportive extrascolastiche registrano una partecipazione elevata da parte degli studenti. Questo modello rappresenta un elemento distintivo del sistema sportivo giovanile giapponese rispetto a quello di altri paesi e solleva interrogativi rilevanti riguardo ai processi attraverso cui tali pratiche si sono affermate e sviluppate nel tempo.

Dal punto di vista teorico, la diffusione delle attività sportive extrascolastiche evidenzia il forte legame esistente tra sport ed educazione in Giappone. Sebbene lo sport possa apparire, in senso stretto, non direttamente connesso all'istruzione scolastica, nel contesto giapponese esso è tradizionalmente concepito come parte integrante del processo educativo.

Per quanto riguarda l'educazione sportiva femminile nello specifico, dal momento che, tradizionalmente, la società Giapponese ha promosso ruoli di genere molto rigidi, l'accesso alle donne allo sport è avvenuto in modo graduale. Basti pensare che fino al XX secolo l'attività fisica femminile era spesso limitata o considerata meno importante rispetto a quella maschile. Le donne erano incoraggiate a praticare sport ritenuti "eleganti" o compatibili con

l'immagine della femminilità, come la ginnastica, la danza o la pallavolo. Solamente negli ultimi decenni questa disparità di genere ha iniziato a ridursi, tanto che ora la percentuale di donne che praticano sport ritenuti maschili è in costante aumento.

Per quanto riguarda l'educazione scolastica, in passato ragazzi e ragazze seguivano lezioni di educazione fisica separate. Questa tendenza è cambiata con le *Revisions dei Programmi di Studio* emesse dal governo nel 1989, che hanno introdotto la possibilità di partecipare congiuntamente alle stesse lezioni²⁵. Attualmente, l'attività fisica nelle scuole è obbligatoria sia per i ragazzi sia per le ragazze almeno fino al ciclo inferiore delle superiori²⁶.

Dopo le Olimpiadi di Tokyo 2020, tenutesi nel 2021, si è finalmente aperto un dibattito più ampio riguardante l'equità di genere nello sport. Il governo ha iniziato a includere l'*empowerment* femminile tra le priorità delle politiche di parità di genere e, di conseguenza, si osserva una crescente attenzione verso l'educazione di genere all'interno delle scuole e nei club sportivi.

In questo contesto, è significativo il contributo di *The Basic Act on Sport*, la quale afferma che "lo sport è una cultura umana universalmente condivisa". Lo sport è riconosciuto non solo come attività salutare per il corpo e per la mente, ma anche come mezzo per sviluppare l'autoefficacia personale e la comunicazione sociale. Negli ultimi anni, numerose atlete giapponesi si sono distinte in discipline come il judo e il baseball, storicamente riservate al pubblico maschile. Durante i Giochi Olimpici di Pechino, ad esempio, il Giappone ha conquistato 25 medaglie, 12 delle quali vinte da donne, a testimonianza del crescente ruolo delle atlete nelle competizioni internazionali.²⁷

Tuttavia, nonostante i progressi, permangono ancora sfide significative. Molte atlete devono affrontare difficoltà nel conciliare carriera sportiva e vita familiare, soprattutto durante la maternità. Inoltre, la presenza femminile nei ruoli dirigenziali e tecnici rimane marginale, e il numero di allenatrici con potenzialità di leadership non ha ancora raggiunto livelli

²⁵ <https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/en/womeninsport/birth/>

²⁶ Dopo la Seconda Guerra Mondiale, il sistema scolastico giapponese è diventato 6-3-3-4: 6 anni di scuola elementare, 3 anni di scuola media inferiore, 3 anni di scuola superiore e 4 anni di università.

La durata dell'istruzione obbligatoria è stata estesa a 9 anni, coprendo il periodo dalla scuola elementare alla scuola media inferiore, e comprendendo tutti i bambini dai 6 ai 15 anni.

Sebbene la scuola superiore non fosse parte dell'istruzione obbligatoria, la percentuale di studenti che vi accedevano dopo aver completato la scuola media inferiore continuò ad aumentare: era del 42,5% nel 1950 e superò il 90% nel 1974. Successivamente, a partire dagli anni 2000, si è stabilizzata intorno al 97%. (https://www.jstor.org/stable/pdf/43294571.pdf?refreqid=fastly-default%3A35df80733ba5cae2d39d6520cc7e458c&ab_segments=0%2Fbasic_search_gsv2%2Fcontrol&initiator=&acceptTC=1)

²⁷ <https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/en/womeninsport/birth/>

soddisfacenti. Per rispondere a queste problematiche, il *Centro Giapponese per la Ricerca sullo Sport Femminile* promuove studi finalizzati a migliorare l'ambiente sportivo per le donne, consentendo loro di concentrarsi pienamente sulla prestazione atletica in condizioni di equità.

Nonostante ci siano molte atlete giapponesi ad aver ottenuto importanti successi olimpici e internazionali, permane una disparità nella visibilità mediatica, nelle risorse disponibili e negli spazi di allenamento rispetto alle squadre maschili. Tali disuguaglianze sono ancora alimentate da resistenze culturali radicate, che richiedono interventi mirati sia sul piano educativo sia su quello istituzionale.

2.2. Educazione Sportiva Femminile in Italia

L'Educazione Fisica ha attraversato, nel corso della storia italiana, un profondo processo di trasformazione che l'ha portata da una funzione prevalentemente ginnico-militare a un ruolo educativo e formativo centrale nel percorso scolastico. Tale evoluzione è stata guidata da una pluralità di fattori storici, politici, culturali e scientifici che hanno progressivamente ridefinito i contenuti, le finalità e la metodologia dell'insegnamento motorio.

L'introduzione ufficiale della ginnastica avviene con la *Legge Casati (1859)*, che ne stabilisce l'obbligatorietà nelle scuole del Regno di Sardegna, con finalità legate alla preparazione militare. Questo orientamento permane fino alla metà del Novecento, assumendo durante il regime fascista un ruolo strumentale alla formazione ideologica e patriottica dei giovani, grazie anche all'intervento di enti extrascolastici come *l'Opera Nazionale Balilla* e la *Gioventù Italiana del Littorio*.

Il secondo dopoguerra segna l'inizio di un cambiamento: i *Programmi del 1945 e del 1955* iniziano a collegare l'educazione fisica ai valori morali e civili. Con la *Legge n. 88 del 1958*, viene regolamentata l'educazione fisica anche nella scuola secondaria, introducendo misure specifiche per la formazione dei docenti. Una svolta significativa si verifica nel 1979, quando l'educazione fisica acquisisce una piena cittadinanza educativa nel contesto della scuola media.

Con i *Nuovi Programmi del 1982 e del 1985*, si passa da una programmazione per contenuti a una per obiettivi, e si introduce il concetto di educazione motoria, riconoscendo il corpo come strumento di apprendimento e sviluppo cognitivo. Gli *Orientamenti del 1991* per la scuola

dell'infanzia rafforzano questa prospettiva, sottolineando la funzione trasversale del movimento nella formazione integrale del bambino.

