

UD 2

# Educare al benessere



Prof.ssa Maria Luisa Iavarone  
Professore ordinario di Pedagogia sperimentale  
*Università degli studi di Napoli "Parthenope"*

# Educare al benessere



Coniugare la relazione tra questi due termini è operazione né scontata, né semplice perché si tratta di mettere a fuoco rispettivamente i concetti di:

## **benessere e educazione**

che possono apparire sfuggenti e generici per il loro carattere polisemico.

***Cos'è il benessere e perché ce ne interessiamo tanto?***

***Perché utilizzare l'educazione per raggiungerlo?***

(Il benessere come dimensione esterna dell'esistenza)

# Almeno per 4 motivi prevalenti:

- **Crisi del paradigma economicista** (Sen, Nussbaum)
- **Crisi del modello di “sviluppo infinito”** (Latouche, 2007)
- **Apertura all’economia umanistica** (dal PIL al FIL) (Kahneman, 2002).
- **Diffusione del modello di sviluppo solidale ed etico** (Yunus, 2006)

In un passato recente...

**il *benessere* coincideva con l' "essere benestante"**

Soltanto agli inizi del '900 in piena industrializzazione, la condizione di benessere era rappresentata dalla presenza della **luce elettrica**, dell'**acqua corrente** e magari del **gabinetto** entro le mura domestiche.

Qualche decennio più tardi il benessere veniva identificato dal possesso di beni materiali (**telefono**, **automobile**)

Negli anni '50-'60, con il boom economico, possedere il **frigorifero**, la **lavatrice** o il **televisore** sancivano l'appartenenza ad una classe socialmente ed economicamente avvantaggiata.

# In tempi recenti...

il benessere è andato assumendo connotati meno **quantitativi** e sempre più **qualitativi**, centrati sul valore della vita

Tale fenomeno sembra complessivamente investire non solo l'economia ma anche il mondo della politica, della conoscenza e la società nel suo complesso

## In sintesi...

l'asse del benessere sembra essersi spostato dalla dimensione **materiale** (economica) a quella **immateriale** (emotiva, esistenziale)

il benessere oggi si lega sempre meno al

**“possesso di beni”**

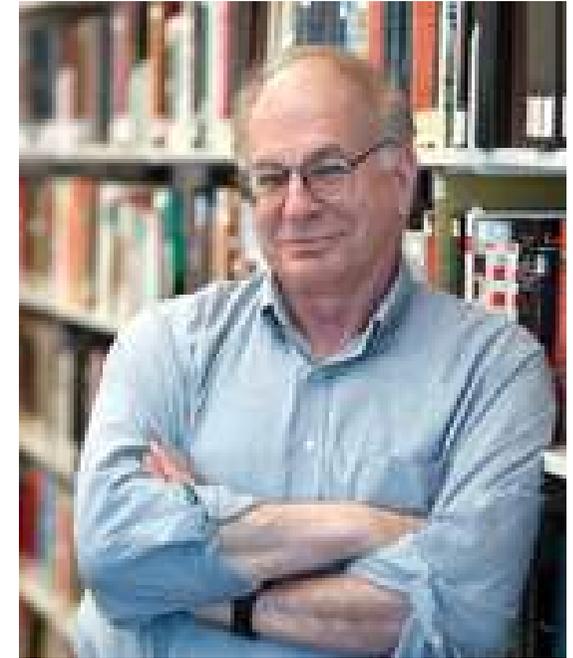
rispetto al

**“possesso di esperienze di benessere”**

che sono ricercate quanto più hanno una forte  
caratura emozionale, spostando, così,  
sempre di più, il significato di benessere  
dal mondo del ***tangibile*** a quello  
dell' ***intangibile***.

# A partire dalla fine degli anni '90

Comincia a svilupparsi un interessante filone di ricerca detta **economia umanistica** intorno alla figura di **Daniel Kahneman** vincitore nel **2002** (insieme a Vernon Smith) del **Premio Nobel per l'economia**



Secondo K. i fattori economici non possono rappresentare gli unici parametri dello stato di benessere di una nazione ma questi vanno integrati con **indicatori di carattere psicologico e sociologico** quali le **relazioni umane**, lo **sviluppo della socialità**, la **creatività**, il **volontariato** ovvero tutti quegli aspetti immateriali che costituiscono parte integrante del benessere e della qualità della vita di un individuo.

# Il punto di vista delle neuroscienze

La relazione esistente tra valori positivi e benessere viene inoltre avvalorata da nuove discipline: la **neuroeconomia** e la **neuroetica** che pone in stretto rapporto comportamenti positivi e produttività sociale ed economica.

C.Camerer, G.Loewenstein, D.Prelec,

*Neuroeconomia, ovvero come le neuroscienze possono dare una nuova forma all'economia*, in «Sistemi Intelligenti», XVI, 3, 2004, il Mulino, Bologna, pp. 338-418.

# Paradossalmente.....

proprio in epoche attraversate da forti crisi  
economiche acquista più senso il

**benessere**

**immateriale, emotivo, solidale.**

# il “caso Yunus”

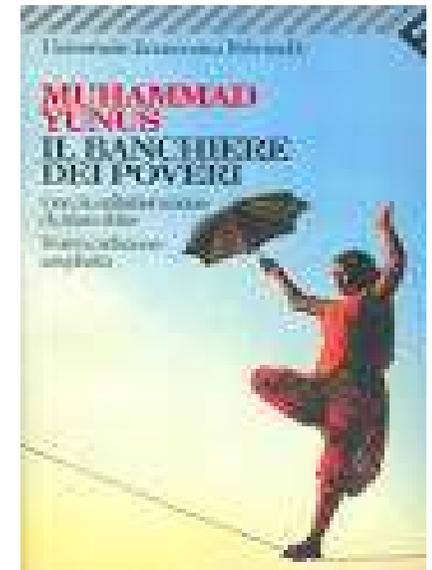
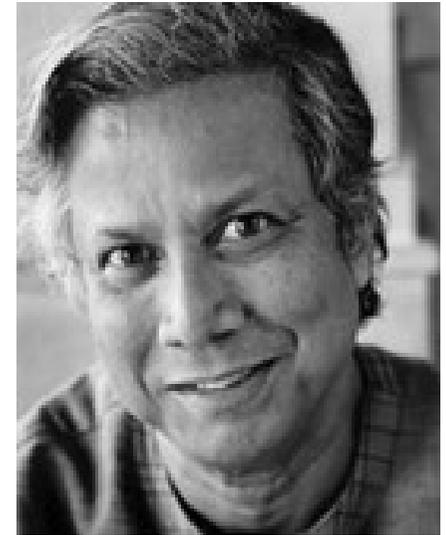
Nel 2006 Mohammad Yunus riceve il **premio Nobel per la pace**

*(Il banchiere dei poveri, Feltrinelli)*

Yunus è un docente universitario di economia del Bangladesh che cerca strade per combattere la povertà nelle zone rurali del suo paese.

Fonda la Grameen Bank un sistema di microcredito offerto ai mendicanti e alle persone più indigenti senza alcuna garanzia fondato solo sul sistema della fiducia.

**La banca ha un tasso di restituzione del 99%**



# Benessere solidale, valori e cultura

La Grameen Bank ha aiutato soprattutto i mendicanti e soprattutto donne sole con figli.

Il microcredito è stato facilitato alle mamme che hanno mandato i propri figli a scuola facendoli continuare a studiare.

Grazie a questo sistema oggi il Bangladesh possiede una nuova generazione di ragazze e ragazzi alfabetizzati, che frequentano le università.

# Il Benessere: un fattore non solo economico!



L'economista inglese, R.Layard (Dir. Centre for Economic Performance presso la London School of Economics) fa scaturire il benessere da sette fattori:

1. la situazione economica
2. il tipo di lavoro
3. la salute
4. le relazioni familiari
5. la comunità in cui si vive e gli amici
6. la libertà individuale
7. i valori morali

# Benessere e felicità



Secondo Rothwell e Cohen il benessere e la felicità dipenderebbero da una formula

$$F = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

- il fattore (P) persona, ovvero le caratteristiche di personalità
- il fattore (E) esistenza, legato ai bisogni esistenziali reali (existence needs)
- il fattore (H), connesso ai bisogni superiori (high order needs)

# In altre parole

la felicità si realizzerebbe allorquando

**“ciò che sei”** (persona) riesce a dialogare con

**“ciò che hai”** (esistenza) e si riesce a esprimere in

**“ciò che vorresti”** (volizione).

Qualcosa di molto simile al concetto  
di...

