



L'esperienza e lo stupore. Una questione di qualità

Simposio Sotto il Monte 17-18 Maggio 2019

Dott.ssa Angela Maluccio

Abstract

Sarebbe bello se, di quando in quando, l'agitazione delle grandi città cessasse per lasciare lo spazio al silenzio, a dei veri silenzi ricolmi di stupore e meraviglia. Cosicché il rumore delle grandi città rimanga sullo sfondo per lasciare il posto ad una sorta di pace, ad una indefettibile fiducia, un momento in cui non bisogna attendere che accada qualcosa, ma semplicemente abbandonarsi a ciò che si dispiega ai nostri occhi. È ancora concesso il silenzio al ritmo frenetico della nostra vita?

A volte il nostro è un mondo che separa, distingue in categorie, isola, chiude in scatole invisibili. Bisogna scegliere incessantemente, chiudere alcune porte, faticosamente dire no. Tutto questo è veloce, comodo, asettico, funzionale, razionale. Ci si costringe ad andare di fretta: la felicità non ha il tempo di penetrare. E noi uomini facciamo parte di questo grande ingranaggio ben oliato e perfettamente acclimatato, dotato di miriadi di optional, per proteggerci dalle raffiche di qualcosa di più creativo e forse più umano. Ma la felicità esige tempo libero. Per essere felici bisogna prima di tutto prendere coscienza del fatto di esistere, stare nel momento presente senza angosciarci dell'insolito, ascoltare cosa ci dice l'istante, per permettere che la felicità si condensi in alcune forme. Siamo curiosi di vedere le forme uniche e irripetibili che assume nella nostra vita? Se la risposta è sì, sappiamo che tocca sedersi sulla soglia e assaporare senza fretta. La felicità non è nelle cose: accade, se ci permettiamo di stupirci per infiniti ed estasiati momenti, senza sentirci soffocare da qualcosa che ancora non conosciamo. Finché ci sarà desiderio di stupirci ci sarà vita. Il desiderio dilata l'orizzonte della nostra vita, nel momento in cui l'ordinario della nostra vita non diventa ripetitivo, ma riusciamo a trovare in esso l'esperienza del nuovo. Come diceva Sant'Agostino la felicità è "amare quello che si ha". E credo stia qui il segreto di una esperienza di qualità, se responsabilmente scegliamo di vivere.

A partire da queste sollecitazioni faremo un breve viaggio conoscitivo dello stupore, per tornare ad essere creativi architetti dello stupore, come lo eravamo da piccoli. Partiremo dalle definizioni di stupore e meraviglia, vedremo come essi si manifestano a livello comportamentale e internamente a livello fisio-psicologico. Daremo un rapido sguardo allo stupore come antica forma fenomenologica conoscitiva e come porta d'accesso per il benessere individuale.

Stupirsi è tornare ad essere i piccoli esploratori di un tempo

“I migliori scienziati ed esploratori hanno le caratteristiche tipiche dei bambini! Fanno domande e hanno vivo in loro un forte senso di meraviglia. Sono curiosi. Chi, cosa, quando, dove, perché, come! Non smettono di fare domande e anche io non smetto di fare domande, come una bambina di 5 anni” Sylvia Earle

Lo stupore è una emozione che permea tutta la nostra vita, fin dalla tenera età, ma sulla quale da un certo momento in poi ci soffermiamo poco a pensare. Crescendo può capitare che non si abbia la stessa curiosità o voglia di imparare rispetto a quando si era bambini. Per questo si arriva a considerare quasi tutto per scontato.

In realtà lo stupore è una emozione più frequente di quanto ci facciamo caso. Quotidianamente siamo alla ricerca di qualcosa di nuovo che catturi la nostra attenzione e il desiderio di andare oltre. Ed ogni singolo giorno, se ci prestiamo attenzione, ha schiusa dentro di sé la sua scoperta quotidiana.

Possiamo dire che **esplorare è un bisogno umano innato**, essendo collegato alla curiosità e alla spinta innata all’esplorazione intellettuale. Ce ne possiamo rendere conto, ad esempio, quando scorriamo la barra delle news di un social o quando sfogliamo i titoli di un quotidiano per sapere ciò che succede nel mondo, cosa fanno gli altri... e appena individuiamo un elemento “Wow”, associato ad una foto, un commento, una notizia, una musica, ad un qualcosa che fa vibrare qualche nota interna, sentiamo l’impulso di approfondirla o condividerla per farla diventare parte di noi. Ed ecco che **da un semplice impulso d’interesse si è attivato dentro di noi il processo dello stupore**, che si dispiega anche soltanto per una frazione di attimi. E questo non accade solo nella nostra vita social, ma quotidianamente in quella reale.

