

Moshe Feldenkrais

IMPARARE A IMPARARE

Un manuale per rendere le lezioni registrate più facili da capire e per aiutarvi a trarne il più possibile dall'ascolto.

Quando ascoltate le registrazioni e eseguite i movimenti, giudicate se capite ciò che avete fatto e anche se siete soddisfatti di ciò che state facendo. Non sorprende, quindi, che sia necessaria una certa comprensione del mio metodo per rendere più facili i vostri primi passi.

Fate ogni cosa molto lentamente

Non è mia intenzione di «insegnarvi qualcosa», ma mettervi in grado di imparare col vostro particolare passo di comprensione e di azione. Il tempo è il mezzo più importante per l'apprendimento. Per rendere capace chiunque, senza eccezione, di imparare, ci dovrebbe essere abbondanza di tempo per tutti affinché possano assimilare l'idea del movimento come pure la possibilità di abituarsi alla novità della situazione. Ci dovrebbe essere tempo sufficiente per percepire e organizzare se stessi. Nessuno può imparare se gli viene messa fretta. Ad ogni movimento, perciò, deve essere assegnato un tempo sufficiente affinché possa essere ripetuto un certo numero di volte. Così ripeterete il movimento tante volte quante vanno bene per voi durante il tempo a disposizione.

Quando si diventa familiari con un'azione, la velocità aumenta spontaneamente, come pure la forza. Questo non è così ovvio come potrebbe sembrare.

Il movimento efficiente o una prestazione di qualsiasi tipo si raggiunge sradicando ed eliminando lo sforzo parassitico e superfluo. Il superfluo è altrettanto cattivo dell'insufficiente, e inoltre ha un costo maggiore.

Nessuno può imparare ad andare in bicicletta o a nuotare senza avere a disposizione il tempo necessario per assimilare le cose essenziali, e per respingere gli sforzi non voluti e non necessari che i principianti mettono in atto nella loro ambizione di non voler sembrare o di sentirsi inadeguati di fronte a se stessi.

L'azione *veloce* all'inizio dell'apprendimento è sinonimo di sforzo e confusione che, insieme, rendono l'apprendimento una fatica spiacevole.

Cercate la sensazione piacevole

Il piacere rilassa la respirazione e la rende semplice e facile. La lotta eccessiva per cercare di migliorare impedisce l'apprendimento. È meno importante imparare nuove abilità di padroneggiare *il modo di apprendere* nuove abilità. Arriverete ad acquisire nuove abilità come una ricompensa per la vostra attenzione. Sentirete di meritare la abilità che avete acquisita, e questo aggiungerà soddisfazione alla sensazione piacevole.

Non «cercate» di far bene

Mettercela tutta significa che in qualche modo la persona sa che a meno che non faccia uno sforzo maggiore e si applichi con più fatica non raggiungerà il suo traguardo. La convinzione interna di una inadeguatezza essenziale è alla radice del bisogno di cercare di farcela mettendoci tutte le proprie forze, perfino durante l'apprendimento. Solamente quando abbiamo imparato a scrivere fluentemente e piacevolmente possiamo scrivere alla velocità che più ci piace, o con una grafia più gradevole. Ma «cercare» di scrivere più velocemente rende la scrittura illeggibile e brutta. Imparate a fare bene, ma non cercate di farlo. [Cioè non lottate per farlo. N.d.T.]. L'espressione del nostro viso nel mettercela tutta tradisce la convinzione interna di essere incapace o di non essere abbastanza bravo.

Non cercate di fare dei «bei» movimenti

Una esecuzione è bella da vedere quando la persona dirige se stessa armoniosamente. Questo significa che nessuna parte di se stessa è diretta verso un lavoro che non sia quello che si sta

eseguendo. L'intenzione di fare dei bei movimenti quando si sta imparando introduce disarmonia. Una parte dell'attenzione è fuorviata, e questo introduce l'autocoscienza invece della consapevolezza. Tutte le parti di noi stessi dovrebbero cooperare al raggiungimento finale solo nella misura in cui è utile. Un'azione diventa bella quando non facciamo *né l'altro che l'azione*. Ogni cosa che facciamo in più e oltre ciò, o al di sotto, distrugge l'armonia.

Questi corsi registrati sono fatti per aiutarvi a trasformare l'impossibile in qualcosa si fattibile, il difficile nel facile; bello da vedersi e piacevole da farsi.

