

La palestra sistemica: una giornata particolare

di *Rosita Marinoni*

Psicologa, direttore Centro per la Mediazione Sistemica Gregory Bateson Milano

Sommario

L'articolo descrive un'esperienza formativa, proposta nei corsi di Mediazione e Counselling Sistemici del Centro Bateson a Milano a partire dal 2004, che attraverso la sperimentazione dei principi della Contact Dance Improvisation, sollecita i partecipanti a riflettere e a far propri in una prospettiva corporea i principi teorici dell'approccio sistemico.

Parole chiave

Approccio Sistemico, Contact Dance Improvisation, formazione, corpo, relazione.

Summary

The article describes a training experience, proposed in the Systemic Mediation and Counseling courses of the Bateson Center in Milan since 2004, which, through the testing of the principles of the Contact Dance Improvisation, urges the participants to reflect and adopt the theoretical principles of the systemic approach in a corporeal perspective.

Keywords

Systemic approach, Contact Dance improvisation, training, body, relation.

Preambolo

Descrivere un'esperienza corporea penso sia un compito piuttosto difficile, per me lo è particolarmente. Mi è sempre stata più confacente l'oralità, che mi permette con meno vincoli di intraprendere percorsi con variazioni possibili, sperimentare deviazioni e analogie, introdurre esempi ed esperienze, parlare, come qualcuno mi ha fatto osservare, "con un fiorire di parentesi". La storia che voglio raccontare è la storia di come e perché ho sentito il bisogno di trasmettere, cercando di renderli concreti, sperimentabili, tangibili, dei concetti di per sé astratti ma estremamente significativi nella formazione sistemica che propongo. La racconterò utilizzando una "visione doppia", per dirla con Bateson, alternando la descrizione dei diversi momenti della giornata alle riflessioni su quanto è successo o su cosa mi ha portato a proporre le attività realizzate. Nel corso del

tempo la struttura della giornata si è consolidata, anche se nei diversi anni si è diversificata per alcuni aspetti, mantenendo comunque gli elementi fondamentali che ne costituiscono la struttura ed il senso. Il tempo, altra variabile fondamentale da tenere in considerazione, entra così in gioco sia come attivatore di cambiamenti che come misura e scansione dei momenti formativi di una “giornata particolare”.

ORE 9

La palestra è fresca e silenziosa, entriamo e un lieve cigolio del parquet accompagna i nostri passi. Esploriamo lo spazio e sistemiamo i pochi elementi che ci servono, aspettando il gruppo che tra poco arriverà per la giornata di Contact Sistemica. Dopo poco l'ambiente si riempie di voci e di saluti, man mano arrivano gli allievi che si cambiano d'abito per prepararsi all'attività. E' un'atmosfera giocosa e stupita allo stesso tempo quella che si sta creando in questo gruppo di adulti, che si ritrovano per una lezione un po' fuori dall'usuale del corso di mediazione e counselling. Sanno che lavoreremo col corpo e che la giornata ha a che fare con gli argomenti teorici fin qui affrontati, ma non altro di più. Ci disponiamo seduti in terra in cerchio, Gionatan tira fuori una mela e propone di farla rotolare tra i presenti presentandoci. Ma perché proprio una mela? Cosa ha a che fare una mela con il corso di mediazione, con la docente, signora di mezza età, anche lei in mise da ginnastica ma dal fisico non propriamente atletico, con un giovane performer di Contact Dance Improvisation che è rientrato in Italia dopo aver girato il mondo? Qual è “il pattern che connette”? Lo scopriremo solo danzando.

Questa è una storia di sincronicità e di connessioni. Credo molto nella sincronicità che in molte occasioni mi ha presentato persone, soluzioni, risposte e relazioni in quel momento davvero significative e importanti per la mia vita personale e professionale.

Cercare e a volte trovare il pattern che connette è quello che mi succede spesso anche nella vita di relazione, e per cui ormai sono conosciuta nella mia rete di amici e colleghi. Quando qualcuno di loro ha bisogno di qualcosa o di qualcuno sa che può chiedermi aiuto, molto probabilmente conosco qualcuno che conosce qualcuno che è o che ha qualcosa che può fare al caso suo.

