

La Consapevolezza nell' Educazione

La facoltà di riportare costantemente indietro l'attenzione vagante, è la vera base del discernimento, del carattere, della volontà.....

Un'educazione che favorisca lo sviluppo di questa facoltà sarebbe l'educazione per eccellenza.

Ma è più facile definire questo ideale che fornire delle istruzioni pratiche per crearla.¹

William James

Da ormai qualche decennio le ricerche fra scienza e pratiche derivanti dalle tradizioni spirituali orientali hanno dimostrato l'efficacia delle tecniche meditative e contemplative orientali sul benessere della persona. Il dr. Davidson, attraverso strumenti di *imaging*, come risonanza magnetica o tac, ha scoperto che durante la meditazione profonda si attivano alcune aree cerebrali; il dr. Jon Kabat Zinn della Facoltà di Medicina dell'Università di Massachusetts ha sviluppato il Programma per la Riduzione dello Stress basato sullo sviluppo della consapevolezza e dell'attenzione attraverso pratiche meditative di origine buddista. Il programma è stato usato per formare personale sanitario, medici, infermieri, ed è stato di aiuto ai pazienti sofferenti di diverse patologie per sviluppare le risorse interiori per affrontare la malattia in modo efficace.

Dato il successo di questi programmi e la diffusione di pratiche come yoga, tai chi, qi gong, l'interesse si è spostato all'educazione a alla scuola.

Alcuni insegnanti e pedagogisti hanno cominciato a domandarsi se questi metodi efficaci nella riduzione dello stress potessero essere applicati a bambini delle scuole elementari e medie, che non hanno la capacità di stare seduti in meditazione per lunghi periodi: hanno cominciato a sperimentare diversi metodi trovando una risposta entusiasta negli alunni: così sono nati i programmi scolastici di Educazione alla Consapevolezza.

L'Educazione basata sulla consapevolezza è un nuovo importante sviluppo nell'educazione dei bambini di età scolare fra i 6 e i 12 anni. Si è rivelato uno strumento efficace per la riduzione dello stress, il miglioramento del rendimento scolastico, e la promozione del benessere emotivo e sociale; la pratica della consapevolezza è riconosciuta sempre di più come supporto essenziale nella scuola per studenti, insegnanti, personale amministrativo e genitori.

L'Educazione basata sulla consapevolezza si focalizza sullo sviluppo della capacità di attenzione e consapevolezza della persona. In questa veste l'allenamento della consapevolezza viene proposto come fondamento per l'educazione: la consapevolezza sviluppa le condizioni ottimali per l'apprendimento e l'insegnamento, sostenendo tutti gli approcci pedagogici.

Il pratica della consapevolezza sviluppa competenze quali:

- attenzione e concentrazione,
- consapevolezza e coscienza dei contenuti delle emozioni,
- consapevolezza e coordinazione del corpo,
- competenze di consapevolezza nelle relazioni interpersonali.

Anni di ricerche hanno dimostrato che lo sviluppo della consapevolezza riduce lo stress, il deficit dell'attenzione, la depressione, l'ansia e l'ostilità e allo stesso tempo migliora la salute, le relazioni sociali, abilità accademiche, e, forse la più importante, un senso di benessere della persona. Ora questi risultati vogliono essere applicati al campo dell'educazione.

Racconta Jon Kabat Zinn che in una scuola dell'Utah un'insegnante elementare che aveva seguito il suo programma di Consapevolezza per la Riduzione dello Stress ha proposto ai suoi alunni gli esercizi di consapevolezza come valido supporto per l'apprendimento, non solo perché essi conoscano meglio se stessi, ma perché conoscano meglio se stessi mentre imparano. Ogni giorno viene dedicato del tempo ad esercizi di introspezione presentati come momenti per diventare "più intimi con se stessi"

Ogni giorno un bambino, a turno, è responsabile per scandire con un campanello un periodo di silenzio di cui deciderà l'inizio e la fine. Durante questo periodo il bambino decide per quanto tempo la classe starà in silenzio ad osservare il respiro, fino ad un tempo massimo di 10 minuti. Sceglierà l'esercizio e in che modo eseguirlo: gli esercizi sono quelli che da più di 2500 anni vengono praticati da monaci buddhisti: meditazione seduta, consapevolezza delle varie parti del corpo, stretching, camminata consapevole nel cortile della scuola e meditazione in piedi prima di entrare in classe. Presentati dall'insegnante come esercizi per la riduzione dello stress, all'inizio furono vissuti dagli alunni come "strani" e "bizzarri" ma con l'andare del tempo si sono trasformati in qualcosa che fanno volentieri e che propongono anche a genitori ed amici.