Insistete sul movimento facile, leggero

Generalmente noi impariamo il modo difficile di fare le cose. Ci è stato insegnato che cercare di mettercela tutta è una virtù utile nella vita, e siamo stati fuorviati a credere che mettercela tutta è una virtù anche quando stiamo imparando. Perciò possiamo vedere come un principiante, che cerchi di imparare ad andare in bici o a nuotare o di acquisire una qualsiasi abilità, faccia molti sforzi inutili e si stanchi presto.

L'apprendimento ha luogo attraverso il nostro sistema nervoso, che è strutturato in modo tale da individuare e selezionare, tra le prove e gli errori che facciamo, le prove più efficienti. Così noi eliminiamo gradualmente i movimenti senza scopo sino a che troviamo un corpo sufficiente di componenti intenzionali e corretti del nostro sforzo finale. Questi devono essere nella direzione e nel tempo giusto nello stesso istante. In breve: noi impariamo gradualmente a sapere qual è la mossa migliore. Così comincia ad esserci chiaro che muovere il manubrio in modo da girare la ruota davanti nella direzione verso cui tendiamo a cadere ci permette di stabilizzare l'andatura della bici. O che se muoviamo le braccia e le gambe lentamente in avanti nella direzione del nuoto e rapidamente nell'altra direzione noi riusciamo a nuotare più facilmente e più velocemente. Noi sentiamo le differenze e selezioniamo il buono dall'inutile; cioè noi *differenziamo*.

Senza distinguere e differenziare noi perpetuiamo, e possibilmente accorpiamo, i movimenti buoni e quelli cattivi in un ordine casuale così come vengono e facciamo poco o nessun progresso malgrado la nostra diligente insistenza.

È più facile distinguere le differenze quando lo sforzo è leggero

Tutti i nostri sensi sono fatti in maniera tale da poter distinguere minute differenze quando essi sono anche solo leggermente stimolati. Se sto trasportando un carico pesante (diciamo un frigorifero) sulla mia schiena, non potrò accorgermi di una scatola di fiammiferi che viene aggiunta al carico, né mi renderò conto se essa viene tolta. Qual è in effetti, il peso che deve essere aggiunto o rimosso affinché possiamo essere consapevoli che è avvenuto un cambiamento nello sforzo? Per gli sforzi muscolari o per il nostro senso cinestetico, questo peso è circa un quarantesimo (1/40) dello sforzo di base in un sistema nervoso molto buono. Nel trasportare 200 kg possiamo accorgerci subito quando 50 kg vengono aggiunti o tolti dal carico. Nel portare 20 kg possiamo distinguere una variazione di $\frac{1}{2}$ kg. E tutti possono dire a occhi chiusi quando una mosca si posa su un sottile pezzo di legno come un fiammifero o su una pagliuzza che reggiamo, o quando si alza nuovamente in volo.

In breve: più è ridotto lo sforzo e più sarà sottile l'incremento o la diminuzione che noi saremo in grado di distinguere, e inoltre più sottile sarà anche la nostra *differenziazione* (cioè: la mobilitazione dei nostri muscoli in conseguenza delle nostre sensazioni). Più leggero sarà lo sforzo che faremo e più rapido sarà il nostro apprendimento di una qualsiasi abilità; e il livello di perfezione che possiamo raggiungere va di pari passo con la sottigliezza di percezione e di differenziazione che otteniamo. Noi smettiamo di migliorare quando non sentiamo differenza nello sforzo fatto o nel movimento.

L'apprendimento e la vita non sono la stessa cosa

Nel corso della nostra vita noi possiamo essere chiamati a fare degli sforzi enormi, certe volte superiori a ciò che noi crediamo di poter fare. Queste sono situazioni nelle quali non dobbiamo prestare attenzione a ciò che lo sforzo enorme comporta. Spesso dobbiamo sacrificare la nostra salute, l'interezza dei nostri arti col corpo, per salvarci la vita. Ovviamente, in questi casi, dobbiamo essere capaci di agire velocemente e con forza. La questione è: non dovremmo essere meglio equipaggiati per simili emergenze rendendo i nostri sforzi più efficienti in generale, e così essere in grado di affaticarci meno e raggiungere i nostri propositi in modo economico?

L'apprendimento deve essere lento e variato nello sforzo fino a che gli sforzi parassitici sono estirpati; allora avremo poca difficoltà nell'agire rapidamente e potentemente.

Perché preoccuparsi di essere così efficienti?