Ma anche semplicemente è frequente che quando conosco persone nuove queste abbiano qualcosa a che fare con persone o luoghi che hanno qualche riferimento con la mia storia.

Per questo non mi sono stupita quando il figlio di una cara amica, di ritorno dagli Stati Uniti, mi ha parlato delle sue esperienze di formazione alla Contact Dance Improvisation, ma anche del suo interesse per il pensiero di Bateson, letto durante il suo soggiorno americano.

Stimolati da questa curiosità incrociata abbiamo cominciato reciprocamente ad interessarci ciascuno del dominio dell'altro, percependo che questi due mondi all'apparenza distanti potevano contenere risorse e chiavi di lettura l'uno per l'altro.

Fu così che, anche con mio figlio Alberto, cominciai a conoscere quello che in quel momento Gionatan proponeva, frutto delle sue esperienze nel campo dell'espressione corporea.

Ci parlò in particolare della Contact, pratica affascinante che Steve Paxton aveva messo a punto partendo dalle proprie esperienze di insegnante universitario di educazione fisica e di arti marziali. Gionatan la stava proponendo con successo a gruppi di adolescenti nei campi estivi nei quali faceva l'educatore, avendola sperimentata anche con piccoli gruppi di ragazzi portatori di handicap psicomotori.

Spinti dalla curiosità gli chiedemmo così di organizzare una giornata e con un gruppetto di amici fidati, in una sala adatta messa a disposizione da una collega, sperimentammo la nostra prima esperienza di Contact Dance Improvisation.

Fu un'esperienza particolare, gioiosa e seria insieme dove, senza fatica e con la guida sicura del conduttore, siamo stati accompagnati a capire quali erano i principi basilari di questa pratica e di come fosse possibile esercitarla nel massimo della sicurezza e in modo adeguato alla propria abilità e ai propri limiti psicofisici.

L'esperienza vissuta ci permise di fare sul piano fisico cose non altrimenti immaginabili prima, sia in relazione alle caratteristiche fisiche mie e dei miei compagni di avventura, sia rispetto agli esercizi e alle posizioni raggiunte e il tutto in una cornice di leggerezza e libertà, che riportava al piacere del gioco fisico infantile.

Ma quello che più aveva stimolato in me la curiosità e il desiderio di approfondire questa pratica era stata un'istintiva percezione che avesse qualcosa a che fare, e forse anche più di qualcosa, con quello che in quel periodo stavo cercando di sviluppare, ossia un percorso formativo al pensiero sistemico il più possibile comprensibile, ma allo stesso tempo non banalizzante. Forse era l'intuizione (o il desiderio?) che ci potesse essere una significativa connessione tra questi due mondi sollecitata in aggiunta dalla metafora della danza proposta da Bateson *“Il modo giusto per cominciare a pensare alla struttura che connette è di pensarla in primo luogo come una danza di parti interagenti e solo in secondo luogo vincolata da limitazioni fisiche di vario genere e dai limiti imposti in modo caratteristico dagli organismi.”* (Bateson G., 1984, pag. 27)

Non sempre è facile accompagnare i partecipanti a leggere situazioni e relazioni, entrando in una modalità di pensiero circolare, cercando di aver sempre presente l'importanza e l'influenza dei contesti, pensando anche se stessi come parte dei sistemi che si osservano, e infine accettando che ciascuno dal suo punto di vista abbia ragione.

I contenuti trasmessi teoricamente possono essere condivisi dal punto di vista concettuale; la mente razionale può accettarli ma rimangono le difficoltà legate ad un radicato modello di pensiero che privilegia i rapporti di causa ed effetto lineari e la visione soggettiva.

Ma come il paradigma sistemico può essere ancorato e fatto proprio quando siamo prevalentemente immersi in un modello di linguaggio e di pensiero eminentemente causale e categorizzante?