Accorgersi delle cose è il primo atto conoscitivo ed è da questa azione che nasce la curiosità, un’attrattiva verso quanto osservato. Percepriamo qualcosa di bello che prende il sopravvento in mezzo ad una enorme varietà di forme e fenomeni, una bellezza intravista ma non ancora posseduta, che alimenta il desiderio irresistibile della ricerca. Che ci piaccia o no, in quell’istante perdiamo il controllo e ci proiettiamo fuori da noi stessi, togliendoci di dosso la coperta calda e comoda delle nostre abitudini conoscitive per aprirci al mondo. La meraviglia di fronte alle cose non tocca soltanto il nostro livello sentimentale ma ci coinvolge nella nostra totalità. In un secondo momento interviene la ragione per rendere cosciente la contemplazione stessa, per tradurla in parole e trasformarla in azione, verso un ulteriore approfondimento di quanto contemplato.

L’accesso allo stupore è per i piccoli decisamente più facile rispetto agli adulti; i piccoli non danno il mondo per scontato e tutto ciò che li circonda è per loro una scoperta grandiosa. Infatti, come

afferma Alison Gopnik, i bambini sono “piccoli scienziati” che interrogano costantemente la realtà con meraviglia per la comprensione della realtà stessa. Da “scienziati modello” essi si coinvolgono pienamente nel processo di ricerca scientifica secondo gli stessi passaggi di quella che si svolge in ambito accademico. Infatti, i bambini:

1. osservano un fenomeno;
2. formulano domande sullo stesso;
3. formulano ipotesi;
4. sperimentano il fenomeno;
5. registrano e analizzano i dati;
6. traggono una conclusione.

Facciamo un esempio tipico: il bambino molto piccolo che gioca a lasciar cadere a terra gli oggetti. Sta osservando un fenomeno, la gravità, che per lui ha del magico. Osserva il fenomeno e si chiede come funziona. Pertanto procede con la sperimentazione e, da bravo statistico, non si accontenta di una unica prova, ma ne effettua diverse, per registrare ed analizzare i dati più volte, fino ad averne una quantità utile a trarne delle conclusioni.

Lo scienziato sa che la realtà esiste, non è frutto della fantasia, è un insieme di dati da raccogliere, elaborare, confrontare, interpretare e collegare tra loro. In ogni scienziato c'è un bambino che non si arrende di fronte alle risposte, ed ogni volta, con gli occhi spalancati, mosso dall'attrattiva che la realtà esercita su di lui, si pone nuove domande, anche quando le risposte tardano ad arrivare. Non si arrende. **È lo stupore di fronte le cose a muovere questa incessante ricerca**, la quale non si riduce a mera curiosità momentanea, ma dà avvio ad un processo in cui il desiderio lo porta ad entrare in connessione profonda con il bello, di conoscerlo.

Aristotele diceva ai suoi scolari che *la meraviglia è la scintilla della conoscenza*.

Cos'è lo stupore?

Partiamo dalle definizioni riportate nei dizionari.

“Intenso turbamento dovuto a meraviglia e sorpresa di fronte a qualcosa di inatteso, piacevole o spiacevole che sia” (Dizionario Sabatini Coletti)

“Forte sensazione di meraviglia e sorpresa, tale da togliere quasi la capacità di parlare e di agire” (Vocabolario Treccani)

“Lo stupore è il desiderio di sapere qualcosa” Tommaso d'Aquino

“L’inizio della nostra felicità sta nel comprendere che la vita senza meraviglia non vale la pena di essere vissuta. Quello che ci manca non è la volontà di credere, ma la volontà di meravigliarci” A. Heschel

“L’era moderna non si è occupata un granché dello stupore. Si è dedicata più ad addomesticarlo che a ravvivarlo, più a sfruttarlo che ad apprezzarlo” Matthew Fox

Dalle definizioni cogliamo che lo stupore sia associato ad un **senso di sorpresa e spiazzamento scaturito da una situazione nuova** che ci lascia, per un breve tempo, sospesi tra l’impressione di non comprendere unita al desiderio di capire. È un mix di sensazioni che ci sorprende, generando una o più reazioni emotive. Tali emozioni possono avere diverse gradazioni d’intensità, che vanno dalla semplice sorpresa allo sbalordimento, alla meraviglia, allo sbigottimento, per arrivare fino all’estasi¹.

