

Articolo tratto dal numero n. 51 marzo 2015 de <http://www.lascuolapossibile.it>

## Sviluppare consapevolezza, anche con l'aiuto della meditazione

**Se divento una persona migliore posso aiutare anche gli altri ad essere migliori!**

Orizzonte scuola - di Melchiorre Antonia



Quest'anno ho partecipato al convegno della Giunti che si è tenuto a Firenze il 6 e 7 febbraio. È stata un'esperienza molto interessante, confermandomi la convinzione di quanto sia importante la formazione per gli insegnanti, così come lo è per ogni professionista.

Sono stati due giorni intensi e ricchi di stimoli, per questo è difficile scegliere cosa mi ha interessato di più, perché ogni intervento ha avuto un suo peso. Quindi, nel decidere l'argomento da trattare per quest'articolo, la mia preferenza è caduta su ciò che ha risuonato maggiormente con il mio interesse attuale, ossia la meditazione, e ciò che mi ha emozionato di più.

Mi ha stupito trovare in un convegno sulla scuola un intervento che parlasse della meditazione. So di scuole a Barcellona che da anni utilizzano forme di meditazione fin dalla scuola primaria con ottimi risultati sulla formazione della persona e sull'apprendimento, invece non sapevo di esperienze qui in Italia. Quindi l'intervento del prof. Franco Fabbro è stato per me una piacevole sorpresa, ed era incentrato sullo spiegare in cosa consiste la **tecnica di meditazione chiamata Mindfulness** che vuol dire **Consapevolezza** (dei propri pensieri, azioni e motivazioni). Inoltre ha riportato i dati di studi nei quali è stato dimostrato, a livello neuropsicologico, che questa tecnica agisce sui sistemi dell'attenzione, sulla consapevolezza

del corpo, sulla capacità di inibire il sistema del mental time travel, ossia una specifica facoltà mentale dell'essere umano che ci permette di staccarci da ciò che stiamo facendo ora per tornare nel passato o proiettarci nel futuro.

Con la Mindfulness si cerca, a livello psicologico, di coltivare, soprattutto nei confronti di se stessi:

- la presenza mentale (attenzione consapevole al momento presente)
- la consapevolezza del proprio corpo, delle emozioni, pensieri
- un atteggiamento gentile
- un atteggiamento non giudicante
- un atteggiamento compassionevole
- la deautomatizzazione
- disidentificazione
- la pratica del "lasciar andare" (abbandonarsi)
- una diversa attitudine verso il dolore.

Già solo ascoltando questi punti elencati dal professor Fabbro, mi è venuto in mente come potrebbe essere diverso il mondo se si potesse davvero riuscire a fare tutto questo! Sono stati fatti diversi studi a Udine utilizzando questo tipo di meditazione, con buoni risultati.

Tra quelli menzionati dal professore c'è uno studio svolto su insegnanti e bambini di una classe seconda della primaria, con l'obiettivo di verificare gli effetti di un training di mindfulness di otto settimane. **I risultati della ricerca hanno mostrato "effetti positivi in diverse dimensioni del benessere psicologico dei bambini"**. Al di là della mia esperienza personale di meditazione, mi piacerebbe imparare una tecnica che possa essere utilizzata con i bambini, per poterli aiutare a stare bene con se stessi e gli altri, dentro e fuori la scuola.

Alla fine della conferenza abbiamo fermato il professore che ci ha invitate a contattarlo per mail: spero proprio che si riesca a fare un corso anche a Roma!

L'altro argomento del convegno che ha catturato in modo particolare la mia attenzione, è stato quello trattato dalla Prof.ssa Daniela Lucangeli: **"E se l'integrazione fosse semplice normalità?"** Tra i concetti esposti dalla professoressa ciò che mi ha colpito sono quelli del: **Flusso dell'intelligere, l'effetto virale e il meccanismo emozionale.**

Non sono concetti facili da spiegare qui in poche parole, cercherò brevemente di provarci, e soprattutto di riuscirci!

Recenti studi sul processo di apprendimento dimostrano che per essere davvero significativo, l'insegnamento deve prendere in considerazione l'intero **flusso dell'intelligere** ossia tre fasi importanti: *da fuori a dentro* (assimilazione, ossia quando apprendiamo nuove informazioni), *da dentro a dentro*, (rielaborazione dei concetti facendoli propri) e poi *da dentro a fuori* (quando esponiamo ciò che sappiamo).

**La seconda fase** è molto importante per l'apprendimento perché è quella che lo determina, ossia che **trasforma l'apprendimento passivo** (prima fase) **in apprendimento attivo**, in cui il bambino diventa capace di riflettere su ciò che sta apprendendo. È compito dell'insegnante dare spazio a questa fase dell'apprendimento aiutandosi con varie metodologie come: **discussioni aperte, apprendimento cooperativo, lavori di gruppo con tutoring tra pari.**

Quindi, al momento dell'apprendimento, ciò che viene detto dall'insegnante verrà poi rielaborato e trasformato dagli schemi di conoscenza sia cognitivi che emozionali dell'allunno.