Nel training è di grande aiuto sperimentare praticamente situazioni relazionali, come simulate e role playing, per sollecitarne una lettura sistemica, ma l'esperienza è mutuata prevalentemente dalla parola, e il linguaggio per sua natura deve seguire un percorso lineare.

È facile quindi cadere in una valorizzazione del contenuto a discapito dei processi, con invece una maggiore difficoltà a prestare attenzione agli aspetti analogici e di relazione che la comunicazione propone.

Così nei nostri incontri, in questo andirivieni tra riflessioni su Bateson e la sistemica, sullo stimolo dell'esperienza fatta "in corpore" cominciarono ad emergere analogie e connessioni tra la pratica della Contact Improvisation e i principi del pensiero sistemico e da lì l'ipotesi di proporre nella formazione questa attività.

Come dice Bateson *“combinando informazioni di genere diverso o provenienti da sorgenti diverse si ottiene qualcosa di più che la loro addizione. L'aggregato è più grande della somma delle parti, poiché la combinazione delle parti non è una semplice addizione, ma possiede la natura di una moltiplicazione, o di un frazionamento, o della creazione di un prodotto logico. Un attimo di illuminazione.”* (Bateson G., 1984, pag. 119)

Ma quali sono le specificità della Contact che la rendono per molti aspetti un'esperienza vissuta degli apprendimenti teorici, un esempio del fatto che “il corpo pensa sistemico”? Il contesto fisico nel quale la Contact sistemica si svolge è logisticamente quello di uno spazio accogliente ed adatto al movimento e al lavoro a terra, ma il meta contesto significativo è quello che ci vede terrestri.

Infatti la forza di gravità della terra è ciò con cui il nostro corpo si relaziona costantemente in un conflitto produttivo che fa sì che possiamo restare in piedi e che le nostre funzioni fisiologiche avvengano come avvengono, dato che siamo strutturalmente determinati per l'ambiente in cui viviamo e con cui siamo in costante relazione.

Gli esercizi che fanno prendere coscienza di come siamo capaci di interagire e di adattarci a questi vincoli contestuali, per analogia ci fanno comprendere e riflettere sull'importanza del contesto e della competenza a riconoscerlo e ad interagire con esso.

ORE 10

Chiediamo ai partecipanti di distribuirsi nello spazio, trovare un loro posto, fermarsi in piedi e ad occhi chiusi, in silenzio, prestare attenzione a tutto ciò che si muove in loro. Gionatan ed io partecipiamo all'esercizio ed allo stesso tempo osserviamo e ci prediamo cura di ciò che succede a ciascuno e al gruppo. Viene poi il tempo di aprire gli occhi. L'esercizio, che sembra semplicissimo, ha stimolato reazioni e considerazioni diverse nei partecipanti. Invitiamo chi vuole a dividerle col gruppo e Giulia rompe il ghiaccio “mi sono sentita come una pianta, ben radicata ma con la chioma al vento” Marco interviene “non avrei mai pensato che per stare fermi bisognasse muoversi così tanto!” Per Laura chiudere gli occhi ed ascoltarsi all'inizio è stato un po' difficile ma poi si è lasciata andare e si è sentita meglio, qualcun altro commenta sull'esperienza poco frequente del silenzio. A me rimane negli occhi e nel corpo il messaggio di un gruppo che “respira insieme” e insieme si muove, quasi impercettibilmente, per trovare il proprio equilibrio.

E' l'inizio di una serie di proposte di movimento che fanno fare ai partecipanti esperienze corporee di bilanciamento e sbilanciamento, contatto e calibrazione, cooperazione e sostegno ed altro ancora.

Ciò che proponiamo nella formazione sono i "fondamenti" della Contact Dance Improvisation, ovverosia di quell'insieme di movimenti ed esercizi, che Nancy Stark Smith, partner storica di Paxton, ha codificato in quella che ha chiamato Underscoring; rappresentano le regole base e gli elementi essenziali di questa pratica che permettono poi a ciascuno di esercitarla secondo le proprie capacità.