## **HIKIGAI**

dal Giapponese *iki*-vivere e *gai*-ragione  
Letteralmente trovare la "ragione di vita" o  
"ragion d'essere".

L'espressione si riferisce alla  
ricerca della propria realizzazione e del  
proprio scopo nella vita

# L'Ikigai

Si situerebbe al crocevia tra:

- Ciò che ami fare
- Ciò che sai fare
- Ciò che puoi condividere con gli altri
- Ciò che puoi fare per sostenerti economicamente



Tutti questi esempi dimostrano come ...

la ricerca dei **fattori** maggiormente **implicati** nella **determinazione del benessere** sta recentemente destando l'attenzione di **studiosi di diverse discipline** che attraverso **varie metodologie**, stanno provando a indagarne le principali **variabili costitutive**.

**Cos'è quindi il benessere  
e come è possibile definirlo?**

## Il benessere è:

diventato oggetto di studio da parte di numerose discipline: **psicologia** (*subjective well-being*), **sociologia**, **ingegneria** (*total quality*), **neuroscienze**, **economia** (*customer satisfaction*), **educazione** (*pedagogia del benessere*).

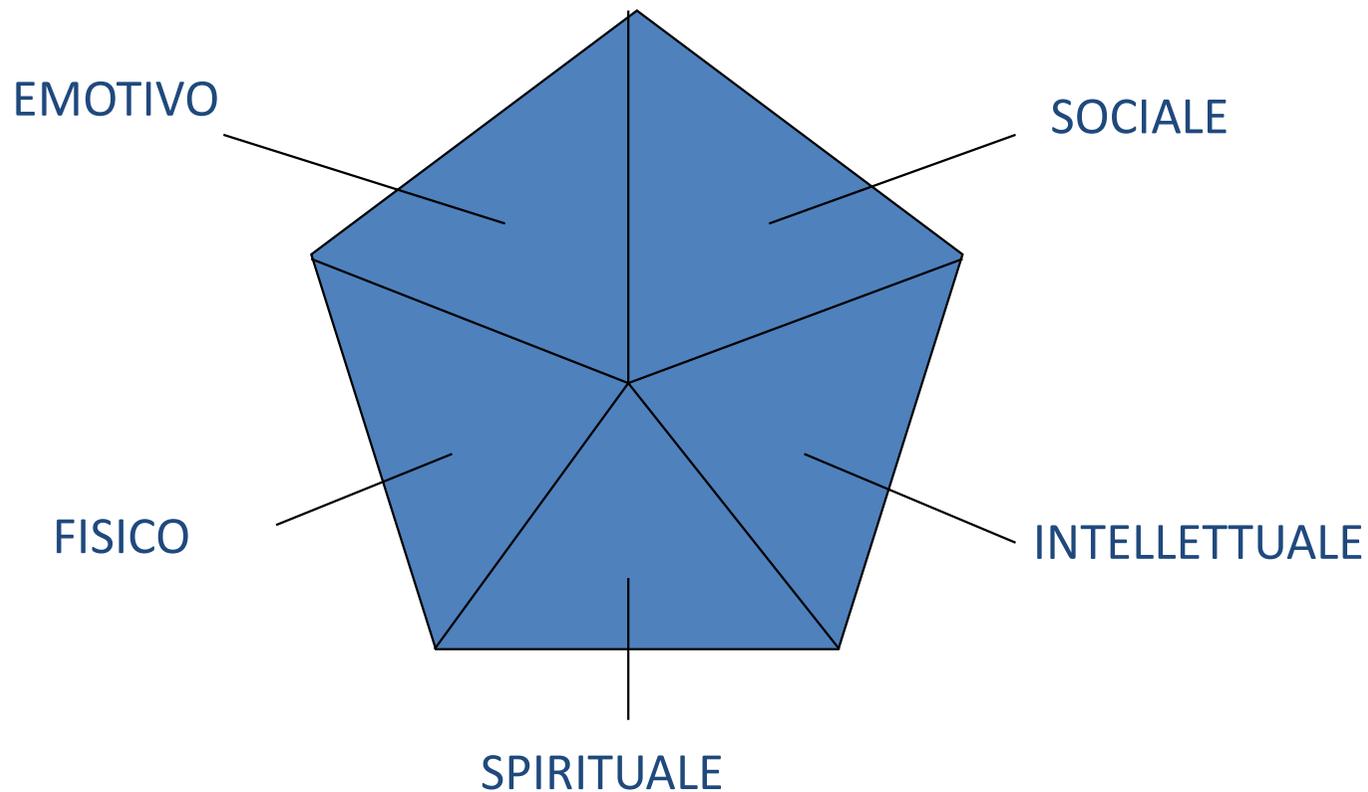
Ulteriori interpretazioni in campo **neurobiologico** ritengono che sensazioni ed emozioni legati alla percezione del benessere risiedano in parti precise del cervello e che queste possano essere educate.

Sul piano **sociale**, inoltre, il senso civico e la possibilità di controllare la propria vita aumentano quel senso di sicurezza che è la base su cui poggia il benessere

il benessere è quindi uno stato complesso in quanto processo ***multifattoriale*** di natura ***multidimensionale***

### **Il pentagono del benessere**

*(American Journal of Health Promotion, 2005)*



il benessere come risultante dell'interazione dinamica tra le diverse dimensioni:

**FISICA** attraverso una corretta nutrizione, attività fisica, ecc...

**EMOTIVA** attraverso una vigile gestione dei livelli di ansia, stress, ecc.

**SOCIALE** evitando l'isolamento e coltivando relazioni significative...

**INTELLETTUALE** attraverso il lavoro ma anche il tempo libero coltivando interessi, idee, progetti (es. mantenendo le conoscenze)

**SPIRITUALE** coltivando valori positivi quali solidarietà, filantropia, tolleranza, legalità...

**Il benessere come processo  
soggettivo e selettivo:  
può essere misurato?**



**Proviamo ora a misurare il nostro  
personale benessere?**

# Better Life Index - OCSE, 2015

L'Indice mette a confronto il grado di benessere nei diversi Paesi OCSE identificando **11 temi** ritenuti essenziali **relativi a condizioni materiali e qualità della vita.**

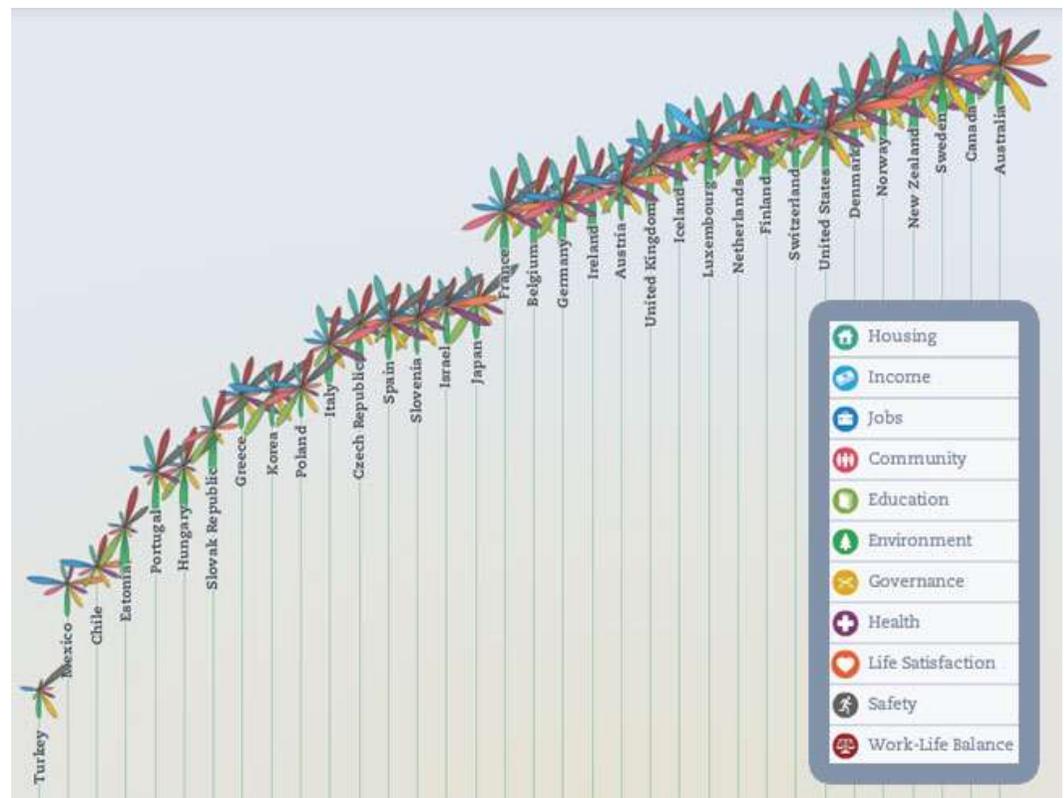
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/>

Abitazione [L][SEP] Reddito [L][SEP] Occupazione [L][SEP] Relazioni sociali

[L][SEP] Istruzione [L][SEP] Ambiente [L][SEP] Impegno civile [L][SEP] Salute

[L][SEP] Soddisfazione [L][SEP] Sicurezza

Equilibrio lavoro-vita



## Esercitazione 1: la Ruota della Vita

L'obiettivo di questo esercizio è aiutarti a raggiungere una visione più organica sulla tua esistenza e a stimolarti a riflettere sul valore che attribuisce ai diversi aspetti della vita.

