

ESPERIENZE e VISSUTI

Sulle possibilità del vuoto: tempi e ritmi ri-generativi nella formazione HR

Giulia Schiavone



*È un tempo di possibilità
e non di determinismo.*

Freire, Pedagogia dell'autonomia

Per iniziare: uno sguardo a Oriente

Come gruppo di ricerca¹ che guarda alla formazione come a un processo trasformativo (Moon, 2004) – in cui l'esperienza viene rico-

nosciuta come canale privilegiato di apprendimento (Reggio, 2014), da anni proponiamo una modalità di fare formazione incarnata e contestualizzata (Rago, 2004), che mette al centro del processo i soggetti piuttosto che le singole prestazioni. In questa direzione,

l'esperienza testimoniata² – realizzata con il funambolo-formatore Andrea Loreni³ –, intende portare l'attenzione sulla relazione tra *dimensione del vuoto e temporalità* nel processo di apprendimento degli adulti, aderendo a una visione della conoscenza in cui i sog-

getti sono posti nella condizione di svuotare il corpo e la mente da sovrastrutture e gesti agiti meccanicamente, per esercitarsi a togliere più che ad aggiungere e sommare.

Se nella società occidentale contemporanea il tempo è tendenzialmente perce-

1 Afferente all'insegnamento di Teorie e Metodologie della formazione permanente, CdL in Formazione e Sviluppo delle Risorse (Università di Milano-Bicocca).

2 A partire da una ricerca, avviata da chi scrive nel 2015, circa la relazione tra disciplina del funambolismo, apprendimento esperienziale e formazione degli adulti.

3 Per approfondire: <https://ilfunambolo.com/formazione-2/>.



pito in termini di mancanza (Jullien, 2002) – non avere tempo per/di – e il vuoto esperito come dimensione da cui rifuggire, le competenze attinte dalla disciplina performativa del funambolismo⁴ invitano, diversamente, a riconsiderare il tempo e il ritmo del nostro agire, traducendosi in un bagaglio di competenze utili, riteniamo, anche per chi andrà a lavorare in contesti organizzativi, in quanto consentono di sperimentare altri ritmi e possibilità per il nostro operare.

Significativo è notare come al cuore delle culture orientali non vi sia il concetto di vuoto ma l'*esperienza del vuoto*, intesa come condizione di apertura al momento presente. Il vuoto, in Oriente, viene infatti considerato condizione di possibilità per l'e-

sistenza di ogni realtà, sia fisica che mentale. In questo senso, come si legge in *Estetica del vuoto*, alla base delle attività che accompagnano i processi formativi di numerose arti, non sta una teoria del vuoto, ma un'esperienza del vuoto: esperienza che è ottenibile solo mediante la pratica della meditazione (Pasqualotto, 2006).

A fare del vuoto esperienza e istanza fondamentale della propria pratica formativa e performativa è anche il funambolo Loreni, che attingendo dalla meditazione Zen attivazioni ed esercizi volti al rilassamento e all'ascolto dell'intero corpo-mente, racconta come durante il training psicocorporeo proposto a futuri professionisti HR «*il vuoto divenga un'esperienza concreta in quanto, come avvie-*

ne nel processo vitale della respirazione, è nell'oscillare perpetuo tra pieno e vuoto, nell'alternanza tra ispirazione (riempimento) ed espirazione (svuotamento), che si ha possibilità di vivere pienamente il momento presente» (Intervista, 4/11/22). Il vuoto, continua il funambolo «*di per sé, non esiste allo stato puro, assoluto, ma sempre in relazione al pieno, in quanto a sua volta condizionato dal pieno, in un movimento perpetuo tra vuoto e pieno inteso come equilibrio armonico tra dualità complementari*» (ivi). Sollecitazioni queste che riteniamo proficue anche per chi andrà a lavorare in contesti ad alta complessità, come quelli aziendali, in quanto invitano a fare del vuoto, del non conosciuto, una forza che non paralizza ma, al contrario,

innesta nel presente un potenziale trasformativo.

