

SENSO E SENSI DELL'APPRENDIMENTO

di Maria Luisa Strazzari*

Questa breve raccolta di spunti nasce durante l' AIF Day dello scorso 9 maggio 2008, a Bologna ... Fra le tematiche possibili, mentre mi "crogiolavo" nell'idea di fantasticare sui "Nuovi Mondi della Formazione", Pier Sergio Caltabiano mi ha affidato questo tema, dicendomi: "Sei una Piennellista (così fra di noi ci chiamiamo...), chi meglio di te...?" ...Sì, è proprio così, è stata la PNL a prendersi la briga di riesplorare questo antico tema dei sensi e della percezione in collegamento col senso dell'apprendimento, per aiutare le persone a riappropriarsi di quella acutezza e sensibilità sensoriale a 360° che ben conoscevano i nostri progenitori, nei tempi in cui vi erano tante meno mediazioni e filtri culturali a "frapporsi", per così dire, alle nostre abilità sensoriali di base. La PNL ha voluto così prendersi la cura di far riemergere attraverso un'eccellente percezione nuove modalità di apprendimento che derivino da un mix di fisiologia, pensiero, anima, insomma un vero e proprio apprendimento olistico...sotto questa prospettiva, anche questo tema del "Senso e Sensi dell'Apprendimento" rappresenta davvero uno dei Nuovi possibili Mondi della Formazione. Buona lettura" (M.L.S).

"Esperienza soggettiva" è il possibile tema che fa da sfondo a questo titolo, gli attribuisce "senso" e lo rende potenzialmente trasversale ad ogni tematica concernente la formazione, uno dei principali veicoli, luoghi e strumenti dove può avvenire l'apprendimento umano.

I 5 sensi sono le sedi della percezione ed in quanto tali rappresentano uno dei canali della conseguente elaborazione da parte di ciascuno di noi degli stimoli/informazioni continui che arrivano dal mondo esterno e che, producendo un impatto/effetto sul nostro sistema neurale, sono uno degli elementi che determinano i nostri successivi comportamenti. L'effetto che percepiamo è la risposta interna, diversa e specifica per ciascuno di noi, allo stimolo esterno determinato dall'esperienza che stiamo facendo/vivendo attraverso i nostri sensi; la risposta che da questo impatto interno ritorna verso l'esterno -

* Formatrice Socia AIF Emilia Romagna – Co-Fondatrice (1985) di AIPNL, prima Associazione Italiana di Programmazione Neurolinguistica – Coach - Counsellor AICO Associazione Italiana Counselor (iscritta al registro Emilia Romagna). marialuisa.strazzari@fastwebnet.it

producendo quindi una reazione soggettiva che crea la relazione col mondo- è resa esplicita dal comportamento che viene agito. Questo che sto descrivendo è uno dei possibili approcci, mutuato dalla Programmazione Neurolinguistica, che spiegano lo strutturarsi dell'esperienza soggettiva.

Prendiamo in considerazione un esempio di vita quotidiana: la sera quando rientriamo un po' stanchi ed affamati dopo una giornata di lavoro, ci potrebbe capitare di aprire la porta di casa e scoprire che proprio quella sera qualcuno in casa nostra ha già iniziato a cucinare un bell'arrosto che spande per casa un considerevole profumo, mentre per le stanze aleggia il suono di una musica di Chopin. L'odore piacevole della pietanza a noi preferita, mista a quello delle verdure grigliate di contorno, e il suono caldo del brano diffuso a volume abbastanza alto ma non troppo, creano quell'insieme di elementi che ci fanno percepire distintamente un'esperienza che immediatamente valutiamo/significhiamo come piacevole. Il comportamento che ne consegue è che iniziamo cordialmente a chiacchierare in famiglia mettendo l'accento sugli aspetti positivi della nostra giornata di lavoro, anzi, ci viene l'idea di proporre per l'indomani sera di andare tutti entusiasticamente insieme al cinema dopo una bella pizza. Non era andata così la sera prima: eravamo arrivati infreddoliti dalla giornata invernale, ed al freddo del mondo esterno si era sommata l'assenza di calore della nostra casa vuota: ieri sera, al rientro dal lavoro, non c'era nessuno, nessun profumo né suono musicale. Così, il "senso" che inconsciamente avevamo attribuito a questa situazione era quello di "abbandono", ci eravamo addormentati un po', pigramente, sul divano, ed all'arrivo dei nostri familiari la conversazione non riusciva proprio a decollare, una serata davvero moscia e priva di interesse.