Per ciascuna delle **10 Dimensioni** ti verranno rivolte **3 domande** (alle quali dovrai attribuire un punteggio da 1 a 10) i cui valori riporterai nel settore relativo del diagramma cerchio sottostante, con un puntino, dove il centro “vale zero” e il cerchio più esterno “vale 10”.

Lo scopo è **visualizzare quali sono le aree a cui rivolgi più importanza** e attribuisce maggiore significato e naturalmente quelle alle quali presti minore attenzione a attribuisce scarso valore. Provate ad essere sinceri evitando risposte “socialmente convenienti”!

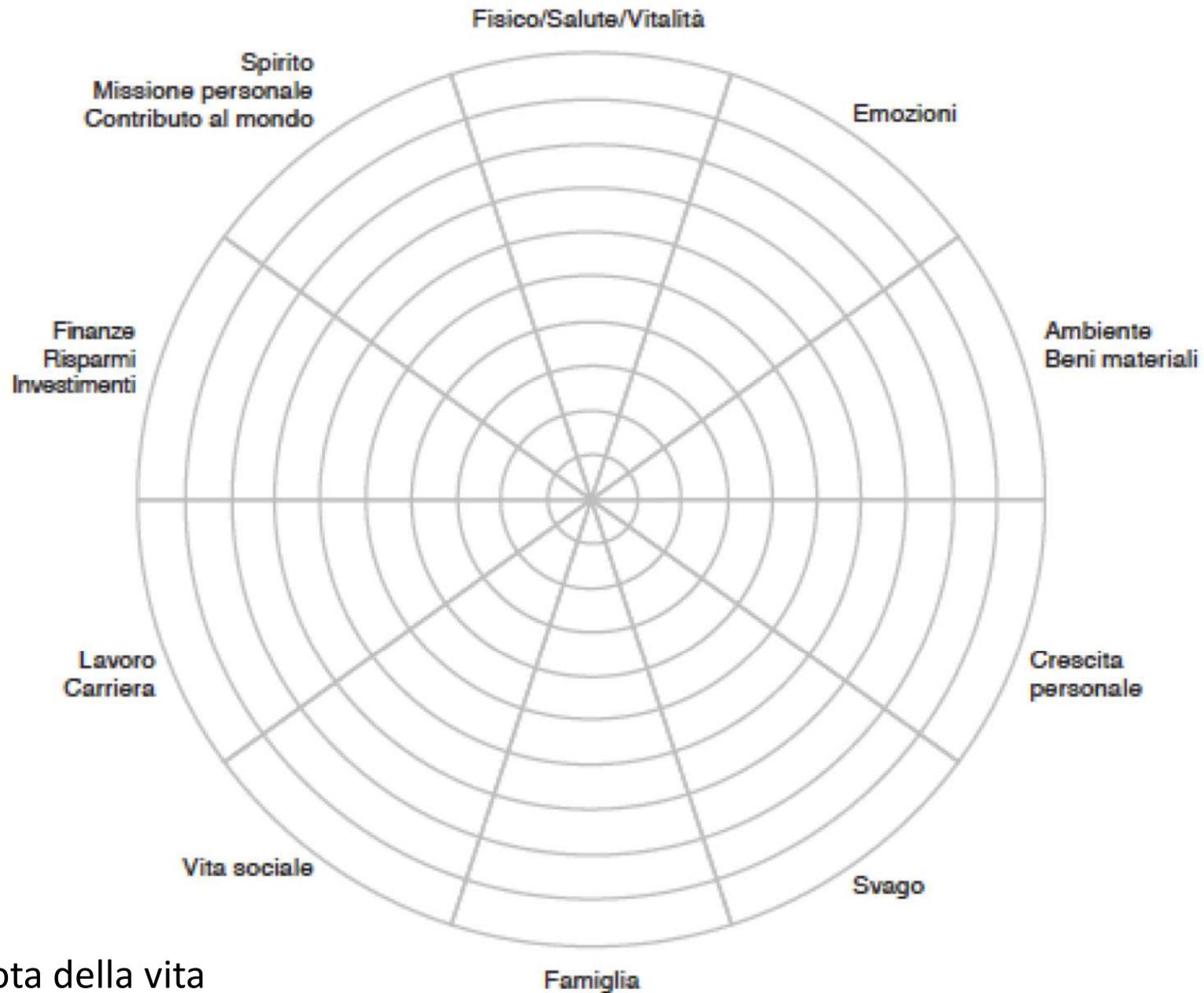
# Esercitazione 1: la Ruota della Vita

un modello per l'auto-valutazione degli ambiti di funzionamento dell'esistenza.

Ogni settore rappresenta un aspetto peculiare:

- Fisico/Salute/Vitalità
- Emozioni
- Ambiente/Beni materiali
- Crescita personale
- Svago
- Famiglia
- Vita sociale
- Lavoro/Carriera
- Finanze/Risparmi/Investimenti
- Spirito/Missione personale/Contributo al mondo  
(Zuckerberg, donazione di 45 mil. di dollari)

# La ruota della vita



Es 1 – La ruota della vita

Come abbiamo potuto verificare dall'esercitazione:

Il benessere costituisce un vero e proprio **progetto/processo di sviluppo integrale dell'individuo.**

Esso va perseguito nei diversi ambiti di vita (formazione, lavoro, relazioni, ecc.) e pertanto la sua **promozione anche nei contesti lavorativi** deve costituire un **elemento imprescindibile.**

# E' evidente che nel tempo...

il benessere ha assunto una connotazione sempre più **relazionale, emotiva, identitaria**, anche in rapporto a contesti come quello **lavorativo** dove il **benessere del lavoratore** è sempre più correlato alla produttività

# Il benessere nel lavoro:

una buona relazione tra 'ciò che sono' e 'ciò che faccio'

Il benessere nel lavoro si realizza quando  
l'attività professionale si intreccia con le  
altre componenti della soggettività, ovvero  
quando il lavoro sviluppa

analogie, simmetrie, integrazioni con le  
strutture di personalità e di identità dei  
soggetti

# benessere & lavoro: il caso delle donne

un lavoro che al contrario impone  
**troppe rinunce** o troppe “**prese di distanza**”  
dal personale modo di essere e di fare,  
che apre **fratture affettive** e che provoca un vero e  
proprio **conflitto socioemozionale** nel soggetto  
determina un  
aggravio nelle condizioni da **stress lavoro correlato**  
non sostenibili e, quindi, un complessivo  
**stato di malessere**

Nelle donne, in particolare, una condizione lavorativa che impone rinunce (es. una maternità negata, o troppi “aut-aut” nella conciliazione lavoro-vita privata o figli-carriera) nasconde la fatica di ***fare spazio a più identità*** che spesso l'organizzazione lavorativa chiede siano quanto più possibile separate l'una dall'altra.



# La richiesta di “scegliere”

La richiesta fatta al dipendente donna di scegliere, distinguere, separare le diverse dimensioni della propria vita, oltre a procurare un atteggiamento schizofrenico nei riguardi del lavoro, determina un effetto boomerang per l'azienda, in quanto **esclude la possibilità che le persone si riconoscano nel loro lavoro**, che mettano nella loro attività qualcosa di proprio, che smettano, in ultima analisi, di avere con l'azienda un rapporto produttivo, creativo, empatico.