La *Legge sull'autonomia scolastica del 1997* e l'azione riformatrice del Ministro Berlinguer aprono nuove possibilità di integrazione tra sapere corporeo e discipline artistiche e cognitive. L'accordo tra MIUR e CONI del medesimo anno segna l'inizio di una collaborazione strutturata tra scuola e sistema sportivo.²⁸

Nel 2003, con la *Legge Moratti*, si afferma una nuova terminologia: “*Corpo, movimento e sport*” per l'infanzia e “*Scienze Motorie*” per il primo ciclo, promuovendo una visione transdisciplinare della corporeità. Tale direzione viene confermata dalle *Indicazioni Nazionali del 2007*, che pongono l'attività motoria al servizio dell'alfabetizzazione culturale in tutte le sue dimensioni (cognitive, affettive, sociali, etiche, religiose).

Con la riforma della scuola secondaria del 2010, attraverso i *Regolamenti di riordino dei licei, degli istituti tecnici e professionali (DPR 87, 88, 89)*, l'educazione motoria viene pienamente integrata nel curriculum formativo, con l'obiettivo di sviluppare consapevolezza corporea, promuovere stili di vita sani e interiorizzare i valori dello sport.

Infine, la *Legge 107/2015 ("Buona Scuola")* rafforza il ruolo dell'educazione fisica attraverso il potenziamento delle discipline motorie e il riconoscimento della pratica sportiva come diritto formativo, anche per gli studenti agonisti. Tale visione viene ulteriormente consolidata nel *Protocollo d'Intesa del 2023, che reintroduce i Giochi della Gioventù* e riconosce l'attività motoria come componente essenziale del curriculum scolastico fin dalla primaria.²⁹

L'Educazione Fisica si configura oggi come una disciplina a pieno titolo, con un valore formativo trasversale, capace di contribuire allo sviluppo integrale dell'individuo. Lungo il suo percorso storico, essa ha superato i limiti della mera ginnastica per affermarsi come ambito di apprendimento complesso, che integra dimensioni corporee, cognitive, relazionali e valoriali, in linea con una visione olistica dell'educazione.

In Italia, il rapporto tra le donne e lo sport ha seguito un percorso storico caratterizzato da marginalizzazioni, stereotipi e tentativi continui di riscatto. L'educazione sportiva femminile,

²⁸ D'Elia F., Raiola G., La progettazione delle attività motorie e sportive nella scuola italiana. *Formazione & Insegnamento*, XVII, 2, 25-37, 2019.

²⁹ D'Anna C., *Educazione fisica nel primo ciclo d'istruzione. Dai nuclei fondanti alla progettazione didattica. Suggestioni metodologiche e spunti didattici*. Roma: Nuova Cultura, 2018

in particolare, ha affrontato numerosi ostacoli di natura culturale, istituzionale e sociale, che hanno rallentato il pieno riconoscimento all'interno dei percorsi educativi formali e non.³⁰

Nel contesto italiano, fino alla metà del Novecento, la partecipazione delle donne alla pratica sportiva era limitata sia per motivi culturali sia per la mancanza di adeguati spazi e riconoscimenti istituzionali. La presenza femminile nello sport era ristretta a discipline considerate adatte al corpo della donna, seguendo una femminilità tradizionale - come la ginnastica artistica o il nuoto sincronizzato - mentre le discipline connotate da forza, contatto fisico e agonismo venivano socialmente considerate tipicamente maschili. Questa visione stereotipata si rifletteva anche nella scuola, dove l'insegnamento dell'educazione fisica tendeva a differenziare in modo marcato le attività proposte a ragazzi e ragazze. L'affermazione di atlete di livello internazionale, a partire dagli anni Ottanta, ha favorito una parziale revisione degli stereotipi di genere, permettendo ad un numero sempre maggiore di giovani donne di accedere a pratiche sportive precedentemente loro precluse.³¹

L'istituzione scolastica rappresenta il primo ambiente formale in cui bambine e ragazze entrano in contatto con la pratica sportiva. L'educazione fisica, inserita nei programmi scolastici sin dai primi gradi dell'istruzione, costituisce un'opportunità fondamentale per promuovere una cultura sportiva equa e inclusiva. Tuttavia, l'abbandono della pratica sportiva da parte delle adolescenti rappresenta un fenomeno ancora molto diffuso, riconducibile sia al fatto che ci sia una scarsa valorizzazione delle capacità motorie femminili sia alla mancanza di retaggi culturali che associano lo sport maschile alla prestazione e quello femminile all'estetica e alla leggerezza.³²

Oltre all'ambiente scolastico, anche il contesto sportivo extrascolastico presenta alcune criticità. Le società sportive continuano a ricevere meno risorse economiche e minore visibilità mediatica per quanto riguarda l'aspetto femminile, al contrario di quello maschile. Tali disuguaglianze sono il risultato di un sistema sportivo ancora fortemente gerarchizzato e polarizzato per genere.³³

³⁰ Canella, *Donne e sport. Una questione di genere*, FrancoAngeli, Milano, 2014.

³¹ CONI, *Dati sull'attività sportiva femminile in Italia*, Roma, 2022.

³² ISTAT, *La pratica sportiva in Italia*, Report annuale 2023.

³³ https://www.uniroma4.it/wp-content/uploads/2024/03/Manifesto_Sport-e-discriminazione-d-i-genere.pdf

2.3. Il Judo come strumento educativo e inclusivo in Italia

Niente è più importante dell'educazione; l'insegnamento di un uomo virtuoso può raggiungere molti, e quello che è stato appreso da una generazione può essere trasmesso a cento altre

Jigoro Kano

Il Judo, tra le molteplici discipline sportive che meglio esprimono la funzione educativa dello sport, si distingue per l'equilibrio tra componente tecnica, etica e formativa. In Italia, la diffusione del Judo all'interno delle istituzioni scolastiche ed educative ha conosciuto negli ultimi anni una fase di significativa espansione, soprattutto grazie all'approccio basato su principi fondamentali di questa disciplina, quali il rispetto, la cooperazione, la resilienza e l'autodisciplina, elementi che rendono il Judo uno strumento privilegiato nel lavoro educativo con i minori.³⁴

In ambito femminile, il Judo rappresenta un'opportunità significativa di superare i modelli sportivi rigidi e fortemente sessuati, proponendo una visione dello sport in cui la forza non è solo fisica, ma anche mentale e relazionale e dove il successo non è dettato dalla competizione, ma dalla crescita personale. Atlete italiane di livello internazionale hanno dimostrato come le donne possano eccellere in discipline tecniche e fisicamente impegnative, decostruendo l'idea secondo cui la forza e la combattività siano prerogative esclusivamente maschili. I vari progetti educativi realizzati in collaborazione con istituti scolastici mostrano come tale disciplina venga utilizzata per promuovere l'inclusione, rafforzare l'autoefficacia percepita e offrire alle ragazze un modello alternativo di espressione corporea.

L'educazione sportiva femminile in Italia rappresenta, quindi, un terreno in trasformazione, ricco di potenzialità, ma ancora segnato da ostacoli di ordine culturale e sistemico. Promuovere una partecipazione paritaria delle donne allo sport non significa soltanto aumentare i numeri delle praticanti, ma soprattutto riconoscere e valorizzare il contributo delle

³⁴<https://www.fijklkam.it/judo/news-judo/8628-judo-in-school-un-approccio-basato-sui-valori.html>

donne nella costruzione di una cultura sportiva più inclusiva ed equa. In tale prospettiva, discipline come il judo possono offrire risorse pedagogiche preziose, in grado di favorire un'educazione integrale e una piena realizzazione personale, sia per i giovani uomini sia per le giovani donne. Un impegno costante da parte delle istituzioni scolastiche e delle federazioni appare imprescindibile per costruire un futuro sportivo realmente equo e partecipativo. In Italia sono numerose le istituzioni che si impegnano per rendere il judo accessibile anche ai soggetti più vulnerabili attraverso progetti inclusivi rivolti ai bambini e ai ragazzi anche con disabilità, difficoltà economiche o provenienti da contesti migratori. Queste iniziative, spesso realizzate in collaborazione con enti del terzo settore, hanno lo scopo di utilizzare il judo come veicolo di inclusione sociale, rafforzando l'autostima, il senso di appartenenza e la capacità di cooperare.