Non abbiamo bisogno di essere intelligenti, poiché Dio salva gli sciocchi. Non abbiamo bisogno di essere abili, poiché perfino il più goffo di noi avrà successo alla fine. Non abbiamo bisogno di essere efficienti, poiché un kg di zucchero produce, approssimativamente, 20.000 calorie, e una grammocaloria produce 426 grammi di lavoro. In base a questo conto noi possiamo sprecare l'energia in quantità. Perché darsi la pena di imparare e migliorare? Il problema sta nel fatto che l'energia non può essere distrutta; essa può essere solo trasformata in movimento, o in un'altra forma di energia.

Che cosa, allora, accade alla energia che non è trasformata in movimento? Ovviamente non va perduta, ma rimane da qualche parte nel corpo. In realtà è trasformata in calore con un logorio e danneggiamento dei muscoli (muscoli strappati, catarro muscolare) e dei legamenti e delle superfici interarticolari delle nostre giunture e vertebre. Fintantoché siamo abbastanza giovani, il potere di guarigione e di recupero del nostro corpo è sufficiente per riparare il danno causato dagli sforzi inefficienti, ma questo è ottenuto a spese del nostro cuore e del meccanismo di depurazione dell'organismo. Ma questo potere di autoguarigione decresce, perfino a un'età non tanto avanzata come quella di mezzo, quando noi abbiamo appena cominciato ad essere adulti, ed esso diventa indolente molto presto da lì in poi.

Se non abbiamo imparato l'azione efficiente siamo candidati a incontrare fastidi e dolori e una crescente inabilità a fare ciò che ci piacerebbe fare.

Il movimento efficiente è anche piacevole da farsi e bello da vedersi, ed esso infonde quella meravigliosa sensazione di far bene ed è, in ultima analisi, soddisfacente esteticamente.

Non concentratevi

Non concentratevi se la concentrazione significa per voi dirigere la vostra attenzione ad un solo particolare punto importante con tutta la vostra abilità. Questa è una specie particolare di concentrazione, che può utile come esercizio, ma raramente lo è in una occupazione e abilità normale.

Supponete di giocare a pallacanestro e di concentrarvi al massimo sul canestro: non potrete mai avere il tempo e la possibilità di farlo a meno che non siate soli di fronte al canestro. Quando ci sono due squadre che giocano, il momento del lancio della palla, è un corto e fuggente istante nel quale voi dovete prestare attenzione non solo al canestro, ma anche ai giocatori intorno a voi, e all'equilibrio e alla postura che vi metterà in grado di eseguire un utile lancio.

I migliori giocatori sono quelli che prestano attenzione alla posizione continuamente mutevole dei loro compagni di squadra e a quella degli avversari. Per la maggior parte del tempo, la loro concentrazione è diretta verso un area o uno spazio molto vasto; il canestro è mantenuto sfumato nello sfondo della loro consapevolezza, da dove può, alla più sfuggente opportunità, diventare il centro dell'attenzione.

L'attenzione migliore e più utile è qualcosa di simile a ciò che facciamo quando leggiamo. Quando vediamo la pagina intera non possiamo percepire alcun contenuto, anche se possiamo dire se la pagina è scritta in inglese o in una lingua che non sappiamo leggere. Per leggere dobbiamo focalizzarci su una porzione minuta della pagina, neppure un'intera riga, forse meramente una singola parola, se ci è familiare ed è abbastanza corta. Se siamo dei lettori esperti, continueremo a cogliere una parola dopo l'altra, o gruppi di parole attraverso la nostra visione maculare, che è effettuata da una minuscola porzione della retina, con una risoluzione sufficientemente buona da distinguere chiaramente i caratteri piccoli.

Il modo utile, quindi, di usare la nostra attenzione è, nella maggioranza dei casi, simile a ciò che avviene nella lettura. Si dovrebbe percepire lo sfondo (l'intera pagina) indistintamente e imparare a focalizzarsi con precisione sul punto interessato (concentrazione) rapidamente prima del successivo cosicché leggere fluentemente significa leggere da 200 a 1.000 parole al minuto, come sono in grado di fare alcune persone.

Perciò non concentratevi ma piuttosto badate bene all'intera situazione, al vostro corpo, all'ambiente che vi circonda, passando in rassegna la totalità sufficientemente da diventare consapevoli di ogni cambiamento o differenza, concentrandovi solo di quel tanto che vi permette di percepirla.

In generale non è ciò che facciamo che è importante, ma come lo facciamo. Così noi possiamo rifiutare gentilmente e accettare maleducatamente. Dobbiamo anche ricordare che questa generalizzazione non è una legge e, come altre generalizzazioni, non è sempre vera.

