

Se il pensiero

SOMATICA
Il corpo può diventare un mezzo per elaborare nuove informazioni. Non a caso viene usato nell'arte, nella danza e in psicologia. Perché attraverso l'azione si impara

di Rosella Denicò

Somatic field, lo definiscono gli americani. Il campo della Somatica. Al centro c'è l'esperienza del corpo, lo studio e l'analisi del movimento e lo sviluppo di tutte le tecniche che creano embodiment (essere nel corpo). La cosa interessante è che i concetti invece di essere studiati sui libri vengono analizzati attraverso l'esperienza corporea. Così è per l'anatomia, o il movimento, la comunicazione. Tanto che alla fine è difficile dire se sia una ginnastica o un esercizio filosofico. Ne parliamo con Martha Eddy, presidente dell'Ismeta (vedi box) e fondatrice del training in Somatic Movement Therapy, che sta scrivendo un libro sull'argomento.

Partiamo dal libro.

È la storia dei fondatori della Somatica: Feldenkrais, Rudolf von Laban, Alexander, Bartenieff, Bonnie Bainbridge Cohen. Il racconto della prima generazione di questo campo di studi e di esperienze e di ciò che sta emergendo.

Una storia che inizia con...

Con un filosofo. Il primo a utilizzare il termine Somatica è stato Thomas Hanna della Yale University. Egli notò che il corpo è una porta che consente di ac-

cedere alle informazioni, che ha capacità di rigenerarsi, che ha intelligenza e creatività.

Con il corpo possiamo conoscere noi stessi oppure è il corpo che conosce se stesso?

Entrambe le definizioni sono vere: il corpo conosce se stesso e attraverso il sistema nervoso possiamo sapere quello che il corpo conosce. Possiamo cioè accedere, attraverso le funzioni della corteccia, alla conoscenza di ogni cellula del corpo. È quello che insegno ai miei studenti. A volte diventano un po' allergici all'elaborazione cognitiva, come se si trattasse di un ostacolo all'esperienza del corpo. La mente viene quasi avvertita come un'interferenza. Ma è proprio attraverso le complesse circonvoluzioni della nostra corteccia cerebrale che possiamo diventare consapevoli delle sensazioni delle nostre dita. Il problema è quando diventiamo troppo coinvolti dalla corteccia, tutti e solo nella mente.

La filosofia da Husserl e dagli esistenzialisti in poi parla di embodiment, della relazione diretta tra processi corporei ed elaborazione delle informazioni. Qual è il livello di contatto tra l'accademia e l'ambito esperienziale, dove questi concetti vengono vissuti?

Prima ho citato Hanna, è stato probabilmente lui il primo a creare un link tra questi due campi. Negli anni Cinquanta poi sono arrivati altri. Seymour Kleiman per esempio, che è un filosofo professore della Ohio State University e che considera l'apprendimento come una funzione dell'intero organismo. Racconta spesso che quando arriva in una classe nuova di studenti chiede: "Dove è la vostra mente?". Solo una volta un ragazzo ha indicato il centro del petto invece della testa. Si è scoperto poi che era l'unico studente non americano, ma africano della Nigeria. Kleiman ha creato il primo programma universitario di educazione somatica e studi culturali. È comunque ancora una sfida otte-

nere pieno riconoscimento da parte dell'accademia.

Vuol dire che il corpo dentro le università entra solo come qualcosa da osservare, da studiare come oggetto e non come un processo attivo di conoscenza?

È ancora in gran parte così anche se qualche varco si sta aprendo. Io per esempio sono consulente per l'educazione nel comune di New York e recentemente ho tenuto un seminario di educazione somatica per i presidi e i direttori didattici di diversi istituti. Era la prima volta ed è andato benissimo.

Quindi quali sono al momento i campi di applicazione dell'educazione somatica?

I primi sono stati l'arte, la danza e la psicologia. Più recentemente l'educazione, il management e il design. Credo comunque che il campo della terapia sia ancora quello più interessato alla Somatica. Gli psicologi, per esempio, da diversi anni hanno iniziato a tenere conto delle informazioni cinestetiche, a osservare il movimento e i segnali non verbali. Sono rimasti affascinati perché studiare il movimento è aprire una porta sulla complessità. Grazie anche alla tecnologia. Le videoregistrazioni, per esempio, mostrano con infinita chiarezza le componenti non verbali di una relazione, i più minuti micromovimenti. Cose di cui una volta si occupavano solo i coreografi come Rudolf Laban, che nel secolo scorso ha creato un sistema di notazione del movimento. Un processo affascinante che può avere infinite applicazioni: perché in tutto quello che l'uomo fa c'è movimento, persino nell'apparente immobilità.

Analista del movimento. È una delle sue specializzazioni. Quali modelli utilizza?

Il Laban Movement Analysis, basato sulle teorie di Rudolf von Laban e sviluppato negli Stati Uniti da Irmgard Bartenieff. Questo modello osserva come il corpo si organizza e si muove nello spa-

è movimento

zio, le sue possibilità e dinamismi e come la forma cambia in questo processo. Una lettura che tiene conto di diverse categorie. La forza e la forma, in particolare, sono qualità più interne che esprimono aspetti della personalità. Uno degli ambiti in cui applico l'analisi del movimento è all'interno del programma di prevenzione della violenza di cui mi occupo da molti anni. Dopo centinaia di ore di osservazione del movimento di bambini e ragazzi posso dire con sicurezza che il punto chiave che genera un vero cambiamento è insegnare a percepire nuovamente il peso del proprio corpo e il senso della propria forza.