Per praticare: esercizi psicocorporei su filo teso

Sulla scia di ricerche che si concentrano sulla relazione tra apprendimento esperienziale e contesti altri dall'aula tradizionale (Rotondi, 2004; Boldizzoni e Nacamulli, 2011), intendiamo di seguito descrivere, a titolo esemplificativo e certamente non esaustivo, alcuni esercizi estratti dal training del funambolo, che riteniamo particolarmente significativi anche per chi attraverserà la scena HR, in quanto aprono alla possibilità di *esperire il vuoto* come istanza generativa, allenando ad abi-

⁴ Le discipline performative – come il teatro, la danza e il circo contemporaneo – sono proposte come linguaggio capace di innescare una riflessività ed una consapevolezza profonda attraverso un'azione materiale e concreta.

ESPERIENZE e VISSUTI

tare il *tempo presente* con consapevolezza e presenza. Nello specifico, il training del performer – quale pratica organizzata di esercizi di tecnica, attraverso una disciplina rigorosa di formazione per l'integrazione di energie psichiche e fisiche –, è qui inteso come una metodologia di apprendimento esperienziale che, coinvolgendo e sfidando attivamente i soggetti in formazione, è in grado di attivare processi trasformativi. Con le parole del formatore: «*al fine di divenire abili ad accogliere e rispondere alle sfide che il contesto aziendale quotidianamente ci porrà, è importante esercitare l'intero corpo-mente a ridurre lo scarto fra pensiero e azione allenando a essere concentrati nell'istante presente, senza preoccupazioni passate o future*» (Intervista, 4/11/22).

In questa direzione, continua Loreni «*l'invito è a ricercare anche nel vuoto, in ciò che solitamente blocca, punti di agio, per fare dell'instabilità una forza propulsiva e non una criticità che immobilizza*» (ivi). Nella pratica della presenza e della consapevolezza, proprie delle discipline attente alla dimensione corporea come quelle performative, ogni gesto è minutamente controllato. Sul filo teso, lontano dagli automatismi della routine abituale, il funambolo mostra come un movimento semplice come il camminare si trasforma in un gesto attentamente studiato: il *camminare*, da atto quotidiano, diviene *performance*, movimen-

to che richiede una continua ricerca di equilibrio tra momenti di pieno e di vuoto, tra movimenti di azione e di pausa.

Esercizi di rilassamento e centratura:

❖ L'indicazione è di sdraiarsi a terra supini, di chiudere gli occhi e di aprire il palmo delle mani. L'attenzione è posta alla respirazione cercando di coordinare il respiro al movimento di apertura e chiusura delle mani: nell'inspirazione si tratta di chiudere le mani (contrazione dei muscoli), coinvolgendo solo i muscoli della mano necessari per il movimento, mentre nell'espirazione di lasciare che le mani si aprano (rilassamento dei muscoli). A seguire, viene introdotta una pausa nella respirazione, una piccola sospensione alla fine dell'espirazione. L'indicazione è di provare a trattene- re il respiro, per vedere se accade qualcosa, e in caso cosa, durante la sospensione esperita. L'esercizio continua, in un alternarsi di contrazione e di rilassamento muscolare, andando gradualmente a coinvolgere tutte le parti del corpo, per concludersi con l'attivazione del perineo. Ogni movimento è sempre accompagnato dal ritmo della respirazione (contrazione-inspirazione; rilassamento-espira- zione). Al termine l'invito è di aprire gli occhi

ascoltando il corpo e registrando le sensazioni provate.

❖ Dalla posizione a terra, l'indicazione è di raggiungere la verticalità mediante cinque movimenti-step precisamente scanditi. Si tratta di “sezionare” in micro-movimenti un'azione quotidiana, come l'alzarsi dal suolo, per affinare una sensibilità ai più piccoli gesti compiuti. La sequenza viene ripetuta più volte in modo tale da memorizzare i passaggi. Se inizialmente il lavoro è individuale, in cui ciascuno ascolta il proprio ritmo, successivamente viene stabilito un tempo condiviso. Il conduttore scandisce e nomina i cinque step, dove lo 0 rappresenta la posizione supina e il 5 la posizione eretta. Una volta incorporati i micro-movimenti, a questi viene abbinata la respirazione, con le relative fasi di inspirazione-espirazione: al momento di pausa corrisponde l'espirazione, mentre al movimento corrisponde l'inspirazione. L'esercizio procede con l'indicazione di portare l'attenzione ai punti di contatto del corpo con il suolo e, al contempo, alla qualità della spinta utilizzata. Infine, la richiesta è di ripetere gli step invertendo l'abbinamento precedentemente sperimentato, ovvero di espirare durante il movimento e di inspirare durante la pausa,

ascoltando i momenti in cui ci si sente maggiormente a proprio agio.

