Riflessioni sull'apprendimento embodied a partire dall'audiovisivo

A cura di Silvia Zanichelli, Archilabò

ABSTRACT

Il modo in cui il nostro corpo si muove in uno spazio fisico si riverbera anche nel modo in cui si muove in uno spazio "metafisico", ovvero quello delle relazioni umane, essendo uno lo specchio dell'altro. In ambito scolastico, un apprendimento *embodied* - ovvero la costruzione di un processo di conoscenza condivisa, che coinvolge sia insegnanti che discenti, che inizi dal corpo (e non sono dalla testa) a partire dallo strumento A-V. - può fornire importanti spunti di riflessione sui temi dell'inclusione e del rispetto: per la creazione di una cultura civica che ascolta, che comprende e che include.

COSA SI INTENDE PER *EMBODIMENT*

Embodiment, termine che lasceremo intenzionalmente in lingua inglese, è composto dal prefisso *en-* (<lat. in-), dalla radice *body-* (corpo) e dal suffisso *-ment*, che indica generalmente il risultato di un'azione o processo, di uno stato o condizione. Seguendo passo passo la morfologia di questa parola possiamo iniziare a circoscriverne il significato: entrare dentro al nostro corpo, essere tutt'uno con esso non è un dato di fatto, ma il risultato di un processo intenzionale che ci porta ad averne coscienza e conoscenza.
Aggiungiamo a questo primo tentativo di avvicinamento al significato con il quale il termine è oggi inteso, aiutandoci con la riflessione di Bonnie Bainbridge Cohen (1941-), creatrice dell'approccio *Body-Mind Centering®* e grande innovatrice nel mondo del movimento, considerato nella sua più vasta accezione. Nel suo libro seminale *Sensing, Feeling, and Action*, Cohen esplora il concetto di *embodiment* come un processo in cui il corpo non è solo un'entità fisica, un mero strumento, bensì simultaneamente oggetto del conoscere e soggetto che conosce.
Non si tratta di osservare il corpo dall'esterno o di applicare tecniche particolari al movimento: si tratta piuttosto dell'integrazione profonda e diretta della mente e del corpo attraverso l'ascolto delle sensazioni (interne) e un'azione (rivolta verso l'esterno) che ne è manifestazione.

Embodiment implica "essere" qualcosa, non solo pensarci o immaginarlo. Ad esempio, non si tratta di affermare con sicurezza di avere un cuore (perché abbiamo imparato a scuola che tutti gli esseri viventi ne possiedono uno) ma di cercare il battito del nostro cuore con la nostra mano, fermarsi ad ascoltarlo e rispondere a partire da un sapere che si fonda una conoscenza esperita e non imparata sui libri.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Questo approccio, applicato al contesto educativo, prende il nome di apprendimento *embodied*: rilevante per molte discipline (danza, teatro, educazione fisica, arte, ma anche scienze, matematica e lingue), contribuisce ad una comprensione più profonda perché radicata nell'esperienza vissuta sul nostro corpo, non mediata da una conoscenza appresa bensì esperita.

Un apprendimento *embodied* stimola la capacità individuale di "sentire" e una società composta da individui in grado di sentire insieme contribuisce alla costruzione di una comunità in grado di essere empatica.

Oltre alla desolante cronaca pressoché quotidiana di atti di violenza (nella loro triste variegata molteplicità, da quella di genere al bullismo), abbiamo a disposizione anche una vasta letteratura scientifica che fotografa una situazione piuttosto allarmante tra gli adolescenti. Uno studio americano, dal quale Cooper Albright inizia un'articolata riflessione[1] registra una drastica diminuzione del sentimento di empatia tra adolescenti di college americani nell'arco di un trentennio (dal 1979 al 2009). Due indicatori di questo report, in particolare, misurano una diminuzione della capacità di provare compassione e di immedesimarsi in situazioni diverse dalla propria. «Possibili cause di questo decremento vertiginoso sono: l'aumento inversamente proporzionale di narcisismo e materialismo, [...] la diminuzione di attività di volontariato[2] [...] e il proporzionale aumento di atti di bullismo e di atteggiamenti variamente aggressivi legati ad un aumento esponenziale del tempo passato davanti allo schermo» su piattaforme di social network. Questi ambienti virtuali creano una netta separazione tra gli individui in carne e ossa; il che può portare ad ignorare il dolore altrui o, addirittura, provocare intenzionalmente sofferenza (tutto ciò è facilmente verificabile su qualsiasi piattaforma social). Esistono studi altrettanto significativi che mostrano, tuttavia, quanto l'antidoto a questa situazione sia facilmente raggiungibile. Un altro studio, citato sempre da Cooper Albright[3], registra come un aumento di empatia tra bambini si manifesti dopo solo una settimana di un campo estivo nel quale era stato proibito l'uso di supporti elettronici. «In altre parole, quando emergiamo dalle distrazioni causate da questi dispositivi, siamo in grado di prestare attenzione a chi ci sta intorno». «Le nostre conversazioni, così come la vita, contengono momenti di silenzio e di noia.