# Per le donne in particolare il benessere lavorativo dipende...

- non tanto dal “tipo” di lavoro quanto dalla soddisfazione che esso procura
- molto dal rispetto delle “pari opportunità” (vedi paesi del Nord europa dove ci sono molte più donne che lavorano e che fanno più figli)
- “work-life balance” attraverso flessibilità di orari, lavoro da casa, gestione del proprio tempo a seconda delle necessità personali e aziendali



# Il benessere nel lavoro: l'autorealizzazione

**Avvicinarsi alla piena realizzazione di sè**

Ci sembra di poter concludere che

la piena realizzazione di ciascuno possa  
dipendere dal

**bilanciato rapporto tra**

dimensione materiale dell'esistenza e condizioni  
intrapsichiche

**connettendo queste due parti di noi**

# Il ruolo dell'educazione

L'educazione deve quindi accompagnare questo percorso di connessione senza il quale si rischia di vivere separati da sé e dai contesti e questo condiziona fortemente la crescita dell'**empatia** e della **coscienza**



**Migliorare la connessione mente-  
corpo per un benessere integrale**

**Cosa significa “essere connesso”?**



# Connessioni mente-corpo

*3 strade per entrare in connessione:*



## **1. Saper osservare il mondo e se stessi:**

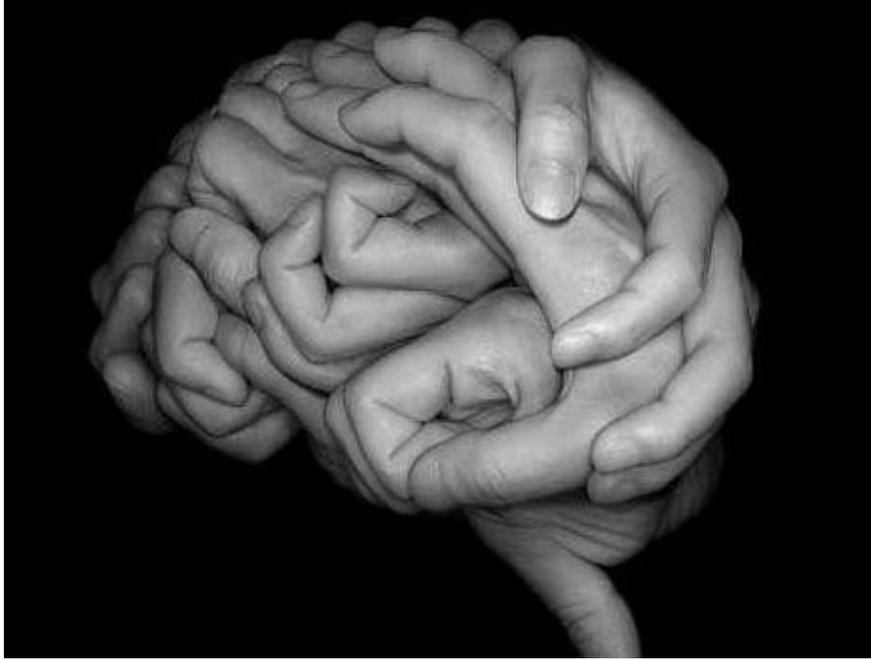
*Vedere, Ascoltare e Sentire il proprio corpo*

## **2. Comunicare attraverso il corpo:**

*movimento, emozioni, postura*

## **3. Nutrire il corpo:**

*conoscenza-attenzione alla propria  
nutrizione*



***1. conoscenza-  
attenzione:***

**Saper osservare se stessi!**

**stili comunicativi non verbali:  
gli “effettori comunicativi” corporei**



# Lo sguardo

Capire come un soggetto “osserva il mondo” serve a comprendere il suo **sistema rappresentazionale**

I movimenti oculari sono automatici, rivelano la direzione dello sguardo, mettono in evidenza con quale sensorialità l'individuo accede alle esperienze, significa rendersi conto di quale sistema rappresentazionale il soggetto utilizza.

# Il modo di direzionare lo sguardo secondo la PNL...

**in alto a destra** indica che sta accedendo al cosiddetto “visivo costruito”(VC)

**in alto a sinistra** indica che l'individuo sta accedendo ad immagini o eventi conosciuti in precedenza “visivo ricordato”(VR)

**lateralmente verso sinistra** indica che sta ascoltando ed elaborando un suono mai udito prima, il cosiddetto “uditivo ricordato” (AR)

**lateralmente verso destra** indica che ricorda suoni o voci già sentiti in precedenza, il cosiddetto “uditivo costruito”(AC).

**verso il basso a destra** indica che ricorda o prova delle sensazioni sia in relazioni a fatti o persone conosciute in precedenza sia a fatti e/o persone non ancora conosciute, il cosiddetto “cenestesico”(K)

**verso il basso a sinistra** indica che sta entrando in dialogo con se stesso, il cosiddetto “dialogo interno” (AD)





## **2. Corpo e comunicazione:**

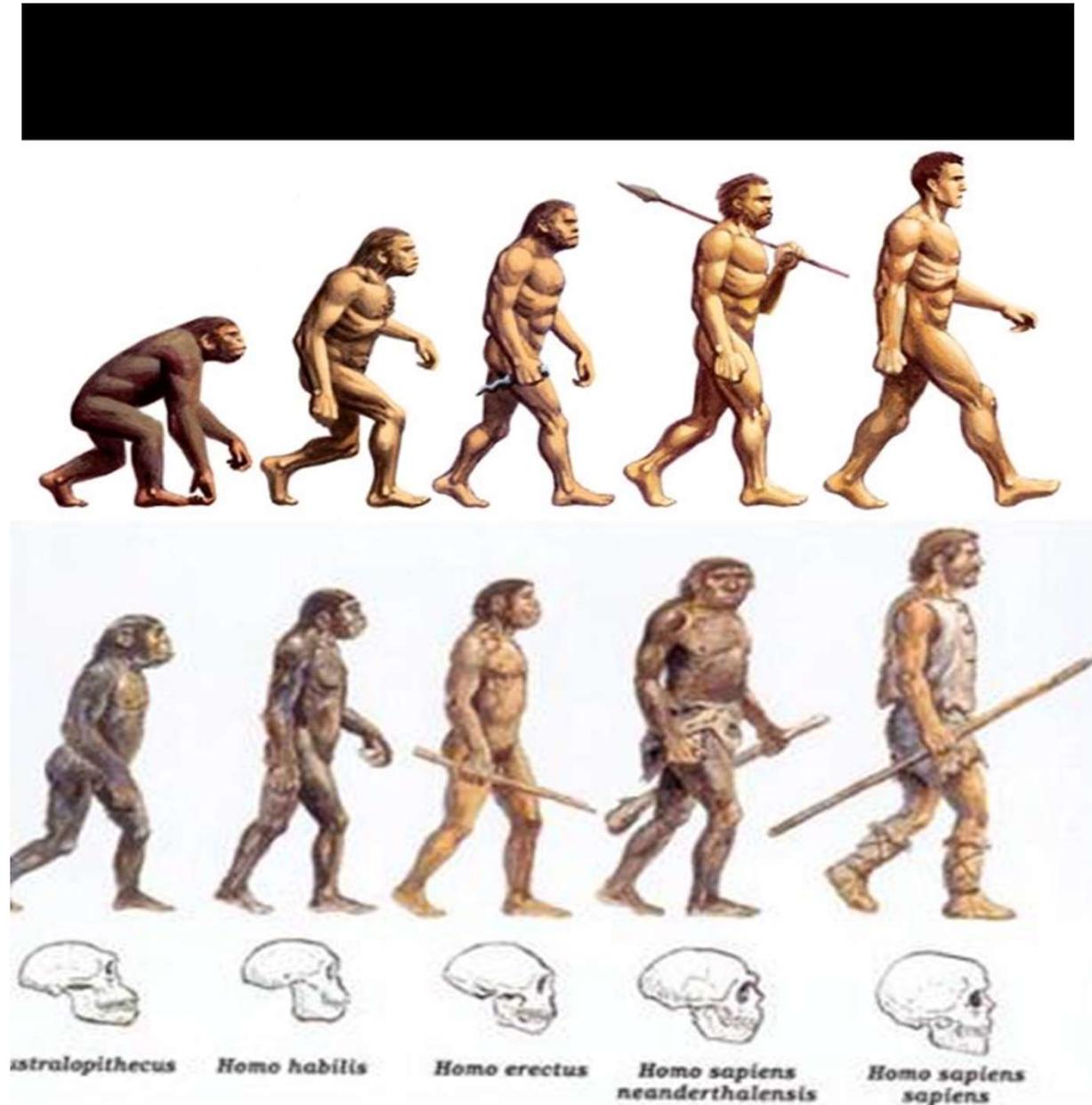
- i. Azioni e movimento
- ii. Emozioni e memoria
- iii. Postura e spazio

