

ANTONIO VIGILANTE

A scuola con la MINDFULNESS



Riflessioni ed esercizi per portare l'Educazione
Basata sulla Consapevolezza nella scuola italiana

Antonio Vigilante

A scuola con la mindfulness

Terra Nuova Edizioni

Introduzione

L'ATTENZIONE È CIÒ CHE PIÙ di ogni altra cosa si richiede agli studenti. Devono seguire con attenzione la lezione, ascoltare con attenzione il docente, leggere con attenzione il libro di testo. A scuola occorre essere sempre attenti e concentrati, cosa che a molti studenti riesce difficile per due ragioni. La prima è da ricondurre al fatto che mentre ci risulta piuttosto facile prestare attenzione a cose che per noi sono interessanti, non è altrettanto semplice farlo verso quegli argomenti che non ci appassionano: seguiamo con attenzione un film, soprattutto se la trama è avvincente, o leggiamo con attenzione un libro, se ci è stato concesso di sceglierlo, ma non per tutti è facile seguire attentamente una lezione sulla composizione delle cellule o sulle corporazioni del Medioevo.

La seconda ragione è che agli studenti nessuno ha mai effettivamente insegnato cosa vuol dire ‘fare attenzione’. Come funziona l’attenzione? In che modo si costruisce? E soprattutto, cos’è l’attenzione? Sono alcune delle domande da cui dovrebbe partire il lavoro scolastico e che, invece,

restano generalmente sul fondo. Oltre a questo dovremo chiederci cos'è l'interesse e cos'è l'intelligenza. A scuola gli studenti esercitano la loro intelligenza, nutrono i loro interessi, fanno attenzione. Ma cosa sono intelligenza, interesse e attenzione?

Una forma di attenzione che non è molto richiesta a scuola, e ancor meno fuori da essa, è quella verso se stessi. Ciò su cui ci viene chiesto di concentrarci è in genere fuori di noi: possono essere le parole di qualcuno oppure un libro che dobbiamo leggere. Quanto a noi stessi, in un certo senso si può dire che ci accadiamo. Siamo costantemente fuori di noi, tesi verso qualcosa, e la nostra vita scorre nell'inconsapevolezza. Camminiamo, mangiamo, respiriamo senza farci caso. Sono cose che non sembrano meritare una particolare attenzione, ma in realtà sono la nostra vita. Mentre camminiamo, mangiamo, respiriamo, noi stiamo vivendo, e lo stiamo facendo senza averne consapevolezza.

Se sul piano fisico compiamo le nostre azioni di routine in modo inconsapevole, sul piano mentale siamo per lo più in balia di pensieri scomposti. La nostra vita mentale è un fluire disordinato nel quale solo sporadicamente mettiamo ordine. In questo fluire compaiono elementi disturbanti, come ansia, paura, rabbia, tristezza, gelosia, invidia, delusione e così via, che ci tolgonon serenità e gioia e che non sappiamo come affrontare. Pertanto, se sul piano fisico siamo inconsapevoli, sul piano mentale siamo indifesi. Nessuno ci ha mai spiegato cosa fare di questi sentimenti.

INTRODUZIONE

Nessuno ci ha mai insegnato ad analizzarli, a scoprirne l'origine, a estirparli.

Esiste, però, una disciplina che può aiutarci a portare consapevolezza nella nostra vita fisica e mentale: la meditazione. Il suo scopo è quello di farci diventare pienamente presenti, qui e ora, consci del nostro corpo e dei nostri stati mentali e non in balia di questi.

Le pratiche meditative sono diverse, e alcune sono state sperimentate anche a scuola. Una di queste è lo yoga, che, inteso nel senso più autentico, può essere definito come l'insieme delle pratiche che consentono all'individuo di entrare in contatto con il divino. Alcune di queste pratiche, legate al corpo, hanno avuto grande successo in Occidente, slegate dal loro originario fine religioso. La pratica delle diverse posizioni dello yoga e degli esercizi di respirazione (*pranayama*) può essere considerata, se fatta nel modo giusto, una forma autentica di meditazione. Un altro tipo di meditazione che si sta cercando di diffondere nelle scuole (particolarmente attivo in questo senso è il regista David Lynch) è la Meditazione Trascendentale, una tecnica messa a punto negli anni Cinquanta da Maharishi Mahesh Yogi. Inoltre, anche alcune arti marziali, come il Tai Chi, possono essere utilmente adoperate allo scopo di aumentare la consapevolezza.