Postura da filo teso il passo vuoto:

❖ Si tratta di sperimentare al suolo quella medesima postura che si andrà ad assumere una volta saliti sul filo teso: provare ad immaginare che un filo invisibile attraversi l'intero corpo. Un'estremità è attirata verso il cielo, per rad-drizzare la sommità del capo, l'altra, al contempo, verso il centro della terra, per far sì che i piedi si radichino al suolo. Nel mentre, le mani sono rilassate e le braccia morbide lungo i fianchi. Mantenendo questa centratura, l'indicazione è di staccare prima un piede poi l'altro dal suolo, ricercando una posizione di equilibrio. Per bilanciarsi, ci si può aiutare alzando le braccia all'altezza delle spalle, muovendole e mantenendo, al contempo, il tronco (baricentro) il più possibile dritto.

Questi esercizi, accompagnati sempre da momenti di significazione e rielaborazione, in singolo e in gruppo, hanno l'obiettivo di combinare le energie fisiche e mentali verso un'azione il più possibile aderente al momento presente, ovvero di attivare nei soggetti che apprendono quella *reattività* che, tutt'altro dall'essere gesto frettolosamente compiuto, si traduce in una risposta attenta



– combinazione di competenza e padronanza – e sinergica con le istanze del contesto. Perché dunque come futuri professionisti HR portare attenzione alla respirazione? Perché è attraverso il suo continuo rinnovamento che è possibile radicarsi nell’attualità del presente”: respirare “a partire dai talloni” significa allora che nulla di interiore resta estraneo al rinnovamento apportato dal fuori, dove l’essere disponibile è l’essere che respira, rilassato, non contratto.

Per continuare: alternare momenti di azione e di pausa

Se il cambiamento passa soprattutto attraverso del-

le fratture, da una discontinuità, ciò vale anche per la dimensione ritmica; anche nel ritmo è infatti necessario, affinché possa prodursi una trasformazione, che questa alternanza sia riconosciuta e praticata (Cappa e Gamelli, 2020).

In questo senso crediamo che sia proprio nell’alternarsi tra momenti di azione e di pausa che risiede la possibilità di attivare un ritmo ri-generativo nel processo di apprendimento. È infatti con l’azione che il soggetto esprime se stesso, realizza prodotti (materiali o simbolici), dà qualcosa agli altri e al mondo; ma è al contempo con la pausa che può accogliere e ricevere, dare qualcosa a se stesso: la pausa è lo spazio-tempo in cui osservare e lasciare sedimentare l’esperien-

za, per tornare arricchiti all’azione. La pausa deve dunque sempre stare in equilibrio con l’agire in un movimento che, aprendo, consente di disporsi al fluire dell’accadere presente.

Bibliografia

A cura di D. Boldizzoni, R.C.D. Nacamulli, *Oltre l'aula. Strategie di formazione nella società della conoscenza*, Apogeo, Milano, 2011.

F. Cappa, I. Gamelli, “*Il ritmo della trasformazione. Temporalità e ritmo nei processi e nelle pratiche formative*”, *Civitas Educationis*, 9(2), 87-101, 2020.

F. Jullien, *Il tempo. Elementi di una filosofia del vivere*, Luca Sossella, Roma, 2002.

J. A. Moon, *A Handbook of Reflective and Experiential Learning*, (trad. it.: *Esperienza, riflessione, apprendimento. Manuale per una formazione innovativa*, Carocci, Roma, 2012). Routledge, London, 2004.

G. Pasqualotto, *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*. Marsilio, Venezia, 2006.

E. Rago, *L'arte della formazione. Metafore della formazione esperienziale*, FrancoAngeli, Milano, 2004.

M. Rotondi, *Formazione Outdoor: apprendere dall'esperienza. Teorie, modelli, tecniche, best practices*, FrancoAngeli, Milano, 2004.

P. R. Reggio, *Il quarto sapere. Guida all'apprendimento esperienziale*. Carocci, Roma, 2014.

Giulia Schiavone

Ricercatrice presso il Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione “Riccardo Massa”, Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - No Derivatives License. For terms and conditions of usage please see:

<http://creativecommons.org>

QUALIFICA ZIONE **2023**

Rispondi alla Prassi UniFondimpresa a piccoli passi

**PARTNER DELLA
TUA CRESCITA**



Innovazione e
Apprendimento

Vai sul sito www.innovazioneeapprendimento.it

in convenzione con 