Contemporaneamente queste attività fanno sperimentare ai partecipanti in maniera analogica i principi sistemici e le regole della comunicazione: sistema, relazione, contesto, ascolto, tempo, limiti, regole, organizzazione, circolarità, retroazione, punteggiatura, calibrazione, conflitto, negoziazione, storia, ed altro ancora trovano dei corrispondenti in esercizi ed attività che li "incarnano" e su cui metteremo parole in un momento dedicato e successivo.

Uno degli esercizi fondamentali è quello definito "Piccola danza" che, praticata ad occhi chiusi, serve come preliminare attenzione al proprio stato di equilibrio, ai segnali e alle esigenze del proprio corpo. Attraverso l'ascolto di se stessi, delle sensazioni che il corpo prova, sperimentiamo il continuo conflitto con la forza di gravità, che ci costringe a micro movimenti adattivi per poter mantenere la posizione eretta e ci fa sperimentare che il corpo è un sistema in continuo movimento anche nell'apparente inattività. E quando dalla Piccola danza si passa al "Cammino libero" emerge la dimensione dello spazio e del tempo, del ritmo e della coordinazione, e in maniera più o meno consapevole è possibile sperimentare continui cambiamenti di punto di vista e la necessità di considerarsi parte del sistema con cui interagiamo, ma di cui allo stesso tempo siamo osservatori. Pur senza aver dato consegne su modi e ritmi da seguire, attraverso l'osservazione di ognuno su di sé e sugli altri, il gruppo trova la sua calibrazione nel movimento e nell'uso degli spazi.

E che succede se la relazione si fa più stretta e vengono sperimentate situazioni di contatto a due? Contatto che può essere anche veramente minimo, anche solo le dita che si toccano, ma non per questo meno significativo e rilevante ai fini di una diversa comprensione della dinamica sistemica relazionale.

Si danza una danza comune che attraverso calibrazione e cooperazione permette ai danzatori di realizzare movimenti e posizioni a volte altrimenti impossibili. Tutto ciò è comunque possibile se si è in ascolto non solo di se stessi ma anche dell'altro, per individuare movimenti accettabili per entrambi e calibrare le proposte, riuscendo così ad uscire dal proprio equilibrio per trovarne uno nuovo con la collaborazione del partner.

Il rispetto reciproco dei limiti fisici ed emotivi di ciascuno è fondamentale per poter praticare la Contact Sistemica con piacere e in sicurezza. Perché tutto ciò avvenga ci vuole fiducia, fiducia che non può essere richiesta o concessa, ma solamente co-costruita.

ORE 11 e 30

Il clima si è scaldato, il mezzogiorno si avvicina e anche la stanza sembra più calda e luminosa. I partecipanti individualmente o a coppie si cimentano negli esercizi proposti con leggerezza e divertimento, ma allo stesso tempo con grande attenzione e presenza.

In certi momenti qualcuno ha scelto di fermarsi, di partecipare alla danza osservando, ma ciò arricchisce e non toglie valore all'esperienza. Prima della pausa per il pranzo proponiamo un breve giro di impressioni "Come state, come vi sentite?" Dice Anna "è logico, col pancione questo esercizio ho preferito non farlo, però mi sono sentita come se l'avessi fatto davvero" e Claudia sottolinea "chi l'avrebbe mai detto che sarei riuscita a fare un esercizio così! Ma certo che in due..."

Io sento che tutti stiamo veramente entrando in un processo che ci consentirà di far emergere delle connessioni tra il nostro agire e ciò che abbiamo studiato.

Ma il corpo ci dice anche qualcos'altro: data l'ora e la mattinata in movimento reclama un meritato ristoro, quindi ... "Tutti a pranzo!"