Due possibili esperienze differenti a confronto, alla fonte di ciascuna delle quali ci stanno le immagini, i profumi, i suoni, o l'assenza degli stessi così come li descrivo, che producono sensazioni di piacevolezza o di sgradevolezza. Dalla attribuzione di senso/significato di queste sensazioni (che possiamo classificare come positive/negative) parte in ciascuno di noi il comportamento di relazione, ovvero la risposta di inizio di un dialogo entusiasmante e propositivo, oppure per esempio la risposta di silenzio ed assenza di iniziativa relazionale. Sintetizzando brevemente la sequenza dei passaggi, si potrebbe dire che i 5 sensi ci permettono la percezione delle informazioni relative all'esperienza, e l'effetto da essa determinato viene quindi successivamente filtrato attraverso criteri, valori e convinzioni che classificano/significano l'esperienza in qualcosa di buono / bello per noi, stimolandoci una

risposta/comportamento in sintonia/empatia con l'altro e con la situazione; oppure ci stimola un comportamento di contrasto/confitto con l'altro e con la situazione stessa ...e così via, passo dopo passo, di sfumatura in sfumatura, la relazione continua bene o male con questo procedimento, questa danza.

Visioni, suoni, sensazioni, odori e sapori sono le rappresentazioni del nostro sistema neurale composto dai 5 sensi: vista, udito, tatto, olfatto e gusto; gli ultimi 3 li possiamo raggruppare sotto il nome di sistema cenestesico/kenestetico, da cui la sigla V.A.K. con cui li classifica la PNL, una disciplina della conoscenza che si "fregia" dell'onore/onere di studiare come è fatta e come avviene/si struttura l'esperienza soggettiva di ciascuno di noi a partire dalla riscoperta e dalla valorizzazione dei sensi, fisiologicamente definiti. Perché riscoperta? E' presto detto, se poniamo l'attenzione sulle percezioni che riempiono la nostra vita quotidiana, basta poco a ciascuno di noi per rendersi conto di quanto sacrificati siano oggi i nostri sensi e di quanti strati di "filtri" ambientali e culturali si siano sovrapposti a far da barriera sull'autenticità della nostra esperienza soggettiva sensoriale, influenzandola in modo sempre più forte. Le immagini, ad esempio, sono sempre più spesso virtuali e trasmesse da schermi; profumi e suoni sono piuttosto omologati dall'inquinamento ambientale; il gusto dei cibi è mediato e modificato dalle trasformazioni di coltivazione e di conservazione; l'inquinamento acustico ci impedisce ormai di cogliere e riconoscere ogni singolo rumore; il con/tatto con gli altri esseri umani ad esempio, è spesso scandito da tempi veloci, è minore il tempo e quindi inferiori o comunque diverse le opportunità per andare in profondità nella relazione che consegue da questo con/tatto. Non è un elogio del passato, bensì la consapevolezza che in questo presente che pone le basi per il futuro si fanno largo altre specificità, un altro tipo di sensorialità e di nuova sensibilità; basti pensare alla grande quantità di informazioni e di sapere che abbiamo a disposizione tramite la rete virtuale ed alle possibilità culturali che questa ricchezza apre. Si tratta solo di percepire la portata del cambiamento e la complessità del passaggio culturale individuale per ciascuno di noi, da sistemi di percezione consolidati e nascosti nel DNA a nuove sfumature e canali percettivi.