Da una pratica meditativa deriva anche la mindfulness, di cui ci occuperemo in questo libro, una tecnica messa a punto dal medico statunitense Jon Kabat-Zinn ripensando l'antica meditazione buddhista vipassana. Esiste una

reale continuità tra vipassana e mindfulness dal punto di vista delle pratiche, anche se non tutte sono state riprese, ma la mindfulness non persegue lo scopo del raggiungimento del *nibbana*, che è il fine della meditazione buddhista. Più modestamente, Kabat-Zinn ha cominciato a sperimentare la meditazione come tecnica per affrontare lo stress e l'ansia, che sono disturbi molto diffusi nella società industriale. Oggi la mindfulness viene considerata una tecnica efficace per affrontare molti problemi psichici o psicosomatici e per raggiungere l'equilibrio mentale e la stabilità personale. Oltre che nel programma di trattamento dello stress di Kabat-Zinn, è utilizzata in altre terapie affini, rientranti nella cosiddetta “terza onda” della terapia cognitivo-comportamentale.

Da qualche tempo la mindfulness è diventata di gran moda. Il 3 febbraio 2014 il *Time* le ha dedicato la sua copertina che, accanto al titolo, *The mindful revolution. The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture*, ritraeva una giovane donna con gli occhi chiusi e l'espressione serena.

Praticata da celebrità dello spettacolo, uomini d'affari, campioni sportivi, la mindfulness sembra essere diventata la nuova panacea, la soluzione ai molteplici problemi posti da una società malata. In sostanza, rappresenta oggi quello che ieri era lo yoga: qualcosa che permette di flirtare con la spiritualità, dopo averla ben adattata alle proprie esigenze di persona inserita in un sistema che segue regole, valori e passioni che non hanno molto di spirituale.

INTRODUZIONE

È propria delle mode (delle mode intellettuali anche più di quelle legate al costume) una certa tendenza totalizzante, l'impulso a occupare tutto lo spazio, a concentrare su di sé tutte le attenzioni. È inevitabile, quindi, che la moda della mindfulness induca a parlare anche di un'istruzione e di un'educazione ispirate a essa. Ma le mode sono anche capricciose, incostanti, effimere. Il parlare eccessivo, spesso senza cognizione di causa, lascia presto il posto al silenzio. Le mode passano, semplicemente.

Non ho intenzione, con questo libro, di star dietro alla moda della mindfulness e di diffonderla in campo educativo. Se, nonostante il fastidio che mi suscitano le mode, scrivo un libro sulla mindfulness a scuola è perché ritengo che in essa ci sia qualcosa di realmente importante.

Quella che qui propongo è una Educazione Basata sulla Consapevolezza (EBAC) che non vuole essere la traduzione puntuale di quanto fatto all'estero (la Mindfulness Based Education) o l'adattamento al contesto italiano, ma un tentativo di pensare la pratica meditativa all'interno di una più generale riflessione sull'educazione, centrata sul concetto di consapevolezza intesa anche in senso etico e politico. L'acronimo Educazione Basata sulla Consapevolezza ha un'estensione maggiore della Mindfulness Based Education; con quest'ultima espressione si intende qualsiasi iniziativa che introduca nella pratica scolastica la mindfulness così come è stata elaborata nell'ambito della psicoterapia cognitivo-comportamentale, mentre con Educazione Basata sulla Consapevolezza indico qualsiasi pratica educativa che

faccia ricorso a quelle che nel corso del libro, riprendendo Foucault, chiamerò “tecnologie del sé”, vale a dire pratiche per entrare in contatto con se stessi. La mindfulness è una di queste tecniche, ma ne esistono altre.