Nel tempo la sequenza degli esercizi e la modalità di riconnetterli agli apprendimenti teorici ha preso una sua forma. Lasciamo che la prima parte della giornata venga vissuta nel suo aspetto di esperienza quasi ludica, di evasione rispetto all'atmosfera di solito più formale nella quale il gruppo si trova a lavorare. Dare spazio al corpo, ascoltarlo, entrare per suo tramite in dialogo con gli altri, può essere un'esperienza non così usuale ma come dice Woodworth *"Occorre spesso sbarazzarci del linguaggio per pensare con chiarezza"*.

Penso che l'esperienza di Contact "nutra" i bisogni dei partecipanti con diversi elementi: la verifica esperienziale di concetti teorici, la mobilitazione di risonanze emotive nel contatto con se stessi e con l'altro, l'accesso ad una dimensione ludica infantile nella scoperta delle possibilità del movimento, la possibilità di scoprire un nuovo linguaggio comunicando col corpo.

Anche per noi trainer questa esperienza rappresenta un modo diverso di presentare e di presentarci, dove anche la nostra fisicità viene messa in gioco, ma anche possiamo vedere con uno sguardo diverso gli allievi, che pure già conosciamo. Se sposto l'attenzione sul corpo e sul movimento, sui corpi in movimento e in relazione tra loro, posso vedere "cose" altrimenti poco evidenti e con più facilità sintonizzarmi per comprendere se ciò che cerco di trasmettere sta funzionando perché *"quando entriamo in sintonia con gli altri permettiamo al nostro stato interno di cambiare, di giungere a risuonare con il mondo interno dell'altro"* (Siegel D., 2011, pag. 37)

ORE 14 e 30

Rientriamo dal pranzo, che è stato occasione di chiacchiere e momenti di scambio, in un clima disteso e curioso di quello che ci aspetta. Ora che abbiamo individuato e sperimentato i fondamenti della Contact possiamo affrontare anche qualche esercizio

più complesso. Possiamo provare a danzare. La proposta è quella di trovarsi a coppie e mantenendo sempre almeno un punto di contatto fisico, iniziare a muoversi improvvisando, con movimenti che possono essere anche molto semplici o che, per chi se la sente, più complessi. Ogni coppia trova la sua calibrazione e il suo ritmo, costruisce il proprio modo di danzare, sperimenta nuovi equilibri.

Dice Steve Paxton: “La Contact Dance Improvisation non è una struttura di movimenti codificati ma ricerca nella essenza degli stessi: questi sorgono dalle risposte riflesse e dall'intuizione dello "sperimentatore". L'ambiente fa da testimone ammirata è divertita sta ad "osservare" il corpo e le sensazioni da esso generate nel movimento”

La Contact Dance Improvisation è una pratica di improvvisazione che non prevede coreografia. Non c'è errore, ma solo movimento che si combina o meno col movimento dell'altro. L'errore, se pur di errore vogliamo parlare, è presto compensato dalla variazione introdotta nel rapporto da uno o dall'altro dei partecipanti, osservando fisicamente uno dei principi base della relazione di aiuto, ma di qualsiasi buona relazione in generale, che è l'ascolto. Ascolto del proprio corpo e delle reazioni del corpo dell'altro, per comprendere i limiti, i bisogni, le richieste e i vincoli.

Nel praticarla sono responsabile della mia sicurezza e di quella dell'altro; in questa cornice di reciproca attenzione e rispetto posso muovermi per produrre posizioni e figure “belle” perché realizzate con la grazia che può emergere solo da un piacere condiviso di comunicazione.

La Contact vive ed ha significato nella relazione, non ha finalità estetiche o artistiche, non ha come obiettivo quello del superamento di limiti fisici o emotivi o di potenziamento di abilità fisico-ginniche, non ha come obiettivo principale quello di essere osservata, ma di far vivere un'esperienza di comunicazione completa attraverso il corpo. Nasce come danza senza musica, perché il ritmo è quello co-creato nel contatto e nell'interazione.

È però anche “bella da vedere” sia che venga praticata da esperti, da bambini, da persone che la affrontano per la prima volta, sia da persone diversamente abili o con abilità diverse tra loro.