Per proseguire nel ragionamento e nella condivisione con voi, mi occorre a questo punto fissare un **presupposto**: il presupposto è che l'esperienza soggettiva di ciascuno di noi SIA la base dell'apprendimento. Presupposto del presupposto è che se l'accesso all'esperienza è possibile ed avviene prioritariamente attraverso i sensi,

l'apprendimento risulta tanto più esteso, complessivo, stabile, e consolidato quanto più **tutti** i 5 sensi sono all'apice del loro funzionamento, come un motore ben rodato e pulito; non è necessario che sia un motore nuovo, basta farne una accurata e costante manutenzione in ciascuno dei suoi componenti. Se pensate ai malfunzionamenti di un motore derivanti dalla mancata manutenzione anche solo della parte elettrica, allo stesso modo vi rendete conto che se ad esempio, come effettivamente sembra stia accadendo in questo mondo occidentale, il senso dell'odorato/olfatto viene sempre di più estromesso dalla nostra percezione, ne consegue che l'esperienza soggettiva di ciascuno di noi sarà "inquinata" da una maggiore prevalenza di immagini o suoni o quant'altro appartenga agli altri sensi, pertanto risulterà differente. Rispetto a cosa? In questo caso, ad esempio, risulterà differente rispetto alla capacità di orientamento insita nell'abilità umana a "fiutare" gli odori, abilità di andare anche "a naso" nel percepire la realtà...ma questo è solo un semplice esempio.

A partire dalla situazione di cambiamento della "sensorialità" sociale, diverse discipline si stanno prendendo il compito di aiutare le persone al recupero della propria acuità/acutezza e sensibilità sensoriale attraverso esercizi specifici, al fine di dare un contributo nel facilitare l'accesso ad esperienze più complete, la cui conseguenza sia un apprendimento più accurato, profondo, stabile e duraturo nel tempo.

Ri-educare e ri-aprire certe capacità sensibili ha a che fare quindi con un ampliamento delle possibilità di scelta e di comportamento degli esseri umani che ne fruiscono.

Secondo la PNL, ad esempio, il comportamento/atto sociale è il risultato della combinazione e della disposizione in sequenza delle rappresentazioni del sistema neurale, visioni, suoni, sensazioni, odori e sapori; qualunque azione o decisione comportamentale, ad esempio sorridere ad una persona, o dare uno scatto di velocità al ritmo di pedalata durante un giro in bicicletta, o tenere una sessione di formazione in un modo piuttosto che in un altro, è anche il risultato finale di una sequenza di percezioni, che, filtrate in modo soggettivo ed elaborate internamente, producono poi una sequenza/strategia di azioni e comportamenti. Riassumendo, un dato stimolo in entrata viene elaborato da ciascuno di noi con una sequenza di rappresentazioni da cui deriva uno specifico risultato comportamentale, una sequenza di comportamenti. Stiamo parlando di una vera e propria corrispondenza tra la strategia percettiva e di attribuzione di valore/significato da parte di ciascuno con la strategia comportamentale messa in atto in conseguenza a ciò.

Queste considerazioni riguardano appieno quel campo che si chiama "soggettività", la soggettività nel modo e nell'abilità di percepire/attribuire senso e significati all'esperienza, la soggettività nel modo e nell'abilità di rispondere/agire attivando nuove esperienze e relazioni.

Aumentare la capacità di percepire in modo "sensibile" le esperienze, apre nuove porte alla capacità di attribuire significati alle stesse, e quindi di imparare da esse. Fatta un'esperienza ed attribuitole un possibile significato/apprendimento, l'attitudine alla "sensibilizzazione/osservazione" permette di attribuire altri nuovi significati alle nuove esperienze fatte, significati che si aggiungono ai precedenti, integrandoli, implementandoli e diversificandoli in una "logica" di apprendimento continuo.

Nuovi mondi della formazione, quindi, possono essere tutti quelli - ambiti e metodologie - che facilitino le persone ad aumentare la propria sensibilità, il proprio "potere" percettivo oltre che cognitivo, e quindi l'apprendere, l'attribuire significati evolutivi alle esperienze.

Il formatore può divenire, con questo approccio, sempre meno insegnante di tecniche e sempre più facilitatore di processi di apprendimento.

Termino questo scritto con alcuni semplici esempi molto pratici di ciò che, in relazione a queste riflessioni, intendo possa avvenire all'interno di un'aula di formazione. Ciò che può far divenire ciascuno dei setting formativi che descriverò qui di seguito un valido strumento di facilitazione ed apertura all'apprendimento, è la capacità del formatore, al termine dell'esperienza od in preparazione della stessa, di aiutare i partecipanti ad individuare la connessione tra l'esperienza sensoriale (e la sua consapevolizzazione sensoriale) ed il successivo apprendimento cognitivo, al fine di alimentarne ed aumentarne l'efficacia possibile.