Un altro fronte d'azione riguarda la formazione degli istruttori e degli educatori sportivi. La FIJLKAM promuove percorsi formativi che non si limitano all'aspetto tecnico, ma includono anche contenuti legati all'etica sportiva, alla prevenzione del disagio giovanile e alla valorizzazione delle diversità. L'istruttore di Judo, chiamato nella maggior parte dei dojo *Maestro*, viene dunque concepito come un educatore a tutto tondo, capace di incidere positivamente sullo sviluppo psico-fisico e relazionale dei praticanti. Questo approccio si riflette anche nell'organizzazione di corsi di aggiornamento e nella redazione di linee guida condivise con le scuole e le associazioni sportive.

Infine, va inoltre sottolineato il ruolo del judo nella promozione della cittadinanza attiva. Le attività sportive e formative legate al judo non solo favoriscono il benessere fisico, ma contribuiscono anche alla costruzione di una coscienza civica fondata sul rispetto delle regole, sulla collaborazione e sulla responsabilità. In quest'ottica, il judo si rivela uno strumento particolarmente efficace per contrastare l'abbandono scolastico e favorire la partecipazione dei giovani alla vita della comunità.

Questo modello, ispirato ai principi originari del judo giapponese, rappresenta una risorsa preziosa per la formazione delle nuove generazioni, offrendo loro non solo competenze motorie, ma anche strumenti per affrontare con consapevolezza e responsabilità le sfide della vita sociale e personale.

2.3.1. Il Maestro Kurihara e il Judo Club Kurihara



Maestro Kurihara Takero

Il Maestro *Takero Kurihara*, nato a Kumamoto, in Giappone, il 25 Ottobre 1941, rappresenta una delle figure più autorevoli nella storia del judo internazionale e nella sua diffusione in Italia. Iniziato alla pratica a soli sette anni, già quattordicenne ottenne il grado di cintura nera 1° dan, intraprendendo un percorso di studio e di perfezionamento tecnico che lo avrebbe portato a distinguersi tra i migliori judoka del suo Paese. Dopo la laurea in Economia alla *Chuo University di Tokyo*, nel 1963 vinse il campionato universitario nazionale e fu nominato assistente del Maestro *Kotani* - 10° dan -, uno degli allievi diretti di Jigoro Kano, fondatore del judo. Nel 1964 il *Kodokan*³⁵ lo invia ufficialmente in Europa per

contribuire alla diffusione della disciplina: il 18 settembre dello stesso anno atterra a Milano, dove da subito inizia a lasciare un'impronta indelebile, dando dimostrazione della sua straordinaria abilità tecnica in un celebre *Junin-gake*³⁶ in cui sono stati selezionati dieci tra i migliori judoka di tutta Europa; Per ottenere la vittoria ha dovuto sconfiggere per *Ippon*³⁷ tutti e 10 gli atleti; l'incontro più lungo è durato comunque meno di due minuti.

Nel 1970 fonda a Milano il *Judo Club Kurihara*, divenuto negli anni un punto di riferimento per atleti, insegnanti e appassionati. La sua scuola, ormai purtroppo non più attiva, si distingue per l'attenzione all'aspetto educativo del judo e al rispetto dei principi originari trasmessi dal *Kodokan*, con particolare cura per l'etichetta, la sicurezza e la valorizzazione del

³⁵ Il Kodokan è la sede mondiale della comunità del Judo.

³⁶ Gara in cui si sfidano 10 partecipanti, uno contro tutti. Vince chi riesce a sconfiggere tutti gli avversari per ippon, ovvero con una tecnica perfetta.

³⁷ sconfitta prima del limite di tempo.

judo come percorso di formazione personale oltre che sportiva. Infatti, sono sempre state richieste delle regole ben precise da rispettare³⁸:

1. Tenere sempre presente che il Dojo, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale;
2. Non omettere mai di salutare, sia quando si accede sia quando si lascia il tatami;
3. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del Judo;
4. Sforzarsi di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere causa di imbarazzo e di fastidio;
5. Mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti, anche se si è affaticati;
6. Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per pratica judoistica ed a bassa voce;
7. Non allontanarsi mai dal tatami senza prima aver chiesto il permesso all'insegnante;
8. Curare costantemente la correttezza e la pulizia della propria persona e del Judogi. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Evitare di camminare a piedi scalzi prima di salire sul tatami;
9. Assolutamente vietato fumare e portare animali;
10. Sia prima sia dopo la lezione ci si deve comportare con discrezione evitando ogni conversazione estranea al Judo, per non disturbare e distrarre chi si sta allenando;
11. Durante la lezione evitare di masticare gomme, caramelle o comunque mangiare.

Oltre all'insegnamento quotidiano nel dojo, il Maestro Kurihara ha svolto un'intensa attività di formazione per le istituzioni: dal 1965 ha collaborato con la Federazione Italiana per la preparazione degli insegnanti tecnici, ha condotto stage nazionali, è stato chiamato a seguire i gruppi sportivi militari dello Stato e dal 1997 introdusse ufficialmente il judo alla *Scuola Militare "Teulié" di Milano*.

Il suo contributo è stato riconosciuto ai massimi livelli: nel 1978 riceve dal *Kodokan* il 6° dan per la straordinaria opera di diffusione in Italia e in Europa, e il 18 settembre 2002 viene insignito dell'8° dan, rendendolo il Maestro in Europa con il più alto grado riconosciuto

³⁸ Questo regolamento mi è stato rilasciato direttamente dal Maestro Kurihara durante un'intervista da me svolta a Marzo 2025.

ufficialmente dal Kodokan. Nel 2015 il Ministero degli Esteri giapponese lo ha premiato con un'importante onorificenza per la *diffusione del judo in Italia*, riconoscendo così il valore culturale e umano della sua opera. Figura di riferimento per intere generazioni, il Maestro Kurihara incarna l'essenza del judo come via di crescita, disciplina e rispetto, mantenendo viva, con rigore e passione, l'eredità del pensiero del fondatore Jigoro Kano.