Se rispetta i suoi principi fondanti rappresenta un “ben formato” per chi la agisce, che diventa evidente anche a chi la osserva.

Infatti la Contact mette chi vi partecipa nella condizione di prendere consapevolezza delle proprie dinamiche corporee, di sperimentare strategie fisiche e comportamentali diverse da quelle già note, invitando a trovare e creare soluzioni alternative per ogni situazione che può presentarsi.

“Corpo e cervello sono impegnati in un'incessante coreografia interattiva. I pensieri formati nel cervello possono indurre stati emozionali poi eseguiti nel corpo, mentre quest'ultimo può modificare il paesaggio cerebrale e pertanto il substrato dei pensieri” (Damasio A., 2012, pag.127) Nel training di Contact le regole della comunicazione si apprendono comunicando corporeamente, le regole del gioco si apprendono giocando. Come in ogni gioco è necessario acquisire la capacità di gestire la regola con

l'imprevisto, il noto con l'ignoto, al fine di ricreare costantemente un equilibrio dinamico.

ORE 16

Eccoci seduti di nuovo in terra in cerchio e la prima domanda che propongo al gruppo è “Come ci si sente ad essere una mela? Una scoperta o meglio un'evidenza che emerge dall'esperienza?”

Quando una mela cadde sulla sua testa, Isaac Newton fu ispirato a descrivere le sue tre leggi della dinamica. Newton però ignorò l'aspetto del “come ci si sente ad essere come una mela”.

Noi invece siamo stati molto stimolati ed incuriositi dal poterci sentire come una mela che cade”.

Piccolo momento di disorientamento, poi qualcuno, ricordando l'esercizio di apertura e la breve presentazione della Contact fatta all'inizio della giornata, prende coraggio e apre il dialogo. Questo è il momento in cui la mia partecipazione si fa più presente; se fino ad ora è stato principalmente Gionatan a condurre i partecipanti nell'approccio alla Contact, ora tocca a me accompagnarli all'analisi dell'esperienza fatta sul piano corporeo per passare ad un registro più descrittivo, linguistico e razionale. La sollecitazione ai partecipanti è di condividere inizialmente le proprie impressioni sulle sensazioni fisiche che sono emerse nel corso degli esercizi, per stimolarli all'osservazione del sé fisico che spesso nell'attività professionale non viene sufficientemente considerato. I commenti sono diversificati, c'è chi sottolinea stupito “non avevo mai fatto caso a quanta energia occorre per stare fermi!” oppure manifesta con sorpresa “sono riuscita, grazie alla collaborazione della mia compagna, ad eseguire senza fatica esercizi e posizioni che pensavo non fossero alla mia portata”. Qualcuno evidenzia di più le sensazioni tattili, altri mettono l'accento sulle situazioni di equilibrio/disequilibrio o sulla tensione muscolare, oppure c'è chi ha sentito maggiormente le variazioni del respiro e del ritmo cardiaco. Riflettiamo insieme come l'ascolto del corpo, del nostro corpo, ci dia una pluralità di informazioni; informazioni diverse per ciascuno di noi, tutte egualmente vere e importanti, che riguardano il nostro stato fisico, l'ambiente in cui ci troviamo e le altre persone con cui veniamo in contatto. Avere consapevolezza della propria fisicità permette di entrare in relazione con la fisicità dell'altro, anche senza la necessità di toccarlo, perché ci accompagna ad accoglierlo senza giudizio, in una dimensione di ascolto che prescinde dalle categorizzazioni e dalle interpretazioni, ma accoglie la persona nella sua totalità e unicità per sintonizzarci in una “danza relazionale”.