Attraverso il processo di focalizzare l'attenzione sul respiro e osservare i propri pensieri andare e venire i bambini imparano a non reagire automaticamente ad ogni pensiero, e che se la mente salta incessantemente da un pensiero all'altro loro non devono saltare con essa. (2)

Tobin Hart, pedagogo studioso di pratiche contemplative risponde così ai dubbi di chi non vede di buon occhio insegnare nelle scuole tecniche derivate dalla "meditazione buddista":

Aprire la mente contemplativa nelle scuole non è un argomento religioso ma una pratica questione epistemologica.... Invitare allo studio della contemplazione include la naturale capacità umana di conoscere attraverso il silenzio, riflettere profondamente, osservare, essere testimone dei contenuti della coscienza. Questi approcci coltivano una tecnologia interiore di conoscenza e anche una tecnologia di apprendimento e pedagogia senza alcuna dottrina o imposizione religiosa, è semplicemente un'attività che serve ad aumentare la concentrazione, l'apprendimento, il benessere individuale e la crescita sociale, e favorire la creatività.....

"A lungo tempo ignorata nell'educazione, la capacità naturale di contemplazione bilancia e arricchisce la parte analitica. Ha le potenzialità di incrementare le prestazioni, il carattere e la profondità dell'esperienza degli studenti." (3)

"Semplice come respirare: attenzione, equilibrio, chiarezza e compassione...il nuovo ABC"

Questo è il motto dell'associazione : "Inner Kids Foundation" che offre corsi di meditazione di consapevolezza alle scuole pubbliche di Los Angeles.

Fondato nel 2001, InnerKids si occupa di insegnare pratiche contemplative per sviluppare la consapevolezza a bambini che vanno dall'età prescolare alle scuole medie. Si occupa anche di bambini che vivono in contesti difficili, vittime di violenze domestiche o situazioni di abbandono e attraverso la pratica della consapevolezza li aiutano a venire in contatto con i sentimenti di rabbia e di paura derivanti dalla loro situazione personale e ad

elaborarli. La consapevolezza è uno stato di attenzione e presenza in cui i pensieri, i sentimenti, le emozioni vengono osservati nel momento che accadono senza reagire in maniera automatica o abituale. Le attività di consapevolezza di InnerKids' tengono in considerazione le differenze nello sviluppo dei bambini, li abitua a focalizzare l'attenzione e la consapevolezza e a riconoscere la chiarezza e la compassione come parte del processo di diventare più attenti e consapevoli. Per far fronte alle complessità del mondo, è importante che i bambini imparino a guardarlo da una prospettiva più sfumata che sorga da una mente calma e centrata. Le esperienze di tutte le tradizioni spirituali contemplative che per sviluppare questa mente serve formazione e allenamento.

Le ricerche hanno dimostrato che la pratica della meditazione di consapevolezza negli adulti e negli adolescenti, dà risultati significativi nel miglioramento dello stato di salute, e della gestione delle proprie emozioni. Le ricerche sull'effetto delle pratiche di consapevolezza sui bambini più piccoli in età scolare e nella prima infanzia sono state trascurate. Ora vista la risposta positiva delle prime sperimentazioni, pedagogisti ed esperti dello sviluppo infantile stanno studiando cambiamenti ed adattamenti per realizzare quegli strumenti dell'educazione del futuro, in cui la parte contemplativa, del silenzio dell'osservazione dei propri vissuti interiori, dell'intuizione sia integrata sempre di più alla parte intellettuale ed analitica per favorire uno sviluppo completo e globale della persona.

Dott. Eugenio Bacchini,

Pedagogista, Professional Counselor

1. William James, *Principi di psicologia* (1890)

2. Myla and Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* (New York: Hyperion, 1997)

3. Tobin Hart, *Opening the Contemplative Mind in the Classroom*, Journal of Transformative Education Vol. 2 No. 1, January 2004