Il momento più interessante da un punto di vista psicologico è proprio quello che intercorre tra la sorpresa e la reazione, perché inconsapevole e involontario, senza i filtri costruiti dalla realtà, che segna una divisione immaginaria tra un “prima”, un qualcosa immaginato o sospettato e un “dopo” che si rivela diverso dal previsto. Questo ci dice che **lo stupore non nasce sempre da una causa scatenante, ma è strettamente collegato alla persona, alla sua storia**, alle sue caratteristiche, alla familiarità verso il nuovo e lo sconosciuto, che si uniscono alle circostanze del momento. Non è mai una semplice reazione emotiva, ma parla della persona.

Come si manifesta lo stupore?

SEGNALI ESTERNI	SEGNALI INTERNI	SEGNALI DI STUPORE REPRESSO
- occhi sgranati	- cuore: senso di gelo, sobbalzi	- rigidità nella postura
- sguardo fisso	- flusso sanguigno accelerato	- espressione pietrificata
- mandibola rilassata, bocca semiaperta	- aumento del calore corporeo	- cingersi con le braccia
- immobilità improvvisa	- respiro irregolare	- guardare altrove per nascondere la propria espressione
- singola, veloce inspirazione	- sbalzi di adrenalina	- chiudere bruscamente la bocca
- mano sulla bocca	- attenzione focalizzata sulla causa di stupore, con straniamento dalla realtà circostante	
- gemito		
- svenimento		
- espressione verbale (“Incredibile!”, “Guarda!”)		

¹ *The Emotion Thesaurus*, di Angela Ackerman e Becca Puglisi.

<ul style="list-style-type: none"> - guardare gli altri in cerca di conferma - farsi vento con la mano - alzare le sopracciglia - arretrare di un passo - barcollare, incespicare - cercare una sedia - lasciare cadere l'oggetto che si tiene in mano - "ginocchia molli " 	<ul style="list-style-type: none"> - desiderio di condividere l'esperienza con le persone presenti - disorientamento - euforia - incapacità a esprimersi - vertigini 	
---	---	--

“Se non sei in grado di provare né stupore né sorpresa sei per così dire morto, i tuoi occhi sono spenti” Albert Einstein.

Come dice Einstein, **lo stupore è spesso la chiave per una vita piena di curiosità ed è la base per tenerci cerebralmente in attività.** Sorpresa uguale a plasticità mentale. Ma cosa avviene nella testa quando rimaniamo di sasso davanti a una situazione imprevista?

Come evidenziano le neuroscienze la preoccupazione per la novità attiva **amigdala** e **sistema limbico**, coinvolti quando si prova una sensazione di paura, quindi la corteccia prefrontale, che interviene nella valutazione di un potenziale pericolo. Così si accende il sistema dell'attenzione, che ha sede nel tronco cerebrale e che è deputata a trovare le risorse per gestire un evento fuori dall'ordinario. Ed è allora che l'emozione iniziale, quel misto di timore e curiosità, diventa stimolo a conoscere. Ad accendersi sono le aree sedi del pensiero astratto: corteccia frontale, giro cingolato, lobo limbico. Infine entrano in gioco altre funzioni cognitive superiori, per stabilire un nesso tra la cosa sorprendente e quanto si conosceva. Inoltre quando siamo piacevolmente coinvolti in una situazione/attività interessante, il nostro cervello rilascia una sostanza, in risposta al piacere: **la dopamina**, ormone della ricompensa e della gratificazione, la quale a sua volta ci motiva in modo intrinseco a continuare a fare ciò che sta producendo tale piacere.

Pertanto, quando un bambino o un adulto è impegnato in un processo che coinvolge la sua curiosità, il suo interesse e lo stupore, il godimento che sperimenta stimola la produzione di dopamina la quale, in un circolo virtuoso, ne motiva l'apprendimento e la voglia di ingaggiarsi sempre di più nella ricerca. Il risultato è che, dopo essere rimasti a bocca aperta, si apprende qualcosa, e in fretta.

Sulla linea di questo discorso, nel maggio del 2015, sul giornale americano di personalità e psicologia sociale usciva un articolo su uno studio condotto da Paul K. Piff, ricercatore alla Irvine California University, che ampliava ricerche precedenti sull'emozione della meraviglia (qui intesa come sinonimo di stupore), dimostrando scientificamente che essa è **un'esperienza non solo di**

amore verso il sapere, ma di vera trasformazione collettiva. Il team di ricerca attraverso esperimenti condotti confermò non solo che la meraviglia provocasse una dilatazione nella percezione del tempo, causando perciò sensazioni di benessere, ma scoprì che essa porta alla **relativizzazione del concetto del sé**, ad un incremento di tendenze sociali positive, a maggiore coesione sociale, flessibilità e propensione a decisioni etiche e morali all'interno di un gruppo.