"Aprire nuove finestre che diano su nuove porte...e viceversa".

Alcuni esempi.

Prima di iniziare un lavoro che richieda forte attenzione e concentrazione nella relazione tra i partecipanti, il formatore può far vivere al gruppo un'esperienza di ascolto attivo, proponendo ad esempio un esercizio dove qualcuno legga a spalle girate un brano per escludere il senso della vista, ed al resto del gruppo viene richiesto di cogliere le variazioni di tono/volume/enfasi/cadenza della voce. Un'alternativa possibile è stabilire che in pochi minuti di silenzio verbale, ad occhi chiusi i partecipanti si allenino ad ascoltare i rumori presenti nella stanza, ai quali altrimenti non porrebbero attenzione, suggerendo poi di proseguire

questo tipo di allenamento quotidiano anche in altri contesti di vita. Scopo ed effetto di tutto ciò è di rendere maggiormente percettivo l'orecchio ed elevare l'acuità acustica.

Altro semplice esercizio possibile è che il formatore mostri al gruppo un'immagine, per solo qualche secondo, e dopo averla nascosta chieda alla propria aula di scrivere tutto ciò che essi hanno visto all'interno di quell'immagine, "costringendo" l'occhio ad una vigile e mirata attenzione, e la mente ad una veloce focalizzazione. Allo stesso modo i corsisti possono essere invitati, in piccoli gruppi od in coppia, a visualizzare quanto più possibile le situazioni lavorative sulle quali riflettere, immaginandosele dapprima e descrivendole attivamente poi, con l'obiettivo di descrivere nel modo più particolareggiato il maggior numero di dettagli possibile. Si possono proporre queste esperienze, ad esempio, in preparazione di esercitazioni pratiche che richiedano abilità di precisione ed alta concentrazione cognitiva.

E ancora. Si chieda al gruppo di descrivere una esperienza piacevole, ad esempio una vacanza, con dovizia di particolari riferiti non solo ad aspetti visivi, ma anche a suoni, sapori, profumi, sensazioni tattili, aiutando così a risolleticare/sollecitare, nel qui ed ora, l'intera gamma delle percezioni legate ai sensi. Altra modalità per creare lo stesso tipo di esperienza è che il docente stesso legga o racconti una metafora/storia molto descrittiva, che contenga richiami a tutti e 5 i sensi. Il tutto può risultare propedeutico ad esempio, ad un successivo lavoro di gruppo dove sia rilevante il fare, l'agire diretto ed esperienziale relativamente ad abilità di tipo relazionale quali ad esempio la negoziazione, la leadership, la motivazione, la conduzione delle riunioni.

Dopo aver vissuto in aula esperienze di questo tipo, è molto probabile quindi che ogni partecipante abbia raggiunto una maggiore apertura e disposizione sensoriale all'apprendimento, rispolverando l'efficacia delle proprie capacità percettive fisiologiche, veicolo di una maggiore disposizione e disponibilità soggettiva a cogliere nuovi spunti anche di tipo cognitivo. La programmazione neurolinguistica, in virtù del suo essere disciplina esperienziale ancor più che teorica, fornisce a chi la approfondisce, infiniti esercizi e setting di questo tipo, che ogni formatore può modellare e riprodurre nelle sue aule, adattandoli al contesto ed integrandoli con gli obiettivi di apprendimento da perseguire.

In generale, l'idea di fondo che era nelle mie intenzioni trasmettere attraverso queste righe, è quella di far "partecipare" all'apprendimento il maggior numero di sensi di ciascuno dei corsisti, rendendo l'aula il più

esperienziale possibile, attraverso il fare, l'ascolto, il "fiuto",
l'immaginazione visiva, il sentire . A 360°.
Buon lavoro a tutti.

Alcuni riferimenti bibliografici essenziali:

Bandler, *"Usare il cervello per cambiare"* ed. Astrolabio

Dilts – Grinder – Bandler – DeLozier, *"La programmazione neurolinguistica"* ed.
Astrolabio

Gordon - Lebeau - Bandler *"Guida per inventarsi il futuro"* ed. Astrolabio