# i. Primo assioma: Noi siamo il movimento e le nostre azioni!

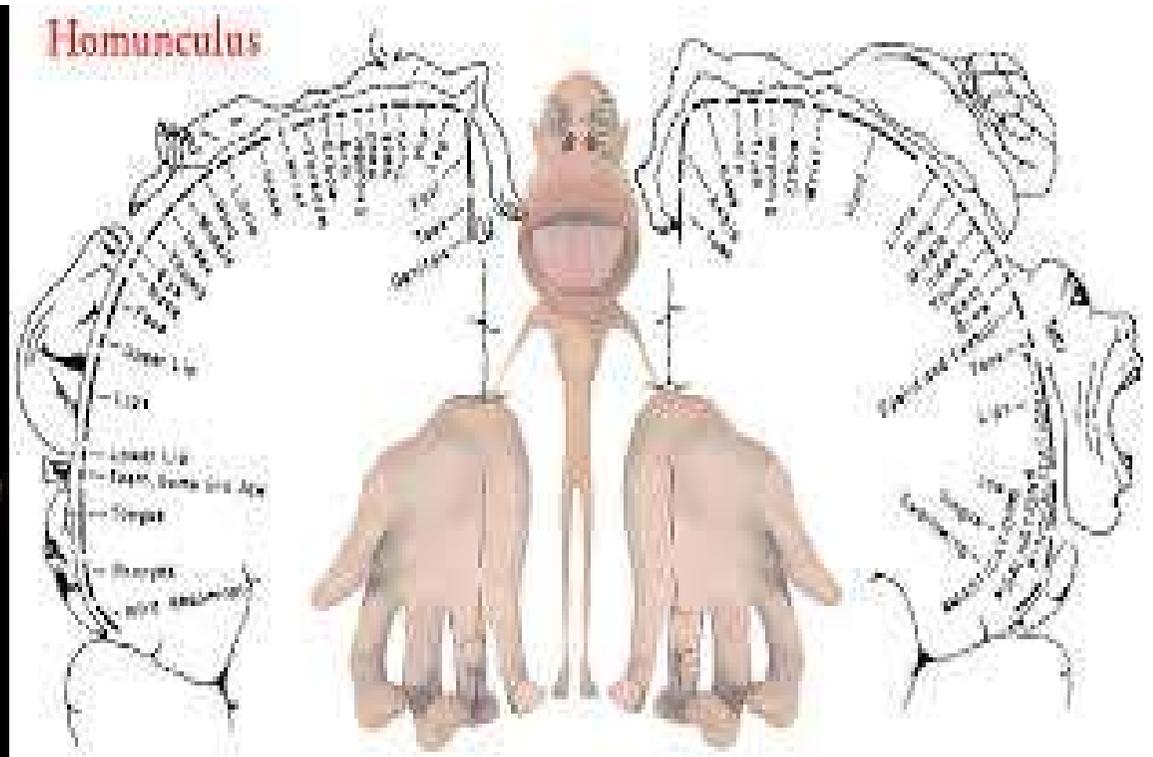


# Movimento, azioni e postura

hanno determinato il nostro destino evolutivo



# Il movimento ha modificato la forma del nostro cervello



le **azioni** hanno quindi un **ruolo** nella **determinazione dei pensiero** e dell'esperienza umana;

ciò è assai evidente come d'altra parte dimostrato dalla teoria neuroscientifica dell'*affordance*...

La mente pensa per azioni/intenzioni

# Affordance

L' **affordance** (Gibson, 1979) può essere considerata una specie di "**invito all'azione**" che un oggetto o un ambiente offrono ad un soggetto in grado di coglierli (Riva, 2004).

Essa è frutto di una "esplorazione" nella quale il **corpo**, per il tramite dell'azione, trae dall'ambiente le informazioni che gli sono necessarie (Borghini, 2007).



Le «azioni del corpo»  
come funzioni biologiche e sociali  
della vita

# Il significato del grooming



Un'attività di igiene e pulizia che serve dal punto di vista sociale a ribadire la gerarchia di dominanza tra i componenti del gruppo e ad abbassare i livelli di aggressività

# Il significato dello sbadiglio (yawning)

Lo sbadiglio è un **riflesso** che consiste in una profonda **inspirazione** seguita da un altrettanto generosa **espirazione**.

Un gesto molto comune (tra animali e umani) teso a favorire lo **scambio termico nel cervello** grazie all'aumento del flusso di sangue funzionale alla riattivazione dell'**attenzione**.

Il significato sociale è quello della **noia** che segnala la necessità di riattivare l'attenzione nell'interlocutore



# Il significato del pianto

Le **lacrime** hanno la funzione fisiologica di mantenere l'occhio lubrificato impedendogli di seccarsi

dal punto di vista psichico il **pianto** ha la funzione di modulare le emozioni (tristezza, rabbia, stress, gioia, dolore fisico) contenendo al suo interno un enzima (lisozima) che funge da anestetico naturale

Dal punto di vista sociale ha la funzione di suscitare **empatia**



# Il significato dello scaccolamento



Il **muco** è una delle difese più importanti dell'organismo serve a intrappolare e ad eliminare i microrganismi. La proteina (**mucina**) in esso contenuta rappresenta una riserva naturale di anticorpi. Quando questo si secca non è più utile e quindi va eliminato

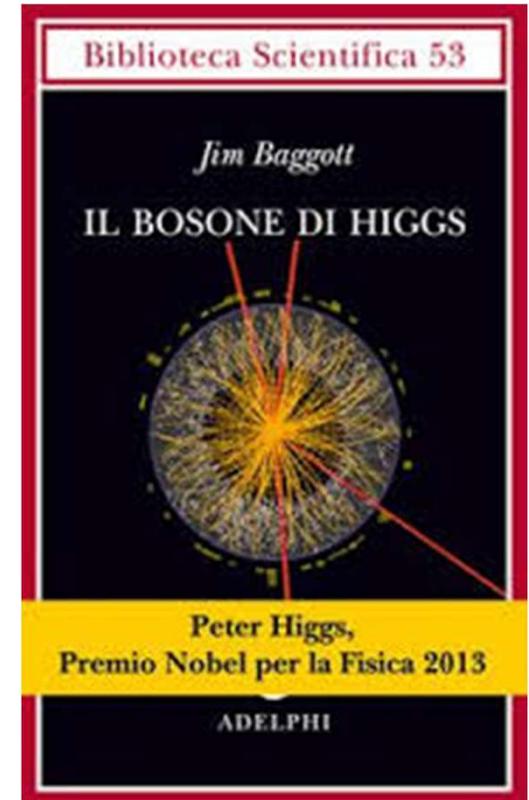
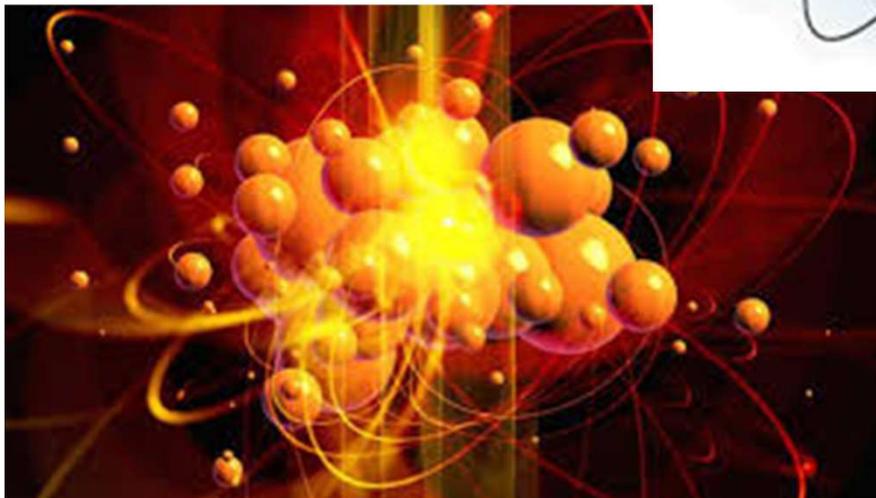
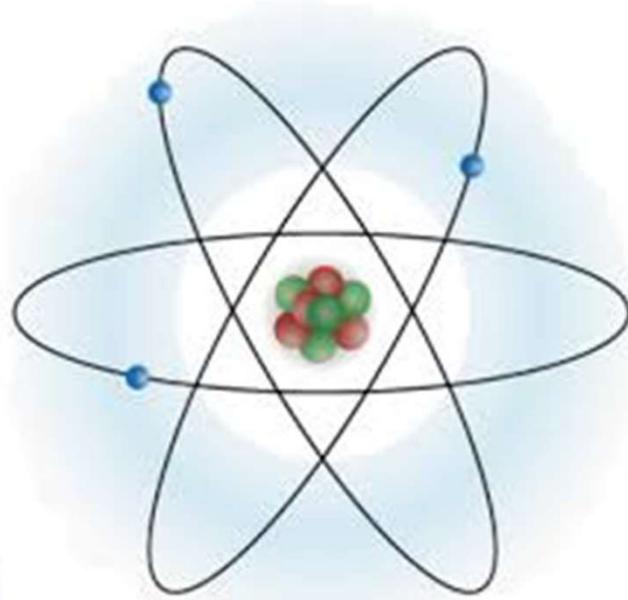
**Il movimento è d'altra parte...**