Nell'articolo, gli scienziati aggiungono che molti stimoli visivi possono ispirare questa emozione, “da edifici storici ad equazioni eleganti”, e nelle culture occidentali si manifestano prevalentemente di fronte a “fenomeni naturali dalle dimensioni, scopi e complessità gigantesche”, ad esempio una notte stellata, il mare in tempesta, l'oceano, una vista panoramica. Inoltre, la meraviglia può essere suscitata tramite l'esperienza religiosa, la spiritualità, l'osservazione di un'opera d'arte o l'ascolto di un brano musicale. In termini più generali, essi affermano che tale esperienza si può definire come “la percezione della vastità che espande la struttura di significati dell'individuo”.

La meraviglia conduce l'uomo verso due tematiche: la **sensazione di “essere più piccoli” in presenza di qualcosa di molto più grande rispetto al proprio sé**, che porta a sentirsi meno focalizzati sulle preoccupazioni della quotidianità, per spostare il proprio interesse verso un interesse comunitario e una partecipazione collaborativa in azioni collettive.

Resta un fenomeno sorprendente scoprire come la risposta a stimoli percettivi e intellettuali estremamente soggettivi, per esempio quando osserviamo stupefatti un cielo stellato, possa avere effetto in un ambito che sembra situarsi sul versante opposto, quello sociale. Ne deriva che concedersi del tempo di fronte a ciò che consideriamo bello, non è solo un piacevole passatempo, ma **ci permette di sentirci parte di qualcosa più vasto dell'ego individuale**, ed è quindi un impegno che dovremmo prendere per noi stessi e per gli altri.

Essere “architetti dello stupore” è la chiave del benessere

“È necessario che gli adulti (sia genitori che professionisti) si pongano come registi educativi e come “architetti dello stupore” (S. Haughley).

Essere architetti dello stupore vuol dire guardare il mondo con gli occhi dei bambini, come se osservassimo tutto ciò che ci circonda per la prima volta. Si tratta di osservare il mondo con attenzione, soffermandosi sui particolari e cercando legami tra gli eventi, provando a sentirsi parte viva della natura; non dare tutto per scontato: opinioni, gusti e preferenze si possono cambiare, a qualsiasi età e in qualsiasi momento. Non si rimane gli stessi nel corso di una vita, per cui i

cambiamenti vanno assecondati e non ostacolati; lasciarsi tentare dal nuovo, provare e sperimentate anche quello che a prima vista non suscita il nostro interesse o sembra annoiarci.

Questo atteggiamento, oltre ad essere utile in veste di educatori (sia genitori che professionisti), ci risulterebbe utile anche più in generale nella vita, in quanto consentirebbe di meravigliarci in diversi momenti ed ambiti della nostra quotidianità, con notevoli benefici.

“Lo stupore è la molla di ogni scoperta. Infatti, esso è commozione davanti all’irrazionale”

Cesare Pavese

Meravigliarsi tanto da voler conoscere o riconoscere il mondo è **un impegno** che costa fatica, se pensiamo a quanto poco spazio viene lasciato per la meraviglia. Siamo abituati a cristallizzare i nostri modi di essere, persino i nostri gusti, il nuovo ci spaventa anche nei gusti della pizza che ordiniamo o nella strada da fare tornando dal lavoro, eppure, sono i piccoli strappi alle regole che ci auto-imponiamo ad aprirci strade nuove e possibili nuovi apprendimenti, altri modi di affrontare il nostro mondo. Diventando parte di quello che viviamo, permettendoci di fare esperienze diverse, senza necessariamente buttare tutto all’aria, ma anche solo facendo attenzione ai particolari, **possiamo attuare vere e proprie rivoluzioni interiori**. Dedicare del tempo a cose insolite, per noi, magari anche impensabili per la nostra idea di noi stessi, può trasformarsi in una possibilità totale di cambiamento e rivitalizzare il nostro senso dello stupore.

Lo stupore salva dal dar tutto per scontato, salva le relazioni, i matrimoni, i patti, le carriere scolastiche. **È un inno alla creatività**, mantiene vivo il desiderio di conoscere, non ci permette di poltrire immobili mentre il mondo ci scorre intorno. Ci obbliga a prendere posizione, ci spinge fuori dai nostri limiti, ci presenta al mondo e ci presenta il mondo sempre nuovo. Segna un passaggio dal vecchio modo, non più funzionale, ad una nuova occasione che riempie di speranza e possibilità.

In definitiva, se potessimo soltanto rimescolare ingredienti vecchi potremmo meravigliarci e sperimentare lo stupore ancora mille e mille volte. Basta uscire da quanto è preconfezionato e guardare intorno a piccole e meno piccole azioni fantastiche di cui siamo accerchiati, inconsapevolmente.