Nel suo *Dojo* moltissime sono le donne e le ragazze che praticano Judo, molte si sono iscritte solamente per fare un po' di attività fisica divertendosi, è tuttavia ovvio che molte invece si sono iscritte per imparare a difendersi: imparare a proiettare a terra o immobilizzare persone fisicamente più forti può essere di grande soddisfazione per le allieve che in questo modo possono sentirsi più sicure di se stesse. Durante le lezioni sono state insegnate spesso anche diverse tecniche di difesa personale rivolte in particolar modo proprio alle donne. In diverse occasioni alcune allieve del Maestro Kurihara, che magari avevano smesso di praticare Judo da molti anni, si sono recate dal Maestro per ringraziare dei vecchi insegnamenti impartiti che hanno permesso loro di mettere in fuga un aggressore salvandole da situazioni spiacevoli.³⁹



Judo Club Kurihara

³⁹ <https://www.judoclubkurihara.it/home>

CAPITOLO 3

3.1. La dimensione pedagogica nella formazione dell'identità corporea femminile attraverso la pratica sportiva

La formazione dell'identità corporea rappresenta un tema centrale all'interno del dibattito pedagogico contemporaneo, soprattutto quando declinata al femminile. In un contesto socio-culturale in cui il corpo è sempre più oggetto di rappresentazioni, giudizi e aspettative normative, risulta imprescindibile riflettere pedagogicamente sul ruolo dello sport e delle attività motorie nella costruzione dell'identità personale. La pedagogia, quale scienza dell'educazione integrale della persona, è chiamata a indagare criticamente i dispositivi culturali, simbolici e materiali che modellano la corporeità e a progettare pratiche educative che valorizzano la soggettività, la libertà e la differenza.

Nel paradigma pedagogico contemporaneo, la corporeità non è più intesa come semplice supporto biologico dell'educazione, bensì come componente fondativa dell'identità personale. Il corpo, secondo l'accezione fenomenologica di Merleau-Ponty, è *corpo proprio*, ovvero luogo di percezione, emozione, relazione e progettualità. L'identità non si sviluppa solo a partire da processi cognitivi o astratti, ma si radica nelle esperienze vissute attraverso il corpo. In tal senso, ogni azione educativa che coinvolga il corpo deve considerarlo nella sua pienezza: non come oggetto da allenare, ma come soggetto da educare.

Nel caso specifico della corporeità femminile, tale considerazione diventa ancora più urgente. La storia dello sport e della cultura fisica ha spesso relegato le donne in ruoli marginali o decorativi, riducendo il corpo femminile a veicolo di estetica, grazia o funzione riproduttiva. La pedagogia è chiamata a decostruire queste rappresentazioni, promuovendo un modello educativo che riconosca il corpo della donna come sede di libertà, forza e progettualità autonoma.

Lo sport, nella società odierna, è un ambito ad alta densità simbolica. Esso veicola valori, modelli di comportamento, gerarchie sociali e ideologie culturali. Se da un lato rappresenta un'opportunità straordinaria per la formazione personale e sociale, dall'altro rischia di riprodurre e rinforzare stereotipi sessuali e modelli di potere. La pedagogia dello sport, in

quanto branca della pedagogia generale, si occupa di riflettere su come l'attività sportiva possa diventare un autentico strumento di emancipazione, soprattutto per quei soggetti storicamente marginalizzati, come le donne.⁴⁰

Risulta fondamentale interrogarsi su quali paradigmi corporei vengano promossi nello sport femminile e su come essi incidono nella costruzione dell'identità. Laddove l'allenamento mira a conformare il corpo femminile a standard maschili o a modelli estetici imposti, esso non è più educativo, ma disciplinante. La sfida pedagogica consiste nel ripensare lo sport come spazio di espressione soggettiva, dove il corpo della donna non sia addestrato a rispondere a canoni esterni, ma accompagnato a scoprire e valorizzare le proprie potenzialità.⁴¹

3.1.2 La pedagogia delle rigidità: un ostacolo alla libertà corporea

Uno degli ostacoli principali a un'autentica educazione corporea è rappresentato da quella che si può definire *pedagogia delle rigidità*. Essa si fonda su modelli normativi, spesso impliciti, che prescrivono ruoli, posture, abilità e comportamenti attesi sulla base di differenze di genere. Questo tipo di pedagogia si manifesta in pratiche didattiche stereotipate, in programmi di educazione fisica differenziati, in metodologie che privilegiano la performance a scapito dell'ascolto del corpo e del vissuto soggettivo.

La pedagogia delle rigidità si struttura su logiche prescrittive e ripetitive che tendono a incastrare l'individuo all'interno di *griglie predefinite* di normalità⁴². Essa considera il corpo non come una dimensione plurale e in divenire, ma come un'entità da modellare secondo standard esterni, spesso ispirati a criteri di efficienza, rendimento e controllo. Secondo Foucault, tali meccanismi disciplinari operano attraverso dispositivi istituzionali che normalizzano i comportamenti corporei, promuovendo l'adattamento piuttosto che la trasformazione. Nel caso specifico della corporeità femminile, questa rigidità si traduce nell'imposizione di un ideale corporeo estetico, armonioso e contenuto, conforme a un'immagine socialmente accettata della femminilità.⁴³

⁴⁰ Salvini, A., *Identità femminile e sport*. Firenze: La Nuova Italia, 1982

⁴¹ Iavarone, M.L., *Abitare la corporeità. Dimensioni teoriche e buone pratiche di educazione motoria*. Milano: FrancoAngeli, 2010.

⁴² Dewey, J., *Esperienza ed Educazione*, Raffaello Cortina Editore, 2014

⁴³ Foucault, M., *Sorvegliare e punire. Nascita della prigione*. Torino: Einaudi, 1976.

Dal punto di vista pedagogico, la rigidità si configurano anche come resistenze simboliche alla trasformazione dei ruoli di genere. Nel contesto sportivo, la pedagogia delle rigidità si traduce nella tendenza a conformare il corpo femminile a modelli standardizzati, spesso mutuati dal corpo maschile, oppure a enfatizzare aspetti estetici a discapito della funzionalità, della forza o della spontaneità. Tale approccio riduce la corporeità a oggetto di controllo e valutazione, impedendo l'emergere di una identità autentica. Una pedagogia realmente formativa deve invece rifiutare l'imposizione di modelli univoci e promuovere una didattica dell'ascolto, della personalizzazione e della valorizzazione della diversità.

3.1.3. Approccio educativo moderno e inclusivo

L'approccio pedagogico contemporaneo, ispirato al pensiero critico e alla pedagogia dell'inclusione, propone un modello di educazione corporea centrato sulla soggettività e sull'autonomia. In questa prospettiva, il corpo non è semplicemente uno strumento per raggiungere obiettivi esterni (vittoria, estetica, efficienza), ma un luogo di senso e relazione. Educare il corpo significa allora favorire percorsi di consapevolezza, dialogo interiore, relazione empatica con gli altri e responsabilità verso di sé.

Nel caso delle pratiche motorie femminili, ciò comporta il riconoscimento del diritto di ogni donna a definire la propria identità corporea in modo libero e non condizionato. Gli ambienti educativi e sportivi devono dunque essere progettati come spazi accoglienti, aperti alla pluralità, capaci di stimolare il protagonismo, la cooperazione e la riflessione critica. In tal senso, l'educatore sportivo non è soltanto un tecnico, ma un mediatore pedagogico, un facilitatore di esperienze significative e un promotore di cultura.

La formazione dell'identità corporea femminile attraverso lo sport rappresenta, dunque, una questione educativa di primaria importanza. Affinché lo sport sia realmente uno strumento di emancipazione e crescita, è necessario superare ogni approccio rigidamente normativo e promuovere una pedagogia critica, dialogica e inclusiva. Solo in questo modo è possibile accompagnare ogni soggetto, e in particolare ogni giovane donna, nella costruzione di un'identità corporea libera, consapevole e pienamente umana.