Il passaggio successivo è quello in cui sollecitiamo i partecipanti a porre attenzione alle emozioni provate nel dare attenzione al proprio corpo, alle emozioni che sono state generate dal movimento e dal contatto con l'altro, e a come il corpo le esprime attraverso reazioni più o meno consapevoli. Questo è un primo assaggio perché torneremo spesso, nel corso della formazione seguente, sul tema delle emozioni e su

come riconoscerle, gestirle ed esprimerle e sull'importanza della comunicazione analogica

Ma il momento che ogni volta aspetto con piacere e anche con un poco di apprensione è quello in cui poniamo ai partecipanti questa domanda “Tutto quello che abbiamo fatto fin qui che cosa ha a che fare con la sistemica, con i principi teorici che abbiamo studiato, con il lavoro che ci attende come mediatori e counsellor? La prima reazione può essere di disorientamento o di stupore ma in breve i partecipanti cominciano a far emergere connessioni significative tra gli esercizi proposti e le nozioni teoriche affrontate nelle lezioni precedenti. “Ho proprio sperimentato l'importanza di porre attenzione ai feedback”, “lavorando in due sono emerse competenze impossibili altrimenti”, “quando sei in contatto ti rendi conto che ciò che fai lo fai grazie all'altro” “quanta comunicazione, anche nel silenzio!”

Le considerazioni degli allievi mi sembra si rispecchino bene anche nella descrizione che Chiara Scardicchio dà del proprio incontro col pensiero sistemico “*Tra stare fermi e cascare. In questo interstizio, sul punto del crollo, sta il mio incontro con l'approccio sistemico. L'esperienza del cadere che passa dal sentirsi spinto, gettato... al decidere di lanciarsi.* (Scardicchio A.C., 2015, pag. 59)

Il nostro alternarci come trainers nell'animazione della giornata in un certo senso impersona il dialogo corpo-mente che abbiamo voluto sollecitare negli allievi, ma anche il dialogo tra emisfero destro e sinistro, tra istinto e razionalità, tra esperienza e descrizione della stessa.

Si chiede Mary Catherine Bateson “*Posso cambiare il modo in cui comprendo una cosa danzandola?* (Bateson M.C., 1989 pag.293). L'esperienza della Contact ci dice di sì. Anzi ci dice che abbiamo in noi capacità e chiavi di lettura che ci permettono di cambiare il modo di comprendere e di comprendere come apprendere diversamente.

Abbiamo scoperto che “il corpo già conosce ciò che la mente impara” e che quella che abbiamo battezzato “Contact Sistemica” può essere un utilissimo mezzo per verificare e rinforzare gli apprendimenti rispetto all'approccio sistemico come lo proponiamo nelle attività formative del Centro Bateson.

Quasi senza rendercene conto siamo entrati in quel processo sorprendente che Gregory Bateson chiama abduzione ossia “*il fatto che si possa descrivere un certo evento o qualcosa e che ci si possa guardare intorno e cercare nel mondo altri casi che obbediscano alle stesse regole da noi escogitate per la nostra descrizione*” (Bateson G., 1984, pag. 191)

La giornata di Contact Sistemica costituisce un punto chiave nel percorso di cambiamento epistemologico degli allievi in quanto li sollecita a quello che Bateson chiama “confronto doppio” ma anche per noi come trainers rappresenta un momento significativo nel quale ricorsivamente ci metaformiamo e ci apriamo a nuovi interrogativi sull'apprendimento e il cambiamento.

Gli effetti che osserviamo nel tempo successivo della formazione ci permettono di pensare che l'esperienza “incarnata” della Contact aiuti a fissare e far proprie modalità di pensiero circolari, solleciti la curiosità ceccchiniana a esplorare modi diversi e

divergenti di vedere la realtà e stimoli la ricerca di soluzioni/evoluzioni non banali ma allo stesso ecologiche e coerenti con i valori e i bisogni propri e dei nostri interlocutori. Gli allievi prendono così coscienza della significatività della propria presenza anche fisica nel setting di lavoro, del dialogo corporeo che instaurano con chi hanno di fronte anche in assenza di un contatto concreto, del proprio “esserci” nel sistema e della necessità di osservarsi come partecipanti ad una stessa danza perché *“Comunque sia è vero che essere pienamente presenti nel presente, qui e ora e del Corpo, è stranamente difficile”*(Bateson G., 1992, pag.437), ma, io aggiungo, anche estremamente importante.

