

Metodologie esperienziali e biosistemica, ovvero *il corpo non mente!*

di Fabiana Boccola*

L'esperienza, mezzo e fine dell'educazione.

John Dewey

Esistono meravigliose teorie che ci accompagnano nel nostro agire quotidiano di formatori, a volte però ci lasciano soli nella traduzione pragmatica delle stesse, per questo mi sono avvicinata ed ho approfondito un nuovo approccio alla formazione e al counseling: l'*approccio biosistemico*, che affronta la dimensione dell'esperienzialità emotiva nelle dinamiche relazionali. Questo approccio integra le teorie a base *biologica*¹ e *bioenergetica*² in una visione *sistemica* (integrazione di processi fisiologici di vari livelli, molecolare e organico, con le funzioni mentali logico-verbale e immaginativo-visivo). Questo approccio, in sintesi, utilizza un corpus di tecniche che recuperano e ridanno dignità agli aspetti muscolari e viscerali dell'emozione oltre che all'attività di pensiero e significazione. Quindi il focus di questo approccio diventano le emozioni, il loro manifestarsi attraverso il corpo, e il loro fondamentale agire (spesso misconosciuto) nei meccanismi dell'apprendimento, ricordandoci che *"pensieri, azioni e sensazioni formano un sistema e sono legati tra loro come potrebbero esserlo i membri di una famiglia che si snaturerebbe se un suo componente venisse a mancare"*³.

Ecco l'aggancio per una corretta *assimilazione* (di piagetiana memoria) dell'approccio da parte dei formatori: prendere confidenza con questi aspetti *emozionali* di cui tanto si parla ma che poco si conoscono nella loro relazione con il pensiero cosciente, ricordandosi che l'emozione può

* Formatrice – Counselor biosistemica - Professore a contratto presso la Facoltà di Scienza della Formazione, Università degli Studi di Bologna. Autrice di "Role Playing. Progettazione e Gestione" (Roma, Carocci Faber, 2004).

Per dialogare con l'autrice: fabiana.boccola@unibo.it

¹ Riferimenti alla terapia biosistemica e alla neurofisiologia delle emozioni in Boadella D., Liss J., "La psicoterapia del corpo", Roma, Astrolabio, 1986;

Liss J. "Opuscolo sulla neurofisiologia delle emozioni e della coscienza", materiale ad uso interno S.I.B., 2006.

² Lowen A. "Bioenergetica", Milano, Feltrinelli, 1983.

³ Liss J., Stupiggia M., "La terapia biosistemica", Milano, Franco Angeli, 2004.

essere definita come “*la tendenza a vivere in maniera totale la situazione in cui si è immersi*” o come “*l’evento psicosomatico per eccellenza*”.

Una riflessione che prendo in prestito da un mio maestro chiarisce ulteriormente il privilegio occidentale dato al pensiero e alla parola come sua espressione: la definizione, che tutti noi formatori abbiamo prima o poi sentito, del linguaggio del corpo come *linguaggio non-verbale*...ma come? definiamo tramite una negazione...e l’unità corpo-mente dove la mettiamo? Nel buddismo esiste una parola che definisce questa unità costitutiva: *shikishin funi*, cioè “corpo, mente: due, ma non due” e parliamo di circa 2500 anni fa.

La biosistemica ci dice quindi che “il nucleo strutturale di ogni evento emozionale è costituito dall’incontro di un’ideazione mentale con il vissuto corporeo” e che “pensieri, azioni e sensazioni formano un sistema” e da queste importanti considerazioni ha poi elaborato tecniche e strategie utilizzabili nelle nostre aule di formazione o nella consulenza one-to-one, per elevare significativamente il livello di apprendimento dei nostri allievi.

Innanzitutto diviene importante assumere un *atteggiamento empatico*, inteso come “accesso al flusso vitale ed esperienziale delle altre persone”, perché con noi formatori ci sono delle persone, portatori di *esperienze invisibili* da rispettare, sempre, poiché sappiamo che esistono e che il corpo ci comunica, senza parole: pensiamo ad alcuni atteggiamenti da parte dei partecipanti in formazione di forte chiusura e disagio emozionale, atteggiamenti solitamente etichettati come disfunzionali e spesso “messi in quarantena” fino alla fine della sessione formativa piuttosto che “messi in scena” tramite drammatizzazioni, improvvisazioni teatrali, role playing, giochi psicopedagogici, cioè strumenti esperienziali che permettono, attraverso l’esperienza corporea, di attivare meccanismi neurofisiologici favorevoli l’*apprendimento attivo*.