Non diciamo all'inizio ciò che sarà lo stadio finale

Noi siamo così addestrati o vincolati dai metodi educativi prevalenti che quando sappiamo ciò che ci viene richiesto ci precipitiamo a capofitto per raggiungerlo, per paura di fare brutta figura, senza tener conto di quanto ci costa fare così. Nel nostro sistema è stata instillata l'idea che non dobbiamo essere gli ultimi della classe. Ci morderemo le labbra, tratterremo il respiro e ci contorceremo faticosamente in modo brutto, per raggiungere qualcosa non avendo una chiara idea di come mobilitarci a questo scopo. Il risultato è uno sforzo eccessivo, una tensione dolorosa e una esecuzione brutta. Le registrazioni di «Consapevolezza attraverso il Movimento» vi aiuteranno a raggiungere il vostro potenziale innato nel modo migliore ed evitare di cadere nello schema di usare voi stessi nel modo in cui siete abituati, schema che vi aveva condotto inizialmente a cercarne uno migliore.

Riducendo il bisogno di raggiungere un traguardo, e badando anche ai mezzi usati nel raggiungerlo, noi impariamo più facilmente. Nel cercare di raggiungere qualcosa noi perdiamo l'incentivo all'apprendimento e, perciò, accettiamo un livello più basso del potenziale di cui siamo dotati. Quando ritardiamo il raggiungimento finale badando in modo efficiente ai mezzi che impieghiamo, noi ci collochiamo su un livello più alto di raggiungimento, se siamo consapevoli che questo è ciò che stiamo facendo. Sapendo cosa si deve raggiungere prima di aver imparato ad imparare, noi possiamo raggiungere solo il limite della nostra ignoranza, che è spesso generale. Tali limiti sono intrinsecamente più bassi di quelli che possiamo prevedere dopo che abbiamo imparato di più.

Fate un po' meno di ciò che potete

Facendo un po' meno di ciò che potete realmente fare otterrete una esecuzione migliore di quella che in un primo tempo potete concepire. Quando state imparando fate un po' di meno del vostro massimo. In questo modo collocherete il primato per voi possibile su un gradino più alto.

Supponete che avete smesso di correre da diversi anni, o di essere un adulto di mezza età con le caratteristiche tipiche di quest'età. Mettiamo che vogliate riprendere a correre e vi mettete a farlo con la velocità alla quale eravate abituati. Vi troverete subito senza fiato, con il cuore che batte

forte, e sarete obbligati a fermarvi, solo per scoprire di non aver raggiunto ciò che volevate raggiungere. Inoltre, molto probabilmente sarete tutti rigidi da per tutto e troverete difficile continuare a fare ciò che vi eravate proposti.

Ora supponete, invece, di andare, al vostro primo tentativo, un po' meno veloci di ciò che vi è possibile in quel momento e di accorgervi, guardando il vostro orologio, di essere al di sotto di ciò che eravate capaci di fare. Sentirete e penserete che avreste potuto fare meglio se aveste provato a metterci tutto l'impegno di cui siete capaci. Questa sensazione vi condurrà a tentare di nuovo. Il tentativo successivo sarà comunque un po' più veloce, così che, continuando a fare un po' meno del vostro massimo, continuerete a migliorare. Alla fine, sarete in breve tempo in una forma migliore che negli anni più giovanili quando avevate più resistenza e l'ambizione vi faceva sempre fare il massimo. La saggezza di fare un po' di meno di ciò che si può realmente fare spinge il primato per voi raggiungibile sempre più avanti nel mentre che vi ci avvicinate, similmente all'orizzonte che retrocede quanto più ci avviciniamo ad esso.

Capirete ora perché io dirò nelle registrazioni: «Abbassate le ginocchia in direzione del pavimento». Invece di dire: «Cercate di toccare il pavimento con le ginocchia». Questo non farà alcuna differenza per qualcuno che è già oltre ogni miglioramento; ma vi convincerete che farà una differenza sostanziale, ricordandovi di tenervi fuori dallo stress e di darvi una possibilità reale di imparare a imparare.

Alcuni suggerimenti utili

Fate i vostri esercizi almeno un ora dopo i pasti. Cambiate il luogo dove li fate di quando in quando.