3.2. Il Judo come pratica pedagogica

Come abbiamo visto, il Judo rappresenta una delle discipline più emblematiche dal punto di vista educativo, grazie alle sue caratteristiche etiche e formative. Risulta essere un percorso educativo che ha come scopo quello di formare l'individuo in modo integrale, promuovendo l'autodisciplina, il controllo delle emozioni e la crescita personale.

3.2.1. Regole, codice etico e rituali

Uno degli elementi fondanti del Judo è il suo sistema di regole codificate, non solo tecniche, ma soprattutto etiche. Prima di ogni combattimento e di ogni esercizio svolto in coppia, gli atleti si inchinano reciprocamente (*rei*)⁴⁴, gesto rituale che esprime rispetto verso l'altro, considerato non un nemico ma un compagno nell'apprendimento. Questo principio si estende anche al dojo, luogo in cui si pratica Judo: l'ingresso, l'uscita, l'inizio e la fine di ogni lezione sono scanditi da rituali che insegnano attenzione, rispetto e gratitudine.

Il Judo si fonda su un preciso codice morale, condiviso a livello internazionale, che comprende otto valori fondamentali: cortesia, coraggio, sincerità, onore, modestia, rispetto, autocontrollo e amicizia.⁴⁵ Tali valori non sono semplici enunciati, ma sono praticati e interiorizzati attraverso l'esperienza corporea e relazionale dell'allenamento. L'adesione a questi principi non è opzionale, bensì parte integrante del percorso formativo dell'atleta, dal principiante al livello agonistico, fino ad arrivare ai Maestri e agli arbitri in sede di gara.

Il rispetto delle regole tecniche (ad esempio l'uso corretto delle prese, l'evitamento di azioni pericolose o sleali) è considerato essenziale non solo per motivi di sicurezza, ma perché riflette l'etica del Judo stesso: combattere in modo leale, accettare la sconfitta con umiltà e riconoscere il valore dell'altro.

3.2.2. Autocontrollo emotivo e gestione dello stress

Il Judo è una disciplina che richiede e al tempo stesso sviluppa un profondo autocontrollo emotivo. L'atleta deve imparare a dominare l'impulsività, a mantenere la calma anche sotto pressione, a gestire la paura e la frustrazione. Questo aspetto è particolarmente evidente

⁴⁴ Termine giapponese che indica l'inchino.

⁴⁵ <https://www.fjilkam.it/judo/news-judo/8628-judo-in-school-un-approccio-basato-sui-valori.html>

durante il combattimento, in cui la lucidità mentale è determinante tanto quanto la preparazione fisica.

Sono diversi gli aspetti che influenzano la crescita educativa sportiva delle giovani donne. L'autocontrollo è uno di questi: imparando a gestire l'energia, le emozioni e le reazioni, una giovane donna cresce in un mondo che spesso sottovaluta la calma come forma di forza. Il Judo insegna che la vera potenza sta nel saper controllare se stesse e non nel sopraffare gli altri.

Affrontare la paura – del contatto, della sconfitta, dell'errore – è un processo graduale e progressivo che avviene nel tempo, attraverso la ripetizione delle tecniche e il rafforzamento del sé. L'atleta apprende che il fallimento non è una debolezza ma un'occasione di apprendimento. Allo stesso tempo, la pratica costante favorisce una maggiore tolleranza alla frustrazione: nel Judo non si vince sempre, e questa consapevolezza diventa un terreno fertile per la resilienza.

La concentrazione è un altro elemento essenziale. Ogni combattimento richiede una totale presenza mentale: il judoka deve osservare, anticipare, reagire con precisione e prontezza. Tale abilità si sviluppa nel tempo, insieme alla capacità di “svuotare” la mente da distrazioni e pensieri ansiogeni, secondo un principio affine alla meditazione. Ne deriva una maggiore stabilità emotiva anche al di fuori del contesto sportivo.

3.2.3. Benefici psicologici del Judo

Il rispetto reciproco è alla base della pratica del Judo: ogni incontro inizia e finisce con un inchino, simbolo di rispetto per se stessi, per l'avversario e per l'ambiente. Questo principio risulta fondamentale per educare all'empatia e alla dignità, valori essenziali per costruire relazioni sane e consapevoli nella vita quotidiana.

Un altro insegnamento fondamentale trasmesso dal Judo è l'arte di cadere e rialzarsi, non solo in senso tecnico, ma soprattutto simbolico. Sul piano pratico, imparare a cadere correttamente costituisce una delle prime competenze acquisite da ogni judoka, permettendo di ridurre il rischio di infortuni e accrescere la consapevolezza corporea. Tuttavia, la caduta diventa ben presto una metafora esistenziale. Insegnare a rialzarsi con compostezza e determinazione dopo ogni proiezione, ogni rovesciamento, equivale a educare alla resilienza.

Nel percorso di crescita di una giovane donna, questa pratica assume un significato ancora più ampio: rappresenta la capacità di affrontare le crisi, le insicurezze e le pressioni sociali senza soccombere, trasformando ogni ostacolo in un'opportunità di sviluppo personale. La caduta, pertanto, non è vissuta come fallimento, ma come esperienza fondativa, come fosse un momento da abitare con lucidità e da cui trarre insegnamento. Ciò contribuisce a costruire una mentalità orientata all'apprendimento continuo e alla perseveranza, elementi essenziali per affrontare le sfide legate all'identità, alla fiducia in sé e al progetto di vita. In questo senso, il Judo educa a una forma di forza interiore che si nutre di vulnerabilità accettata e di coraggio rigenerato.

La disciplina, infine, è concepita come forma di libertà. Attraverso l'allenamento regolare, la fatica e la tecnica, il Judo insegna che la disciplina è un modo per rafforzarsi, conoscersi e superare i propri limiti.

In sintesi, i benefici psicologici derivanti dalla pratica del Judo sono molteplici: rafforzamento dell'autostima, sviluppo dell'autoefficacia, promozione della resilienza, miglioramento della gestione dello stress e delle emozioni, e rafforzamento delle relazioni sociali e del senso di appartenenza.

3.2.4. *Empowerment* femminile attraverso il Judo

Il concetto di empowerment femminile ha acquisito una crescente rilevanza negli studi di genere, nelle scienze sociali e nelle politiche pubbliche volte alla parità. In questo contesto, lo sport si configura come un importante strumento di emancipazione, educazione e trasformazione culturale. Tra le diverse discipline, il Judo si distingue per la sua capacità di coniugare l'aspetto fisico con quello mentale, proponendosi non solo come pratica sportiva, ma come filosofia di vita e strumento educativo. Si è analizzato che, per le donne, il Judo rappresenta una disciplina grazie cui possono acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, migliorare la fiducia in se stesse e sviluppare capacità relazionali e decisionali. Il contesto educativo del *dojo* favorisce la cooperazione piuttosto che la competizione vera e propria, valorizzando l'apprendimento.

Nel contesto sociale tradizionale, le donne sono state spesso associate a caratteristiche come fragilità, passività e dipendenza, mentre agli uomini sono stati attribuiti forza, aggressività e leadership. Questi stereotipi di genere hanno profondamente influenzato l'accesso allo sport,

relegando le donne a discipline considerate “più adatte” al loro genere, come la ginnastica o la danza, e scoraggiandole dall’intraprendere sport da combattimento.