Vuol dire che facendo sentire la forza calano le probabilità di comportamenti violenti?

Spesso mi trovo davanti a giovani adolescenti che sono come senza peso. Sono così annoiati, depressi, non gliene importa di niente. I loro corpi dicono: non abbiamo alcun potere, quindi non ci interessa nulla. Microcriminalità, giornate passate nelle sale giochi, nella più completa indolenza. È come se fossero immersi in una cultura dell'apatia, dove non esiste pathos, passione. Detto in termini somatici: questi ragazzi hanno smesso di usare il proprio peso. Abbiamo tutti, al contrario, un bisogno fondamentale: sentire che esercitiamo una pressione sulla terra, che il nostro esercizio ha un effetto. Per poter dire: mi interessa e mi interessa abbastanza per poter agire, ho bisogno di sentire questo peso, sentire la spinta e la qualità della forza. In questa ricerca ho colla-

borato con altri docenti. Sono andata dappertutto: licei, palestre di arti marziali, studi di danza e corsi di teatro per trovare insegnanti interessati a sviluppare un programma di prevenzione della violenza attraverso il movimento. Educatori che in un modo o nell'altro riuscissero a interessare i ragazzi e a farli accedere al loro potere. È stato molto interessante nell'ambito del teatro. "Ok adesso alzati", diceva l'insegnante con voce forte. Alzarsi è il primo passo per sentire il peso. "E adesso mostrami la tua rabbia, mostrami la tua forza. Dimmi cosa vuoi, cosa desideri".

È possibile quindi apprendere una qualità psicologica, una competenza dell'intelligenza emozionale attraverso il movimento.

Sì, attraverso l'embodiment, incarnando cioè l'esperienza. John Dewey è il primo che ha portato il concetto di embodiment nell'educazione e nella danza. Insisteva sul principio che si impara davvero solo attraverso il fare. Molte scuole insegnano, per esempio, la gestione dei conflitti (Conflict Resolution) attraverso teorie, discorsi e concetti. E i ragazzi puntualmente rispondono: questo lo so già e perdono interesse. Fino a un po' di anni fa si utilizzava il gioco di ruolo. Ma per cambiare il comportamento e la filosofia di una persona serve qualcosa di più che un semplice esercizio di teatro. Qualcosa di più vero. Don Hellison dell'Università dell'Illinois, per esempio, ha scritto un libro che si intitola *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Partendo dal basket insegna ai ragazzi a sviluppare competenze di leadership e a gestire conflitti in modo responsabile. A turno, ogni partecipante è coach della squadra, riferimento per il gruppo, ed è lui che prende le decisio-

DOVE PROVARE

Ismeta (International somatic movement education & therapy association) www.ismeta.org è una associazione internazionale a cui aderiscono diverse discipline che hanno al centro l'educazione e la terapia attraverso il movimento. Tra le altre fanno parte dell'Ismeta il Feldenkrais, il Body-mind centering, il Laban Bartenieff Institute, il Rolf Movement. In Italia i centri a indirizzo somatico sono: Leben che organizza a Toscana un training di Body-mind centering, tel. 0761.435.033, gloriadesideri@libero.it; Pensarecolcorpo che è membro associato dell'Ismeta e che organizza un master a Milano e uno a Brescia di Anatomia Esperienziale, tel. 030.358.1488, www.pensarecolcorpo.it; Lims Italia, l'associazione italiana del Laban Bartenieff Institute che organizza a Trento seminari sui Bartenieff Fundamentals, gli esercizi di movimento elaborati da Iringard Bartenieff, tel. 333.983.9476, www.labanbartenieff.it.

ni. Un modo per imparare ad affrontare situazioni conflittuali dal vero.

Ha parlato di embodiment. Difficile trovare una traduzione in italiano. Forse "Incorporare". Ma anche in Inglese sembra una parola con un significato piuttosto complesso.

In effetti il significato di embodiment si è arricchito nel tempo. Riguarda innanzitutto una pratica: noi incarniamo (embody) qualcosa quando ne abbiamo esperienza diretta e quando crediamo in quello che facciamo. Oggi l'embodiment è qualcosa di più, è anche una riflessione, sulle sensazioni e le emozioni, è un approfondimento del canale cinestetico. Ci sono diversi canali attraverso cui abbiamo accesso alle informazioni. L'uditivo, visivo. L'embodiment riguarda lo sviluppo di quello cinestetico, e cioè della capacità di sentirsi attraverso il movimento. Riguarda lo sviluppo delle capacità propriocettive. In Italia usate l'espressione "sesto senso"? Per il 90 per cento, lo sviluppo dell'intuizione ha a che fare con l'accesso al canale cinestetico e quindi con la conoscenza attraverso l'esperienza del corpo. Se Somatica è la filosofia, l'embodiment rappresenta il processo. E nella mia esperienza è attraverso il movimento che facciamo esperienza di noi stessi.

A metà tra ginnastica e filosofia: così negli Stati Uniti sperimentano programmi di prevenzione alla violenza