Ogni tanto fate gli esercizi solo mentalmente. Giacete tranquilli, o sedete, e immaginate il vostro corpo che esegue tutti i movimenti che vengono descritti nella cassetta. Vedete voi stessi mentre li fate nella vostra mente [con l'occhio della mente] e notate la mobilitazione dello scheletro e dei muscoli «sul nascere», per così dire, senza grossi apparenti movimenti. Il giorno seguente (cioè: il giorno successivo all'ascolto della cassetta) richiamate alla memoria la lezione che avete già seguito almeno una volta. Se ne fate una abitudine, il risultato vi sorprenderà. Questo vi aiuterà a trasferire l'essenza di una lezione in altri campi della vita, o in altre discipline o occupazioni. Suonare uno strumento, la matematica, il canto, la recitazione, e attività similari possono essere migliorate trasferendo il modo di imparare dall'esperienza dell'esercizio. Il trasporto dell'apprendimento da una disciplina all'altra è la scoperta di una esperienza di tipo: «Eureka!».

(Come potrete ricordare Archimede fu incaricato di scoprire se gli artigiani si fossero appropriati di parte dell'oro dato loro per fabbricare un trono. Mentre giaceva nella vasca da bagno, divenne consapevole della sensazione di galleggiamento: «Ho trovato!» Esclamò. «Eureka!» aveva scoperto il concetto di peso specifico degli elementi e il modo di misurarlo). Questo è un esempio di trasferimento dell'apprendimento nella sua più grande espressione. Scoperte più importanti ai fini del vostro benessere personale, del peso specifico dell'oro, sono ben entro la vostra portata. Pensateci e scopritelo.

Il trasferimento di apprendimento che riguarda le emozioni è spesso drammatico nei suoi effetti benefici. Il modo in cui le cassette vi insegnano a imparare migliora la consapevolezza direttamente e indirettamente, influenzando ogni cosa importante che vi riguarda. Pensare e ricordare l'esperienza della lezione il giorno successivo renderà il trasferimento di quella esperienza verso altri aspetti di voi stessi più facile e più probabile.

Adattatevi alle vostre capacità. Se non potete fare esattamente come viene detto nelle istruzioni a causa di lesioni o incapacità, seguite le istruzioni «approssimativamente» e gradualmente potrete fare meglio.

Non cercate mai di vincere il dolore se, per qualche ragione, vi capita di sentirlo. Fate il movimento solo entro quella ampiezza che non causa il dolore. Ripetendo delicatamente il movimento entro i limiti dove non c'è dolore sarete capaci dopo alcuni minuti di estendere l'ampiezza della vostra abilità in misura maggiore di quella che avreste raggiunto cercando di vincere il dolore. Quando agiamo nonostante il dolore, i tessuti o le articolazioni che causano il dolore vengono irritati, e l'infiammazione che è prodotta dal processo di guarigione vi impedirà di fare quella lezione il giorno dopo. Ignorando il dolore potrete solo perdere. Potrete addestrare la vostra abilità a superare il dolore in un altro momento, quando sarete in buona salute, se siete interessati a far questo.

Fate un abitudine del vostro allenamento. Se sceglierete un tempo conveniente, vi abituerete a fare un regolare esercizio. Se invece lo rendete difficile, troverete presto 101 occupazioni alternative al suo posto.

Occasionalmente rompete la regolarità. Non rendete l'abitudine un obbligo.

Fate una lezione al giorno o un giorno si e uno no. Evitate di fare due lezioni immediatamente una dopo l'altra lo stesso giorno. Occasionalmente rompete la regola. Avete già indovinato la ragione.

Affrontate la serie di cassette una dopo l'altra nel loro ordine numerico. Quindi ricominciate di nuovo dall'inizio, e osservate come la vostra esecuzione è migliorata.

Quando affrontate la serie la seconda o la terza volta ripetete ogni lezione per diversi giorni consecutivamente. Più tardi insistete sulle lezioni che trovate piacevoli o particolarmente benefiche, tanto quanto vi piace.

Non esitate a chiedere consiglio. Se avete dei problemi con le lezioni, per favore sentitevi liberi di scriverci.

Abbiate fiducia in voi stessi. Non preoccupatevi se state facendo gli esercizi «esattamente correttamente». Fidatevi di voi stessi per scoprire ciò che è giusto *per voi*.

Allegato alle audio-cassette "Prise de conscience par le Mouvement" – Séminaire public animé au Théâtre des Bouffes du Nord (Peter Brook) – 10-11 Maggio 1973.

Tradotto dall'inglese da Donato Dettori - P'97, Firenze 1.