---

[1] Ci si riferisce in particolare ad una serie di studi e di letteratura scientifica alla quale fa riferimento Cooper Albright, p. 172.

[2] Nei college americani questo tipo di attività è molto più strutturato e sentito rispetto a quanto non sia presso le scuole italiane.

[3] Cooper Albright, p. 173.

Sono spesso proprio questi momenti nei quali "inciampiamo", esitiamo o rimaniamo in silenzio, quelli che maggiormente rivelano agli altri chi siamo. Uno dei problemi connessi alla possibilità di controllare costantemente notizie o notifiche di facebook è che non impariamo mai a vivere momenti di sospensione o stati di non conoscenza. [...] La buona notizia è che l'empatia, così come la resilienza, possono essere insegnate[4]. [...] Una certa assonanza emotiva è direttamente proporzionale al grado di consapevolezza individuale, della propriocezione[5] e, in particolare, dell'enterocezione, ovvero la consapevolezza di cosa succede dentro al nostro corpo, ad esempio la capacità di sentire il battito del nostro cuore [...]», il dilatarsi e il restringersi dei polmoni durante la normale respirazione, etc etc).

Esistono molti studi, continua Cooper Albright, che testimoniano quanto un'interazione fisica intenzionale (sia essa espressa attraverso il gioco tra pari, oppure attraverso un semplice incoraggiamento con una mano sulla spalla da parte dell'insegnante a favore del discente) abbia ripercussioni estremamente positive sull'attitudine dei discenti (diminuzione di atteggiamenti aggressivi, aumento della propriocezione e della consapevolezza dello spazio, aumento di comportamenti gentili e di condivisione di giochi fino all'incremento del coinvolgimento sociale da parte degli studenti, ad es. nel partecipare più attivamente alle attività in classe).

«Questo scambio corpo-a-corpo di sensazioni è ciò che i danzatori chiamano "empatia cinestetica". Una pratica corporea che incoraggia l'empatia cinestetica è spesso l'anello mancante nel modo in cui le istituzioni preposte all'insegnamento cercano di far fronte a fenomeni di bullismo, stalking online o altre problematiche legate alla costruzione di atteggiamenti tolleranti della diversità (incluse le diversità di opinione)»[6].

DOMANDE DA PORSI IN PRIMA PERSONA COME DOCENTI

- Sono cosciente del mio corpo quando mi trovo in aula? Sono cosciente del dove mi posiziono in aula e perché? Ad es. rimango sempre seduto/-a dietro alla cattedra? Oppure mi sposto, rimango in piedi davanti alla cattedra, mi avvicino agli/-le alunni/-e? Mi posiziono accanto a loro per fare alcune attività in gruppo insieme oppure mi pongo sempre ad una certa distanza da loro? Perchè?
- Sono consapevole di come si muovono e dell'attitudine corporea dei/-le alunni/-e in aula insieme a me? Per una valutazione complessiva su di loro utilizzo anche l'osservazione dei loro movimenti/attitudini corporee oppure utilizzo solo ed esclusivamente le loro *performance* scolastiche? Ad es. come si siedono (stanno ripiegati su se stessi, assumono una posizione eretta oppure collassata sulla sedia?), parlano a bassa voce? Sono/siamo in grado di stabilire un contatto visivo?

[4] *Ibid.*, p. 174.
[5] la consapevolezza di dove ci troviamo nello spazio.
[6] Cooper Albright, p. 175.

- Nella mia attività di insegnamento, sono in grado di “agganciare” lo sguardo dei/-le miei/-e alunni/-e oppure non mi soffermo mai su questo aspetto? Sono in grado di stabilire una relazione autentica con loro che non sia unicamente basata su “dare istruzioni-ricevere una consegna-valutare una performance”.
- sono disposto/-a a mostrarmi vulnerabile nella mia funzione di insegnante? Sono consapevole di quali conseguenze positive potrebbe innescare una disposizione d’animo di questo tipo?

DESCRIZIONE ATTIVITÀ.

Titolo:
LA SOTTILE DANZA DELLE RELAZIONI.

Obiettivi:

1. Allenare la propriocezione, la gestione dello spazio individuale e condiviso;
2. stimolare un apprendimento attraverso il corpo, in particolare attraverso il contatto non verbale “mettendo in scena” la costruzione di una relazione;
3. educare ad un ascolto interno senza la mediazione o l’interferenza del linguaggio;
4. apprezzare il silenzio;
5. includere così anche studenti/-esse con povertà linguistica dovuta ad es. a background migratorio;

Durata: 60 minuti.

Strumenti:

- Un documentario senza l’uso di parole, ad es. “My Octopus Teacher” (2020);
- LIM e PC o whiteboard interattiva con connessione internet;
- biro;
- disposizione dell’aula che permetta agli/-le studenti/-sse di muoversi con facilità nello spazio.

