

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'in- vito è di aprire gli occhi

ascoltando il corpo e re- gistrando le sensazioni provate.

❖ Dalla posizione a terra, l'indicazione è di rag- giungere la verticalità mediante cinque movi- menti-step precisamente scanditi. Si tratta di “se- zionare” in micro-movi- menti un'azione quoti- diana, come l'alzarsi dal suolo, per affinare una sensibilità ai più picco- li gesti compiuti. La se- quenza viene ripetuta più volte in modo tale da memorizzare i passaggi. Se inizialmente il lavoro è individuale, in cui cia- scuno ascolta il proprio ritmo, successivamente viene stabilito un tem- po condiviso. Il condut- tore scandisce e nomi- na i cinque step, dove lo 0 rappresenta la posizio- ne supina e il 5 la posi- zione eretta. Una volta incorporati i micro-mo- vimenti, a questi viene abbinata la respirazio- ne, con le relative fasi di inspirazione-espira- zione: al momento di pausa corrisponde l'espira- zione, mentre al movimen- to corrisponde l'inspira- zione. L'esercizio proce- de con l'indicazione di portare l'attenzione ai punti di contatto del cor- po con il suolo e, al con- tempo, alla qualità della spinta utilizzata. Infine, la richiesta è di ripetere gli step invertendo l'ab- binamento precedente- mente sperimentato, ov- vero di espirare duran- te il movimento e di in- spirare durante la pausa,

ascoltando i momenti in cui ci si sente maggior- mente a proprio agio.

Postura da filo teso il passo vuoto:

❖ Si tratta di sperimenta- re al suolo quella mede- sima postura che si an- drà ad assumere una volta saliti sul filo teso: provare ad immaginare che un filo invisibile at- traversi l'intero corpo. Un'estremità è attirata verso il cielo, per rad- drizzare la sommità del capo, l'altra, al contem- po, verso il centro della terra, per far sì che i pie- di si radichino al suolo. Nel mentre, le mani so- no rilassate e le braccia morbide lungo i fianchi. Mantenendo questa cen- tratura, l'indicazione è di staccare prima un piede poi l'altro dal suolo, ri- cercando una posizione di equilibrio. Per bilan- ciarsi, ci si può aiutare alzando le braccia all'al- tezza delle spalle, muo- vendole e mantenendo, al contempo, il tronco (baricentro) il più possi- bile dritto.

Questi esercizi, accompa- gnati sempre da momen- ti di significazione e rielaborazione, in singolo e in gruppo, hanno l'obiettivo di combinare le energie fisiche e mentali verso un'a- zione il più possibile ade- rente al momento presente, ovvero di attivare nei sog- getti che apprendono quel- la *reattività* che, tutt'altro dall'essere gesto frettolosamente compiuto, si tradu- ce 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