Proviamo a descriverli sinteticamente. Alcuni studiosi⁴ ci dimostrano che l’*emergenza emotiva*, tramite complesse connessioni neurocorticali, influenza il *livello di attenzione* e che un *basso livello di stress emotivo* ci permette di attivare una vigilanza complessa e armonica dandoci chiarezza mentale (siamo predisposti ad eseguire compiti cognitivi complessi), mentre un *alto livello di stress emotivo* crea le condizioni per un’attenzione semplificata, ristagnante, bloccante, confusa. I formatori sanno bene che la motivazione all’apprendimento è legata a processi di *percezione* e *attenzione*, quindi diventa imprescindibile favorire

⁴ Liss J. “Opuscolo sulla neurofisiologia delle emozioni e della coscienza”, materiale ad uso interno S.I.B., 2006.

l'emergere di un clima d'aula legato al bene-essere e *bene-stare* delle persone. Scopriamo, inoltre, che anche il *sistema motorio*, quindi l'agire fisico, influenza il meccanismo corticale di regolazione del *livello di attenzione* (il movimento permette la liberazione dell'energia e l'immediato innalzarsi dell'interesse verso il compito richiesto, lo stare permette la riflessione e favorisce un atteggiamento passivo/introspettivo), da cui via libera ad attività d'aula che coinvolgano il corpo dei nostri allievi, rendendoli veramente *attivi* (a partire dalla richiesta di alzarsi dalle sedie, su cui stanno, a volte, per troppo tempo seduti, e di riattivare il corpo, alzandosi, camminando, respirando, massaggiandosi...e non mi riferisco alla pausa caffè durante la sessione formativa!)

Procedendo scopriamo che la *salute emozionale* è legata al corretto funzionamento del nostro sistema *nervoso autonomo*, infatti secondo Ernst Gellhorn⁵ il sistema nervoso autonomo funziona in modo sano quando le sue due componenti, *simpatico* e *parasimpatico* lavorano reciprocamente, alternandosi una dopo l'altro. Il *simpatico* domina le emozioni basate sull'azione, dove c'è dispendio di energia (*piacere* che deriva dal ridere, muoversi, applaudire, danzare, recitare, giocare, oppure *malessere* che deriva dalla rabbia, dall'ira, dalla frustrazione, dall'irritabilità), mentre il *parasimpatico* domina le emozioni basate sulla ricettività (*piacere* che deriva dallo stare con l'altro, dall'ascoltare, dal seguire un film, oppure *malessere* che deriva dalla paura, dalla tristezza, dalla vergogna, dalla colpa). Il ciclo simpatico-parasimpatico cioè la curva fisiologica *attività-riposo* dura 4-5 ore: ecco come il funzionamento del nostro corpo può aiutarci a riflettere sulla strutturazione metodologica di una giornata di formazione e come finalmente i formatori che utilizzano *metodologie attive* siano sostenuti scientificamente nel loro alternare momenti di azione (esperienziali) a momenti di riflessione (lezione frontale, analisi di casi, ecc..)

Procedendo scopriamo che le emozioni giocano un importante ruolo nei processi cognitivi legati alla memoria: la forza dei ricordi dipende dal grado di attivazione emozionale indotto dall'apprendimento, per cui eventi/esperienze vissute con una partecipazione emotiva di livello medio-alto vengono catalogati nella nostra mente come "importanti" e hanno una buona probabilità di venire successivamente ricordati. Inoltre la *ripetitività* ha un impatto sui circuiti neuronali, favorendo il sedimentarsi delle esperienze di apprendimento⁶.

⁵ Boadella D., Liss J. "La psicoterapia del corpo", Roma, Astrolabio, 1986.

⁶ Siegel D., "La mente relazionale", Milano, Raffaello Cortina, 1999.

Infine vorrei condividere con i lettori una grande scoperta fatta da un team di ricercatori italiani (Fogassi, Rizzolatti e Gallese⁷): *i neuroni specchio*.

Si tratta di neuroni specifici che si attivano sia quando si compie un'azione, sia quando la si osserva mentre è compiuta da altri: i neuroni cioè dell'osservatore *rispecchiano* il comportamento dell'osservato, come se stesse compiendo l'azione lui stesso (vedere non è, quindi, solo registrare passivamente comportamenti, ma già da subito simularli a livello pre-conscio). Il collegamento con l'argomento del presente articolo si rivela nella dichiarazione di Peter Brook (regista e drammaturgo britannico) che in un'intervista ha dichiarato che con la scoperta dei *neuroni specchio* le neuroscienze avevano cominciato a capire quello il teatro sapeva da sempre. Infatti il lavoro dell'attore sarebbe vano se egli non potesse condividere, al di là di ogni barriera linguistica o culturale, i suoni e i movimenti del proprio corpo con gli spettatori, rendendoli parte di un evento che loro stessi debbono contribuire a creare. Su questa immediata condivisione il teatro avrebbe costruito la propria realtà e la propria giustificazione, ed è a essa che i *neuroni specchio*, con la loro capacità di attivarsi sia quando si compie un'azione in prima persona sia quando la si osserva compiere dagli altri, verrebbero a dare base biologica.

La connessione con le metodologie esperienziali legate alla drammatizzazione di ruoli sociali e professionali tipici del role playing, ma non solo, appare evidente.

Introduciamo, dunque, nei nostri percorsi di apprendimento metodologie formative che diano vita ad azioni, vissute in prima persona o *rispecchiate*, su cui sedimentare conoscenze e competenze, creando le premesse per un vero cambiamento.

⁷ Rizzolatti G., Sinigaglia C., "So quel che fai", Milano, Raffaello Cortina, 2006.