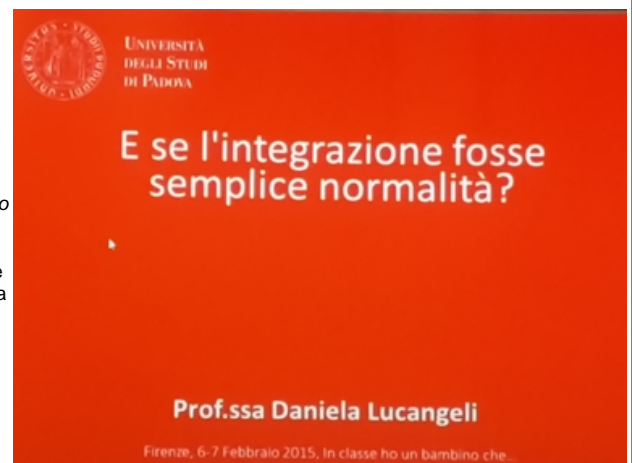
Questo processo si va ad incastrare con l'**effetto virale**. Cosa vuol dire? Quando noi ci troviamo a contatto con dei batteri o virus come quello dell'influenza, se non abbiamo un sistema immunitario forte che ci protegge, ci ammaliamo.

Noi insegnanti trascorriamo molto tempo con i bambini, forniamo loro idee, pensieri, emozioni. Se all'interno di tutto ciò noi forniamo inconsapevolmente anche dei "virus" ossia degli **errori emozionali**, e *"il sistema immunitario"* del bambino non è sufficientemente adeguato, noi interferiamo sul suo meccanismo di pensieri e di emozioni, così che l'allunno ingloba gli errori emozionali e li farà suoi, questo andrà a formare la sua personalità.

Quanta potenza c'è nel meccanismo educativo nel determinare il bene o il male del bambino? Quanto siamo guide consapevoli di questi meccanismi?

A tutto ciò si unisce un altro aspetto, il **meccanismo emozionale** che è un meccanismo neurofisiologico, ossia **ogni atto della vita psichica, anche il più piccolo, passa attraverso il circuito emozionale!**

Per spiegarci questo concetto, durante la conferenza la professoressa Lucangeli ha fatto un esempio: un bambino che sta imparando a memoria la tabellina dell'otto per forza attiva anche il circuito emozionale. Se in questa fase sperimenta paura, ogni volta che il cervello ritorna all'atto dell'apprendimento sperimenta paura e mette dentro a quel circuito dell'intelligere sia la tabellina dell'otto, sia la paura, sia gli errori, sia il giudizio dell'insegnante. Quindi se mentre apprende l'allunno (come tutti noi) sperimenta l'ansia, il giudizio di inadeguatezza da parte di chi per lui è significativo come l'insegnante, al di là della traccia degli errori che fa, **più forte nel determinare se stesso sarà la traccia**



#### dell'emozione del giudizio negativo dell'insegnante.

La professoressa Lucangeli propone di affrontare questo argomento da un altro punto di vista, ossia rovesciare tutto in positivo: coloro che studiano seriamente i disturbi del neurosviluppo parlano della "pandemia dei disturbi del neurosviluppo", lei vorrebbe parlare della "pandemia di guarigione dei disturbi del neurosviluppo". In che modo?  
*"Se il cervello risponde così soprattutto nell'età plastica, soprattutto in un contesto educativo trasparente, l'insegnante può rovesciare completamente questo meccanismo e trasformare l'apprendimento in una zona veramente di sviluppo prossimo in cui l'integrazione non è una teoria, non è una norma, non è un meccanismo necessario per una motivazione esterna, estrinseca, ma fa parte della struttura interna del nostro funzionamento, con consapevolezza, con rispetto della differenza come risorsa".*



La Lucangeli continua dicendo che l'errore non è una colpa, l'errore non è un sintomo. Spesso i bambini si sentono dire "Se sbagli è perché non stai attento!" "Se sbagli è perché non studi!" Questo tipo di echi ricorda l'idea dell'analogia tra concetto di errore e il concetto di colpa, ma anche l'analogia tra concetto di errore e concetto di patologia è pericoloso, perché si rischia di misurare gli errori per trovare una patologia del sistema nervoso centrale e non si considera invece l'errore come bisogno di aiuto.

Concludendo il suo intervento la professoressa Lucangeli racconta ciò che le ha detto in studio una ragazzina di seconda media: "professoressa all'uscita dell'ambulatorio avevo quattro diagnosi, ma non sono state quelle a non farmi mangiare più, ma le urla dell'insegnate che mi diceva cretina svegliati, non vedi oltre il tuo naso...sono quelle urla il mio dolore sconfinato!"

Riflettendo su questi due interventi, ho capito cosa li lega: diventare consapevoli, attraverso la meditazione o con altre tecniche che aiutano a porre attenzione all'atteggiamento che abbiamo verso noi stessi e verso il mondo esterno, è sicuramente importante alla luce anche di ciò che studi recenti hanno rilevato rispetto all'importanza che ha l'aspetto emozionale nell'apprendimento.

Se divento una persona migliore posso aiutare anche gli altri ad essere migliori, **riduco l'emissione di quei "virus" che possono andare a contagiare negativamente la "costruzione" della personalità dei giovani allievi.**

Melchiorre Antonia - insegnante di sostegno dell'I.C. viale Adriatico - Roma