**il comune denominatore della vita!**

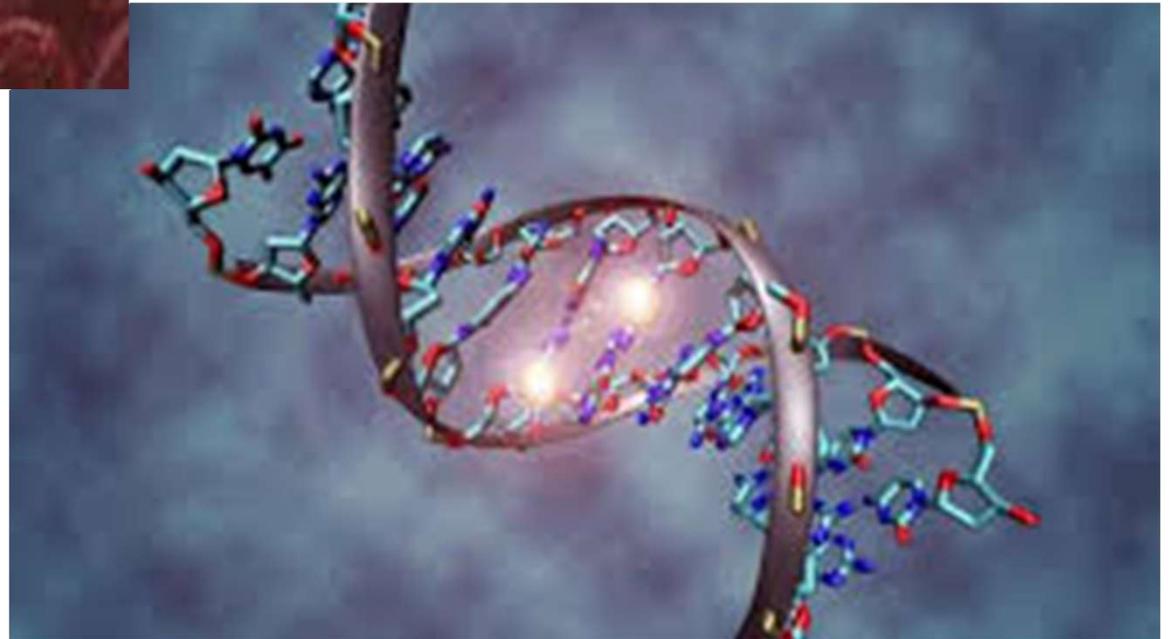
**Esso è osservabile a ciascun livello della  
vita sia**

**organica che inorganica**

# Il movimento a livello atomico e subatomico...



# Il movimento a livello cellulare e molecolare...



# Il movimento a livello fisico...



La luce, il suono, il calore si propagano attraverso il movimento (onda sonora, sismica, elettromagnetica ecc.); tale tipo di movimento consente di coprire lunghe distanze ottimizzando l'energia.

# Il movimento a livello astronomico...



# **Ma il movimento è anche energia psichica ed emozionale...**

Questo concetto è alla base delle attività motorie di tipo olistico (Yoga, Taichi, Pilates) che ipotizzano un equilibrato rapporto corpo-mente quale condizione indispensabile per un autentico benessere (Iavarone 2007, 2013)

**ii. Secondo assioma:  
noi siamo le nostre emozioni e i nostri ricordi!**

il corpo è profondamente influenzato dalla  
sfera emozionale...

a tale proposito le neuroscienze hanno  
fornito evidenze dello stretto rapporto tra  
**corpo ed emozioni**



**... sulle tracce della memoria corporea**



*La memoria corporea*  
De Chirico

Le tracce della nostra storia, delle gratificazioni ricevute, delle frustrazioni subite, delle emozioni provate sono tutte contenute nel nostro corpo. E' in tutto il corpo che possiamo ritrovare vissuti trascorsi, persino esperienze prenatali. Come scritte in un libro. Sta a noi la capacità di leggerle....su noi stessi e sugli altri.

# L'esperienza corporea più antica





*L' holding*

# Esperienza che costituisce un imprinting dell'esistenza



La prima esperienza corporea “consapevole” che il bambino compie dalla nascita è quando entra in contatto con il seno della madre.

Non lo fa solo con la bocca ma con tutto il suo corpo partecipa alla relazione: le mani si tendono e toccano il seno, gli occhi guardano negli occhi, le gambe si muovono strofinandosi l'un l'altra nella sensazione di piacere che il momento gli procura.



Pian piano il rapporto corporeo con la madre si arricchisce di sempre maggiore reciprocità



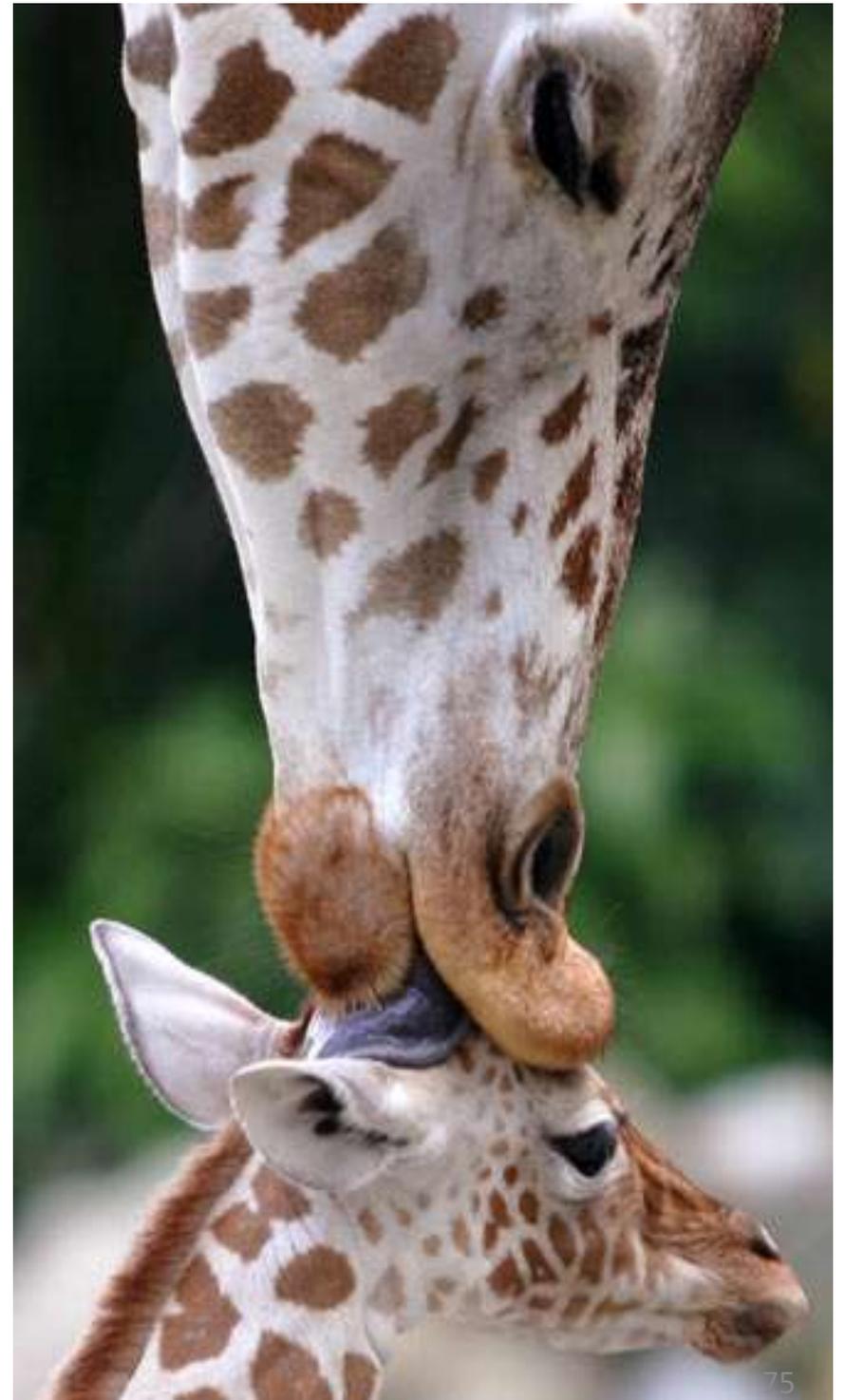
# Il valore del contatto corporeo per gli esseri viventi