Il Judo, tuttavia, contribuisce a decostruire tali stereotipi, poiché dimostra concretamente che la forza non è esclusiva degli uomini e che la tecnica, la strategia e la determinazione possono prevalere su elementi fisici apparentemente più “maschili”.⁴⁶ Inoltre, la presenza crescente di donne judoka a livello amatoriale e agonistico ha reso visibile la loro competenza e la loro autorevolezza, contribuendo a ridefinire i ruoli tradizionali nei contesti sportivi e nella società. La partecipazione femminile al Judo favorisce anche la rottura dei pregiudizi legati all’aspetto estetico. In un’epoca in cui il corpo femminile è sempre più spesso oggetto di giudizio e mercificazione, il Judo offre un’alternativa significativa: il corpo diventa mezzo di espressione, di potere e di difesa, piuttosto che oggetto di desiderio o di controllo altrui.

Uno degli aspetti più rilevanti del Judo per le donne è il suo potenziale come strumento di autodifesa. Le tecniche di proiezione, leva, immobilizzazione e controllo consentono di neutralizzare un aggressore anche fisicamente più forte, mettendo in pratica il principio fondamentale del Judo: “*massimo risultato con il minimo sforzo*”.⁴⁷

La formazione nel Judo permette alle donne di affrontare situazioni di pericolo con maggiore prontezza, lucidità e sicurezza. Non si tratta solo di tecniche fisiche, ma di un atteggiamento mentale proattivo che implica la capacità di leggere l’ambiente, riconoscere i segnali di pericolo e prendere decisioni rapide. In questo senso, il Judo contribuisce a sviluppare una forma di resilienza personale che ha ricadute anche nella vita quotidiana.

Diversi studi evidenziano come la pratica di arti marziali, Judo incluso, aumenti l’autoefficacia percepita nelle donne, ovvero la fiducia nella propria capacità di affrontare e gestire situazioni complesse. Tale fiducia si traduce in una maggiore autonomia, assertività e presenza sociale, elementi fondamentali dell’empowerment.

⁴⁶ Gender Equity Program. <https://www.ijf.org>

⁴⁷ Kano, J., *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder*. Kodansha International, 1986

CONCLUSIONI

Il percorso svolto nella stesura di questa tesi ha rappresentato per me un'opportunità per riflettere in maniera approfondita sul ruolo che il Judo ha avuto nella mia formazione personale, culturale e relazionale. Partendo da una prospettiva biografica e interculturale, ho cercato di mettere in luce in che modo questa disciplina, nata in Giappone, ma ormai diffusa in tutto il mondo, sia stata in grado di costituire un efficace strumento educativo, in particolar modo per le giovani donne.

Nel primo capitolo ho ripercorso la storia del Judo e ne ho spiegato la filosofia, sottolineando la dimensione formativa e i valori etici che rendono questa disciplina molto più di uno sport da combattimento. La figura di Jigoro Kano, con i suoi insegnamenti pedagogici e il suo impegno per l'inclusione femminile nella pratica judoistica, rappresenta un chiaro punto di riferimento imprescindibile.

Nel secondo capitolo ho confrontato i modelli educativi sportivi giapponese e italiano, mettendo in risalto come le pratiche e le politiche educative siano profondamente influenzate da aspetti culturali, sociali e istituzionali. In particolare, ho evidenziato quanto sia importante promuovere una visione dello sport capace di superare gli stereotipi di genere, riconoscendo alle ragazze e alle donne il diritto di praticare discipline tradizionalmente considerate maschili, come il Judo.

Nel terzo capitolo ho analizzato la dimensione pedagogica del Judo, mostrando come questa disciplina contribuisca allo sviluppo dell'identità corporea femminile in modo libero, consapevole e critico. Il Judo insegna l'autodisciplina, l'autocontrollo emotivo e la resilienza, qualità fondamentali non solo nello sport, ma anche nella vita quotidiana. Ho riflettuto, inoltre, sul concetto di empowerment femminile, sottolineando come il Judo possa rappresentare uno spazio di autodeterminazione, sicurezza e crescita interiore per molte giovani donne.

Questa tesi non vuole fornire risposte definitive, ma piuttosto creare spunti di riflessione sul potenziale educativo dello sport e sull'importanza di creare ambienti formativi inclusivi e rispettosi delle differenze.

Alla luce del mio percorso personale e degli studi condotti, posso affermare con fierezza e orgoglio che il Judo, per me, è stato molto più che un'attività fisica: è stato una guida, una scuola di vita, un ponte tra le mie radici giapponesi e la mia realtà italiana. Nonostante non sia sempre stato semplice mettere in atto gli insegnamenti ricevuti dal mio Maestro di Judo, il mio amato nonno giapponese, con le abitudini sociali e culturali dell'Italia, il mio augurio è che sempre più ragazze possano avvicinarsi a questa disciplina, scoprendo - come è accaduto a me - che cadere non è mai un fallimento, ma solo il primo passo per imparare a rialzarsi con maggiore forza e consapevolezza.

BIBLIOGRAFIA

- Benesch, O. (2020). *Olympic samurai: Japanese martial arts between sports and self-cultivation. Sport in History.*
- Canella, A. (2014). *Donne e sport. Una questione di genere.* Milano: FrancoAngeli.
- Cynarski, W. J. (2018). *Budo in global culture: from the traditional to the popular. Research Journal of Budo.*
- D'Anna, C. (2018). *Educazione fisica nel primo ciclo d'istruzione.* Roma: Nuova Cultura.
- D'Elia, F., Raiola, G. (2019). *La progettazione delle attività motorie e sportive nella scuola italiana. Formazione & Insegnamento.*
- Dewey, J. (2014). *Esperienza ed educazione.* Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Draeger, D. F. (1998). *Le Arti Marziali giapponesi come discipline spirituali.* Roma: Edizioni Mediterranee.
- Foucault, M. (1976). *Sorvegliare e punire. Nascita della prigione.* Torino: Einaudi.
- Iavarone, M.L. (2010). *Abitare la corporeità. Dimensioni teoriche e buone pratiche di educazione motoria.* Milano: FrancoAngeli.
- Kano, J. (1986). *Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder.* Kodansha International.
- Salvini, A. (1982). *Identità femminile e sport.* Firenze: La Nuova Italia.
- Toschi, L. (2024). *Breve storia del judo.* Roma: Edizioni Efestò.

Siti consultati

- <https://www.fjlkam.it>
- <https://www.ijf.org>
- <https://educajudo.it>
- <https://abcnews.go.com>
- <https://simonechierchini.com>
- <https://www.eju.net>
- <https://research-center.juntendo.ac.jp>
- <https://www.uniroma4.it>
- <https://www.treccani.it>
- <https://www.jstor.org>
- <https://www.judoclubkurihara.it/home>

RINGRAZIAMENTI

Il primo Grazie va alla mia **Mamma**, per il supporto che da sempre mi hai dimostrato, anche quando io non lo percepivo. Grazie per i nostri silenzi assordanti, per aver combattuto con me per la mia Vita e la mia salute mentale. Grazie per l'Amore che mi hai donato dal giorno zero e per aver cercato con tutte le tue forze di sopperire ad ogni mia mancanza. Scusa se l'ho capito tardi. Scusa per tutte le battaglie inutili che abbiamo affrontato. Ti voglio bene.