In pizzeria ore 21 qualche anno dopo

Ci ritroviamo, in occasione di un convegno, a mangiar fuori tra colleghi, tra questi alcuni ex allievi. Tra una chiacchiera e l'altra, uno di questi racconta agli altri della giornata di Contact Sistemica fatta durante la formazione e di quanto sia stata per lui un'esperienza significativa. Ricorda con piacere l'atmosfera gioiosa, l'incontro con i compagni in un contesto diverso e la sorpresa che si potesse coniugare epistemologia sistemica e corporeità. Ma sottolinea anche quanto gli sia stato utile per comprendere che un cambiamento di paradigma non può passare soltanto attraverso la razionalità, ma necessita di una comprensione globale che coinvolge tutti gli aspetti della persona. “ho cominciato davvero a pensarmi come un sistema di parti interagenti, e come parte di sistemi nei quali la mia presenza ha un posto e un senso. La giornata della Contact mi ha fatto toccare con mano la potenza della relazione e dell'ascolto, mi ha fatto sperimentare che cadere non è un fallimento, ma è la necessaria esperienza che noi bipedi umani facciamo per poter imparare a camminare nel mondo”.

La storia continua, nuovi allievi si avvicinano nei corsi, ma la giornata di Contact ha continuato e spero continuerà ad essere un punto di svolta nel percorso formativo del Centro. Nel frattempo Alberto ha sostituito Gionatan, che si è stabilito definitivamente con la famiglia negli Stati Uniti, ed abbiamo insieme sperimentato con soddisfazione reciproca anche altri contesti nei quali proporre questa esperienza. Abbiamo anche presentato, durante il congresso AIMS 2011 al Lingotto di Torino, una performance di tipo più narrativo, come contributo sul tema del Sé relazionale del mediatore. Ma quello che mi ha fatto particolarmente piacere è stato il fatto di trovare man mano nella rete dei colleghi un interesse sempre più vivo sul tema dell'integrazione corpo-mente. Ho vissuto momenti di intensa condivisione nel corso delle vacanze studio dell'AIEMS, partecipando ad attività esperienziali sul tema della corporeità, ho sperimentato altrove come “apprendista” il piacere dell'improvvisazione e della clownerie, ho trovato significative e sorprendenti corrispondenze con colleghi che come me stanno riflettendo e lavorando su questo tema. In particolare l'incontro con Serena Dinelli e la lettura del suo bel libro (Dinelli S., 2017) mi hanno fatto sentire in una dimensione di condivisione e mi hanno confermato quanto possa essere importante proprio in questo momento storico di relazioni virtuali uno sguardo attento alla *“relazione incarnata”*.

Bibliografia

- Bateson G., 1976. Verso un'ecologia della mente, Edizioni Adelphi, Milano.
- Bateson G., 1984. Mente e natura, Edizioni Adelphi, Milano.
- Bateson G., 1992. Una sacra unità, Edizioni Adelphi, Milano.
- Bateson M.C., 1989. Dove gli angeli esitano, Edizioni Adelphi, Milano.
- Cecchin G., 1987. Revisione dei concetti di ipotizzazione, circolarità e neutralità. Un invito alla curiosità, in *Ecologia della mente*.
- Damasio A., 2012. Il sé viene dalla mente, Edizioni Adelphi, Milano.
- Dinelli S., 2017. Racconti in mare aperto, Edizioni Aracne, Roma.
- Marinoni R., Moretto A., 2011. Il sé relazionale e la Contact Sistemica in Mediazione Familiare Sistemica, atti Convegno AIMS 2011.
- Siegel D., 2011. Mindsight, Raffaello Cortina, Milano.
- Scardicchio A.C., 2015. Epistemologia, Misericordia, Coraggio. Calvino, Bateson e il respiro dell'acrobata sul filo, in *Riflessioni sistemiche n°12*
(free downloading: http://www.aiems.eu/archivio/files/rs_12_def.pdf).