per gli animali  
non umani



*...con modalità intraspecifiche*





... ma anche interspecifiche









**Legami interspecifici di cura**

... il contatto corporeo  
nel mondo animale non ha solo un  
significato di cura  
ma un valore profondamente emotivo...

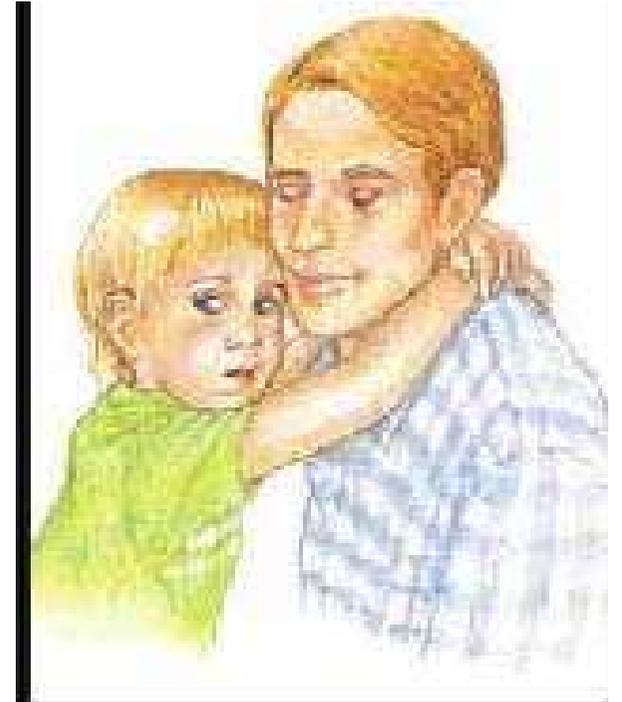
# Il significato del *grooming*: emotività e dominanza



# Il significato emotivo del contatto corporeo ... nel mondo umano



# il corpo come primo riparo nelle situazioni di ansia, di paura o di incertezza



**Il corpo ha un ruolo anche nella conoscenza  
(es. nel primo apprendimento della lettura la posizione aderente al  
corpo riveste un ruolo determinante)**



Ma il corpo ha soprattutto un ruolo nella  
rievocazione dei ricordi...

a tale proposito le neuroscienze hanno  
fornito evidenze dello stretto rapporto tra  
**corpo e memoria**



Un recente studio ha confermato come sussista una relazione stretta tra esperienza corporea e memoria (Bergouignan, Nyberg, Ehrsson, 2014).

Per immagazzinare correttamente nuovi ricordi sembrerebbe essere necessario avere una piena percezione del proprio corpo affinché la mente crei “l'esperienza del corpo nello spazio”.

*Esperienze “fuori del corpo” sarebbero responsabili di amnesie (Out-of-body–induced hippocampal amnesia)*



# emozioni-memoria-corpo

Tale stretto legame ci permette di ricordare abbastanza chiaramente cosa abbiamo fatto ad es. l'11 settembre 2001 e dove eravamo fisicamente mentre sarebbe impossibile collezionare ricordi simili per un giorno qualsiasi del passato che non abbia avuto una qualche rilevanza emotiva.

Le emozioni, in altre parole, rendono le nostre esperienze più profonde e rendono i ricordi più solidi.

Il rapporto tra memoria ed emozioni serve a spiegare il meccanismo di recupero delle informazioni che sono più facilmente evocate se ad esse è legato un certo stato emozionale secondo la **teoria della congruenza emotiva** (Bower, 1992)

Secondo tale teoria i **soggetti riattivano più facilmente quegli eventi che sono direttamente connessi all'emozione esperita durante la codifica dello stimolo.**

In altre parole, se siamo felici tendiamo a ricordare gli stimoli positivi e viceversa.

In sintesi, l'**emozione** crea un **filtro attentivo** attraverso il quale esperiamo il mondo che **influenza il modo in cui interpretiamo un evento** e il tipo di informazioni che di quell'evento scegliamo di ricordare o di scartare

Un'ulteriore prova a sostegno della forte dimensione corporea delle emozioni è testimoniata dal fatto che molte emozioni sono legate a percezioni sensoriali del corpo (*olfattive, gustative, tattili....*)

Ad esempio: l'odore di erba appena falciata evocherà in noi emozioni differenti se abbiamo trascorso da bambini estati idilliache in campagna o se eravamo obbligati a lavorare in una fattoria

Nel corso dell'evoluzione dei primati l'olfatto è divenuto un senso meno importante della vista e dell'udito e il sistema limbico ha in buona parte perduto questa sua funzione (Oliverio, 2001)

# I sensi del corpo come descrittori di significati: la sinestesia

*Il gusto della visione*

*Un cieco silenzio*

*Un buio sordo*

*Uno sguardo freddo*

*Una voce acida*



# Contributi di ricerca recenti...

sull' *imaging* cerebrale hanno dimostrato come le **emozioni**, associate ai **ricordi**, attivano aree dell'amigdala, la struttura più antica del sistema limbico

Il sistema limbico (presente in specie più primitive dei mammiferi) è formato da “lobo olfattivo”, “amigdala”, “ippocampo”, “setto” e “corteccia cingolata”, originariamente serviva soprattutto per reagire agli odori, cioè per sottrarsi a estranei o predatori, caratterizzati da un odore diverso dal proprio, o per avvicinarsi a un partner sessuale o al cibo.

Nel corso dell'evoluzione dei primati l'olfatto è divenuto un senso meno importante della vista e dell'udito e il sistema limbico ha in buona parte perduto questa sua funzione (Oliverio, 2001)

Così come molte altre emozioni sono legate a **percezioni alterate** di alcune **parti del corpo**:

*es. farfalle allo stomaco,  
vista annebbiata,  
gambe di legno,  
nodo alla gola, ecc.*

# ***Le emozioni hanno quindi una sostanza corporea...***

le emozioni per essere espresse hanno infatti bisogno di acquistare fisicità e corporeità:

*“sto male come se mi avessero fatto a pezzi”*

i sentimenti, i pensieri diventano così comunicabili tramite il riferimento diretto al vissuto corporeo in quell'intreccio sistemico di relazioni inter ed intrapsichiche proprie dell'essere umano.

# Il corpo come “sistema” di riferimento

Anche nel senso comune per rendere comprensibili certe circostanze ricorriamo al corpo come sistema di riferimento

Così ad es. anche per descrivere fatti di altra natura facciamo riferimento a “stati” o “azioni” del corpo

*Il governo è caduto*

*La borsa è in ginocchio*

*L'industria si rialza*

*L'economia è in affanno*

*La medicina fa passi avanti*

# Il corpo come “misura” di riferimento

Da sempre presso le diverse culture e società il corpo è stato adottato come riferimento nei sistemi di misurazione

**Pollice**

**Spanna**

**Braccio**

**Piede**

# Embodied cognition theory

che enfatizza il ruolo delle caratteristiche del corpo e dell'azione per la cognizione (Gibbs, 2006; Gallese, 2008; Rizzolatti, Sinigaglia, 2009)

qualsiasi tipo di

***conoscenza***

è sempre profondamente

***legata ad un corpo*** e al ruolo svolto dal

***sistema sensorimotorio***

## Secondo l'approccio *Embodied*

la conoscenza è, per sua stessa natura, “*situata*” e “*incarnata*”, ovvero è tale proprio in quanto nasce in un luogo dato all'interno di un determinato corpo.