Grazie al mio **Papà** per avermi sostenuta in ogni mia folle decisione, anche quando tu stesso non eri d'accordo. Grazie per il sostegno economico che mi ha permesso di arrivare fin qui e per non avermi fatto mancare nulla. Grazie per ogni sgridata e ogni discussione. Anche se non sempre ci capiamo, so che le tue parole le dici pensando unicamente al mio bene. Grazie per avermi fatto crescere con responsabilità e senso del dovere. Scusa per tutte le volte che ti ho usato come valvola di sfogo. Scusa per il carattere forte, a tratti cattivo, che ho con te. Grazie per essere al mio fianco, sempre, anche quando non ti percepisco: tu sei lì, in silenzio, pronto a cercare di risollevarmi dopo ogni mio crollo. Ti voglio bene.

Grazie a mio fratello **Yoshio** per aver rispettato i miei scleri, aver mantenuto i miei segreti e avermi sempre difeso in mia assenza. Grazie per avermi fatto crescere in fretta: prendermi cura di te è sempre stato un onore, anche se a tratti difficile. Scusa per tutti gli errori commessi. Scusa per tutte le risposte sgradevoli. Ormai sei un uomo, ma per me sarai sempre il mio fratellino un po' ingenuo, senza il quale sarei persa. Ti voglio bene.

Grazie alla mia **Nonna** per essere stata la mia ancora, il mio porto sicuro, la spalla su cui piangere in ogni momento difficile della mia vita. Grazie per avermi compresa, sempre, anche quando tu stessa pensavi che stessi prendendo ogni decisione sbagliata. Grazie per aver sempre mediato con i miei genitori e il nonno e per aver cercato di proteggermi ogni volta che ne avessi bisogno. Grazie per i sacrifici fatti per noi e per non esserti arresa anni fa. Il bene che ti voglio non è quantificabile a parole. Scusa se non riesco sempre a comprenderti, scusa se sono la nipote più rompiscatole che ti potesse capitare. Grazie per avermi trasmesso i valori importanti della vita e per avermi cresciuta forte e indipendente.

Grazie **Fabiana** per il sostegno dimostratomi in questi anni. Grazie per aver sempre mediato con papà e per aver fatto il tifo per me, anche quando non me ne rendevo conto. Grazie per l'aiuto che sei stata pronta a darmi ogni volta che sapevi ne avessi bisogno. Grazie per aver combattuto con me per la mia salute fisica e mentale. Grazie per le giornate di shopping finalizzate a non farmi sentire sbagliata, diversa, brutta. Grazie per essere accanto a papà e per riuscire a calmarlo quando nessun altro riuscirebbe, nemmeno lui stesso. Ti voglio bene.

Grazie ad **Alessandro** per essere entrato come un uragano quasi alla fine di questo mio percorso e per avermi stravolto completamente la vita. Ho letto una frase che recita “Prima di trovare la persona giusta, l’universo ti spezza. Ti fa amare chi non ti ama, ti fa restare dove dovresti andartene, ti insegna il peso dell’assenza. Ti fa credere che la persona giusta non arriverà mai. E proprio quando smetti di cercare, quando impari a bastarti, arriva. Non perfetta, non come l’avevi immaginata, ma esattamente come il tuo cuore ne aveva bisogno” e così è stato. Grazie per aver rimesso insieme l’ultimo tassello di questo folle puzzle che è la mia vita. Grazie per avermi ricordato il significato profondo della felicità e della serenità. Grazie per il supporto immediato e per credere in me ogni giorno. Grazie per la pazienza e per l’amore che dimostri costantemente. Sei arrivato al momento giusto e non posso che ringraziarti per aver scelto di starmi accanto. Ti amo.

Grazie a **Beatrice** per essere arrivata nella mia vita ormai nove anni fa e per non avermi più lasciata. Grazie per avermi portato gioia, per avermi ricordato cosa significasse avere un’amica. Grazie per essere diventata mia sorella, nel bene e nel male. Grazie per essermi stata accanto nei periodi più bui della mia vita e per avermi letteralmente raccolta dalle macerie quando il mondo mi è crollato addosso. Grazie per avermi perdonata di averti abbandonata nella città più triste al mondo, in un’università che entrambe odiavamo, ma, soprattutto, grazie per essere rimasta una costante nella mia vita. Grazie per ogni bottiglia di Baileys seccata in ogni sessione di studio e per non aver mai rifiutato uno spritz, per il sostegno che mi dimostri ogni giorno e per tenermi con i piedi per terra. Sei la parte più razionale di me. Sempre al fianco l’una dell’altra, anche in ogni mia scelta altamente discutibile. Niente competizione, niente gelosia, niente vibrazioni negative. Solo pura energia di “ti voglio bene, sono fiera di te, sono qui per te e credo in te”: è questo quello che siamo noi.

Grazie ad **Alice** per essere stata la mia più fedele compagna in questo percorso infinito e per essere diventata un’amica senza la quale non saprei stare. Oggi concludo questo inferno e non posso che dichiarare ufficialmente che questa Laurea è anche un po’ tua. Senza il tuo sostegno e il tuo aiuto, non sarei qui oggi, ma chissà fra quanto tempo. Grazie per esserti rivelata un’amica straordinaria e una compagna perfetta di folli avventure. Non so dove ci porteranno le nostre vite, ma so per certo che un’amicizia come la nostra è destinata a proseguire ancora per molto tempo. Alla fine, mica possiamo smettere di condividere traumi a causa della Bicocca, no? Grazie per esserci stata e per avermi asciugato le lacrime tutte le volte che ho tentato di riportare il mare a Milano. Grazie per ogni colazione e ogni pranzo e prego per averti portato sulla via dell’alcol. Grazie per avermi offerto un luogo protetto ogni volta che il mio cervello ha deciso di non sentirsi più al sicuro. TiViBi.

Grazie a **Yujiro** per avermi ricordato che va bene essere fragili e sentirsi deboli. Grazie per avermi spronata a pensare al mio benessere e a diventare un po’ più egoista. Grazie semplicemente di aver scelto di far parte ancora della mia vita e di volermi ancora nella tua. Non te lo dico mai, ma ti voglio bene.

Grazie a **Ludovica** per essere sempre pronta ad ascoltare ogni mia lamentela e a non giudicarmi per ogni mia scelta discutibile, anche quando tu non sei per nulla d'accordo. Grazie per il sostegno e per avermi ricordato in continuazione che non sono in ritardo nella vita, che va bene prendersi il tempo necessario per noi stessi. Grazie per ogni London Mule e per ogni cena arrangiata dell'ultimo momento. Grazie per il supporto e per essere sempre al mio fianco. Ti voglio bene, Amica.

Grazie a **Irene** per essere diventata in così poco tempo una sorella maggiore. Grazie per tutti i cazziatoni dopo ogni mia decisione sbagliata e per trattarmi da vera sorella ogni volta che torno a casa. Grazie per avermi regalato una delle gioie più grandi della mia vita: mia nipote. Ogni momento passato con voi lo custodisco nel cuore con infinito amore e infinita gioia. Grazie per tutti i momenti di spensieratezza e per ricordarmi in continuazione quanto valgo. Scusa per tutti i no che ti ho dovuto dire, ma grazie per averli sempre rispettati. Vi voglio un bene immenso.