Fasi dell’attività:

1. **Preparazione.** Si propone qui, a titolo esemplificativo, l’utilizzo del documentario “My Octopus Teacher” (2020). La durata complessiva è di 85 minuti ma l’insegnante seleziona uno o più passaggi brevi esemplificativi dell’attività che si intende proporre in classe;

seleziona una o più brevi parti del documentario in cui si mostra la relazione tra il regista-naturalista subacqueo e il polpo e il loro modo di interagire senza l'uso di parole.

2. **Introduzione (5 min).** L'insegnante introduce l'attività alla classe e ne illustra il dispiegamento: visione di una parte di un documentario seguito dalla "messa in scena" di ciò che vedranno.

3. **Visione del video (5-10 min circa).** La classe guarda il video senza interruzioni.

4. **Attività laboratoriale vera e propria "La sottile danza delle relazioni" (40 min).**

   L'insegnante chiede agli/-le studentesse di mettersi in coppia e di assicurarsi di avere a disposizione una biro a coppia. Successivamente invita ogni coppia a posizionare la biro in modo tale che un'estremità sia tenuta dal polpastrello dell'indice del primo studente e l'altra estremità sia tenuta dall'indice del secondo studente. Invitando a mantenere il silenzio per tutto il tempo dell'attività (aspetto importantissimo e, spesso, dirompente!) l'insegnante propone alle coppie le seguenti azioni, in una successione cronologica nella quale ogni azione è inclusa in quella successiva:

   a. muovere la penna, cercando diverse modalità (la biro non deve sempre rimanere sempre orizzontale rispetto al suolo) e velocità per spostare la biro nello spazio senza farla cadere (5 min);
   b. muoversi nello spazio (5 min);
   c. spostare lo sguardo dalla biro e "agganciare" lo sguardo del/-la proprio/-a compagno/-a (5 min);
   d. chiudere gli occhi (5 min) continuando a fare tutte le azioni di cui ai punti precedenti.

In particolare durante quest'ultima esperienza, l'insegnante invita gli/le studenti/-sse a concentrarsi su sensazioni che non provengono più dall'esterno (gli occhi sono chiusi!) ma da stimoli interni ponendo alcune domanda che fungono da guida al movimento e alla consapevolezza: ad es. sentite solo le vostre dita che muovono la penna oppure sentire che è il punto di contatto rappresentato dalla penna che vi muove? Dove inizia il movimento della penna? Riuscite ad individuarne l'inizio e la fine?

   e. invitare a rallentare il loro movimento gradatamente, fino a fermarsi (sempre con gli occhi chiusi), togliere con garbo la biro tra le dita e poi lentamente aprire gli occhi e assorbire lentamente l'esperienza.

Conclusa questa prima volta, si invitano gli studenti/-esse a cambiare partner e ripetere le attività dal punto a. al punto e. una seconda volta. Ripetere una terza volta. Ripetere tre volte con tre cambi di partner garantisce un giusto tempo di assimilazione dell'esperienza e una maggiore propensione all'ascolto delle sensazioni, dopo una primissima fase in cui la novità dell'attività e il divertimento possono anche causare un po' di distrazione.

5. **Riflessione collettiva (10 min).** Una volta conclusa la fase esperienziale, l'insegnante pone alcune semplici domande per stimolare una riflessione, iniziando da una domanda aperta:
    - come vi siete sentiti/-e? Avete voglia di condividere qualcosa che vi ha particolarmente colpito?

    Successivamente, dopo aver raccolto alcune prime considerazioni spontanee, utilizzare le domande proposte qui di seguito come guida per orchestrare gli spunti di riflessione:

    - quali sensazioni avete avuto nel momento in cui vi ho proposto di fare questa attività?
    - avete notato diverse reazioni da parte vostra quando avete cambiato partner per la seconda e terza volta?
    - quali sensazioni avevate quando eravate ad occhi chiusi?
    - avete trovato difficoltà nel muovervi nello spazio quando eravate ad occhi chiusi?
    - avete fatto fatica a mantenere il silenzio? Se sì, secondo voi perché?
    - cosa avete sentito quando siete riusciti a "connettervi" con il/la vostro/-a partner? Riuscite a darne una descrizione?
    - secondo voi perchè vi ho proposto questa attività?

Nel caso in cui fossero presenti in classe studenti con bisogni educativi speciali (BES) dovuti a una fragilità di espressione in lingua italiana, si invita l'insegnante ad offrire loro la possibilità di parlare nella loro prima lingua (e l'insegnante potrà fare affidamento, nel caso di tratti di una lingua a lui/lei completamente sconosciuta, all'intelligenza artificiale o software di traduzione simultanea) o attraverso strategie alternative di comunicazione.

BIBLIOGRAFIA

Bainbridge Cohen, B. (2012) , *Sensing, Feeling, and Action: The experiential anatomy of Body-Mind centering*, Contact Editions, Northampton, MA.

Hannaford, C. (2005), *Smart moves. Why learning is not all in your head*, Great River Book, Salt Lake city.

Cooper Albright, A. (2019), *How to land. Finding ground in an unstable world*, Oxford University Press, New York.

PAROLE CHIAVE

embodiment, consapevolezza, educazione all'ascolto, inclusione, attenzione, propriocezione, spazio individuale, spazio collettivo, connessione.