La conoscenza, in altre parole, nasce da un **legame tra esterno e interno**, per il tramite di un corpo: essa, in sostanza, scaturisce dall'interazione tra **ambiente**, **percezione** e **azione**.

# Per una didattica “embodied centred”

Secondo la prospettiva **embodiment** la conoscenza, l'apprendimento... vengono ad assumere una **connotazione fortemente percettivo-motoria**

che deve necessariamente compiersi in sede didattica attraverso

**canoni multimodali**, che coinvolgono cioè tutti gli aspetti del **corpo**: il fare, il toccare, il guardare, ecc.. (Gallese e Lakoffe)

In questa prospettiva non ha più diritto di cittadinanza un insegnamento AAA (Arbitrario, Amodale, Astratto).

# La didattica “embodied centred”... ovvero dare concretezza alla scuola

*Toward a teaching embodied-centered: perspectives of research and intervention*

Iachini t., Iavarone M.L., Ruotolo F. , REM, vol. V, ISSN: 2037-0830, 2013.

La nostra scuola indulge ancora molto a modelli di insegnamento astratti, teorici, formali, statici, sedentari, distanti dalla concretezza mentre invece dovrebbe **prospettare problemi reali, stimolare domande concrete, far crescere la capacità di decidere simulando esperienze reali** con responsabilità rispetto agli esiti delle scelte (Gigerenzer, 2015)



**People generally remember...  
(learning activities)**

**People are able to...  
(learning outcomes)**

10% of what they read

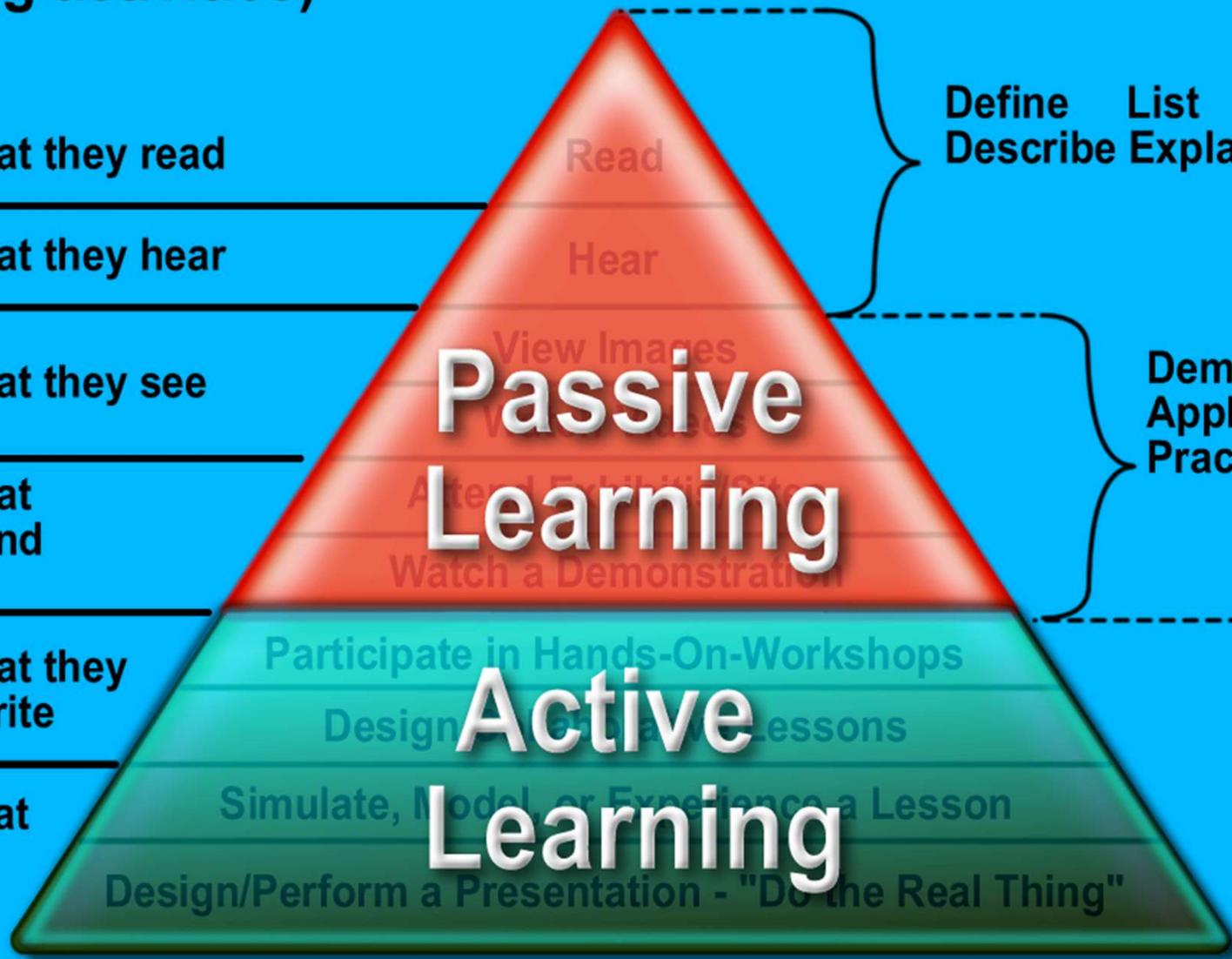
20% of what they hear

30% of what they see

50% of what they see and hear

70% of what they say and write

90% of what they do.  
something with body



Define List  
Describe Explain

Demonstrate  
Apply  
Practice

Analyze  
Define  
Create  
Evaluate

# L'approccio *learning by doing*

enfaticamente quindi l'importanza di legare l'apprendimento all'esperienza (corporea).

Ciò restituisce quindi un ruolo centrale

educazione del corpo

al fine di aiutare lo

sviluppo delle competenze

conoscitive e di apprendimento.

# educazione del corpo...

*abitare la corporeità*

in maniera

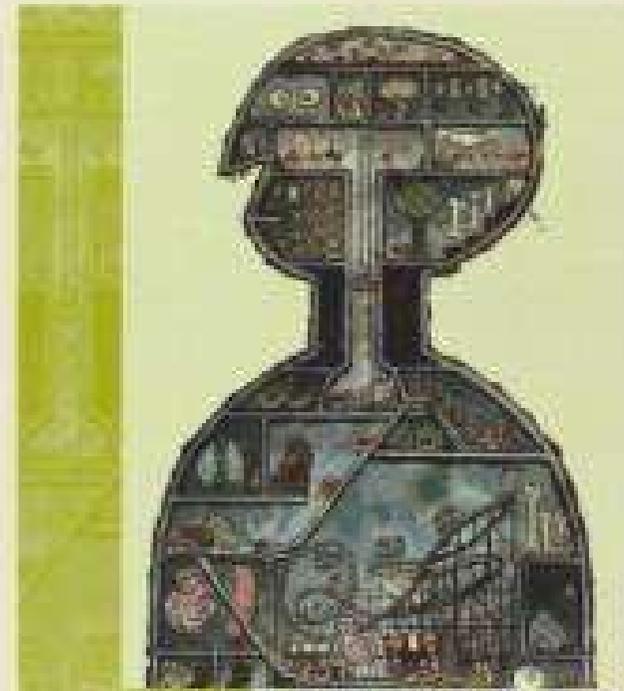
stabile, serena,  
autoprogettuale,  
responsabile e  
consapevole

**Abitare la corporeità**

Nuove traiettorie di sviluppo professionale

A cura di Maria Luisa Iavarone

Presentazione di Sergio Tramma



*I territori  
dell'educazione*

FrancoAngeli

utilizzando tale consapevolezza...

come vera e propria condizione per lo  
sviluppo di

competenze complesse

nella quali la

dimensione corporea

rappresenti appunto la

cifra connotante