Grazie a **Beatrice**, la mia Amica del cuore, quella con cui ho fatto le prime esperienze importanti, la prima sorella che tanto desideravo, per essere ricomparsa nella mia Vita dopo anni di silenzio in un momento di forte dolore e per essere rimasta al mio fianco. Grazie per essere il mio flusso di coscienza e prego per essere il tuo. Grazie per aver festeggiato con me ogni traguardo e aver pianto con me in ogni sconfitta, ma soprattutto grazie per avermi donato un altro nipote a cui dover insegnare che sono e sarò sempre la zia preferita. Vi voglio un bene immenso!

Grazie ad **Andrea** per essere sempre pronto ad aiutarmi in ogni momento di difficoltà. Grazie per avermi trascinato fuori casa quando io stessa mi rifiutavo di reagire. Grazie per essere rimasto anche quando avresti avuto tutte le ragioni del mondo per andartene. Grazie per aver deciso di voler condividere le nostre vite e non avermi abbandonata davanti a tutti gli ostacoli che abbiamo dovuto affrontare. Grazie per non avermi mai fatto sentire sbagliata e per avermi insegnato che va bene cambiare idea, se è quello che mi rende felice. Grazie per avermi ricordato che nel turbinio delle mie emozioni, tu mi volevi bene, ogni volta. Ho perso il conto di tutte le volte che hanno provato a separarci, ma sono ben felice di sapere che il nostro legame è più forte di ogni commento, ogni critica e ogni malediceria che ci è stata detta. Ti voglio bene, tati.

Grazie alla mia amica **Giulia** per le gioie e tutte le sbronze in baia. Grazie per essermi accanto da una vita e per avermi sostenuta sempre in tutto. Grazie per ogni momento di spensieratezza e ogni discorso profondo, soprattutto quelli che ci hanno portato a prendere le decisioni più importanti della nostra vita. Grazie per non avermi mai giudicata e per avermi sempre spronato a dare il massimo. Ti voglio bene

Grazie a **Cristina, Barbara e Francesca**, mie compagne di università. Questa tesi è anche un po' vostra, perché senza il vostro sostegno, i vostri appunti e il vostro aiuto durante gli esami, probabilmente sarei ancora lì a dare Giapponese I. Grazie per ogni colazione, ogni pausa caffè e ogni aperitivo. Avete reso questo percorso apparentemente infernale, più bello. Grazie per avermi asciugato le lacrime su quei maledetti tavoli di U7 e per il sostegno dimostratomi dopo ogni ingiustizia. Ero così felice di festeggiare ogni vostro traguardo e ora sono così felice di avervi al mio fianco per festeggiare il mio! Le princisirene, finalmente, ce l'hanno fatta!

Grazie ad **Alessandra**, la Zia Ale, mia socia SICS, per aver sempre creduto in me e per avermi spronata a dare il massimo, in tutto. Grazie per le risate e i momenti di spensieratezza con le belve, ma soprattutto grazie per avermi asciugato le lacrime, ogni sabato, per due anni e oltre. Grazie per avermi insegnato a farmi valere e a farmi scivolare i giudizi e le critiche non costruttive di dosso. Grazie per ogni cena, ogni pranzo e ogni sbronza fatta come si deve! Il tuo sostegno è stato fondamentale in questi anni. Ti sono immensamente grata.

Grazie a **Federico** per ogni momento passato insieme, per tutte le nostre telefonate di sfogo e per esserci ogni volta che ne ho bisogno. Sei diventato un amico fondamentale, quella persona che posso anche non sentire per settimane, ma che so essere sempre presente e pronto a sostenermi in ogni momento. Grazie per ogni pranzo, ogni spritz e ogni chiacchierata di confronto e conforto. Ti voglio bene.

Grazie a **Luca** per essere arrivato nella mia vita in un momento di crisi e aver deciso di restare, nonostante le mie scelte pazze. Grazie per essere sempre pronto a cazziarmi e a impedirmi di incasinare la mia vita ancora di più. Prego per non arrabbiarmi in ogni tuo attacco di rabbia inutile. Grazie per ogni singolo momento passato insieme e per sostenermi dopo che piango per non aver seguito i tuoi consigli. Grazie per avermi fatta crescere e avermi aiutata a credere di nuovo in me stessa.

Grazie a **Ginevra e Yasmin** per ogni aperitivo, ogni chiacchierata e per non avermi mai fatta sentire sbagliata. Il vostro supporto è sempre stato importante. Sono felice di avervi accanto in un momento così importante. Vi voglio bene.

Grazie a **Dario** per avermi fatta crescere in fretta e per avermi insegnato che anche il dolore più grande può essere affrontato. Avrei voluto condividere questo percorso con te dall'inizio alla fine, ma sono sicura che, se sono arrivata fin qui, è stato anche merito tuo. D'altronde, ti ho sentito al mio fianco in ogni momento importante della mia vita. Non potevo sperare in un Angelo Custode migliore. Mi manchi terribilmente.

Grazie a **Raion**, il mio bimbo peloso, per aver sopportato tutto il mio stress e per avermi amata incondizionatamente da quel 25 dicembre 2019. Se sono qui è soprattutto merito suo, perché senza di lui non sarei mai riuscita a voler tornare a vivere. Il bene che mi fa ogni giorno è indescrivibile.

Grazie a **me stessa** per aver deciso di prendermi cura prima della testa e poi del corpo, trovando la forza ogni volta che pensavo di non averne più. Grazie per la mia determinazione e la mia voglia di essere indipendente. Grazie per essermi concessa di soffrire, di cadere ed essere insicura, ma di aver avuto il coraggio di rimettermi in carreggiata ogni volta. Grazie per aver lavorato su di me e per aver scelto la Vita.

Per ultimo, ma solo perché ho voluto dedicare questa tesi dall'inizio alla fine a lui, un gigante grazie al mio **Nonno-Nonno**. Crescere con te non sempre è stato facile, ma i tuoi insegnamenti mi hanno permesso di rialzarmi dopo ogni caduta ed è anche merito tuo se, finalmente, sono arrivata alla fine di questo percorso. Grazie per non avermi mai fatto troppi complimenti, grazie per tutti i “ti voglio bene” non detti, ma sempre dimostrati: in questo modo mi hai spronata a dare sempre il massimo e a non fermarmi davanti ad una sconfitta. Se oggi sono una donna forte è soprattutto merito tuo. Grazie per avermi dimostrato ogni giorno di essere al mio fianco e di credere in me, sempre, soprattutto quando nemmeno io credo più in me stessa. Sei e sarai sempre nel mio cuore e nei ricordi più belli. Portare il tuo cognome non sempre è stato facile, ma ti prometto che lo porterò sempre con infinito orgoglio.

愛するおじいちゃんへ

Aisuru ojiichan e

Al mio amato nonno,

あなたの言葉は、いつも私の道しるべでした。

Anata no kotoba wa, itsumo watashi no michishirube deshita.

Le tue parole sono sempre state la mia guida.

あなたのまなざしは、どんな時も私を支えてくれました。

Anata no manazashi wa, donna toki mo watashi o sasaete kuremashita.

Il tuo sguardo mi ha sostenuto in ogni momento.

信じてくれたその思いが、私の背中を押してくれました。

Shinjite kureta sono omoi ga, watashi no senaka o oshite kuremashita.

La tua fiducia mi ha dato la forza di andare avanti.

この一歩を、あなたに捧げます。

Kono ippo o, anata ni sasagemasu.

Questo traguardo lo dedico a te.

心からの感謝とともに。

Kokoro kara no kansha to tomo ni.

Con gratitudine profonda, dal profondo del cuore.