Dopo aver distinto una EBAC Problema-Soluzione, che fa uso della meditazione per affrontare un problema circoscritto, senza una più ampia visione dell’educazione, da una EBAC Transpersonale, che ricorre a tecniche del sé per ottenere realizzazioni spirituali, introdurrò l’idea di una EBAC Umanistica, una proposta di formazione integrale e umanistica che intende recuperare il meglio della tradizione pedagogica italiana ed europea, facendola incontrare e dialogare con la tradizione buddhista (ma che, come vedremo, in origine era anche occidentale) della tecnologia del sé.

Il mio obiettivo non è quello di adattare in campo educativo e scolastico la pratica terapeutica di Kabat-Zinn, ma piuttosto quello di interrogarmi su come si possa riprendere la stessa tradizione meditativa buddhista, che io interpreto nell’ottica del buddhismo secolare, ossia di un buddhismo laico, liberato da ogni residuo aspetto dogmatico e da ogni forma di superstizione, inteso soprattutto come pratica filosofica ed esistenziale. Come cercherò di spiegare, ritengo che questa ripresa possa e debba andare di pari passo con quella della pratica delle scuole filosofiche antiche.

Ormai esistono, anche nel nostro paese, molti libri sulla mindfulness, il cui livello è piuttosto diseguale: si va da

INTRODUZIONE

ricerche scientifiche a manuali in stile New Age che promettono, attraverso la pratica, di raggiungere facilmente felicità e benessere. In genere si tratta di testi scritti da persone che hanno una formazione in campo psicologico e psicoterapeutico, ma non mancano esperti di crescita umana, coaching e varie discipline olistiche. Io invece ho una formazione filosofica (con un forte interesse per la filosofia interculturale) e pedagogica, e considero con sospetto la miriade di psicologie e discipline che fanno parte ormai della galassia olistica, nella quale la mindfulness rischia di cadere. Perciò lo sguardo offerto in questo libro da un lato è uno sguardo critico, attento a riconoscere anche limiti e rischi della stessa mindfulness, dall'altro considera questa pratica come un tassello che fa parte di un quadro più ampio: quello di un modo altro di fare scuola e di fare educazione.

Antonio Vigilante
Siena, 15 novembre 2016

Nota

LA PROSPETTIVA EDUCATIVA DELL'EBAC Umanistica presentata in questo libro è valida sia per la scuola primaria che per quella secondaria; la guida pratica che conclude il volume è invece pensata per gli studenti della scuola secondaria, sia di primo che di secondo grado.

Il fatto che si parli di pratiche filosofiche non deve far ritenere che si tratti di un percorso riservato agli studenti liceali. La pratica del dialogo è possibile anche senza conoscere alcun sistema filosofico.

Il problema

LA VIOLENZA ESISTE. Ognuno di noi l'ha vissuta sulla propria pelle, in una forma o nell'altra: l'ha vista, sentita, subita, o toccata attraverso il racconto, l'immagine, il suono. Ognuno di noi l'ha in qualche modo esercitata. Siamo nella violenza. Da secoli costruiamo inferni per noi e per gli altri. Perché? La presenza della violenza mi inquieta, mi indigna e mi induce a interrogarmi. Perché si violenta, si uccide, si degrada l'altro? Perché si riduce un essere vivente a cosa? Perché si crea il nemico e lo si massacra?

Non ho risposte certe, ma solo ipotesi. Può essere che la specie umana sia violenta per natura, che la violenza sia radicata nelle nostre non troppo lontane origini animali. Può essere che siamo, in fondo, predatori specializzati nel predare all'interno della nostra stessa specie. Può essere che la violenza sia legata a certe organizzazioni socio-economiche, che nasca con la divisione della proprietà e che sia destinata a finire con la fine di questa. Può essere che la violenza sia il portato di alcune visioni culturali, che spingono all'odio del nemico, al fanatismo, all'esaltazione.

E può essere che siano vere tutte queste ipotesi insieme.

Una cosa però è certa, e ognuno può verificarla: il processo che porta a odiare, violentare e uccidere nasce dentro di noi. Nessuno sfugge, almeno per qualche tempo, al suo inferno interiore, fatto di paura, rabbia, vergogna, odio, rancore, voglia di vendetta, da cui nasce l'inferno esteriore della violenza. Ma questo inferno interiore non è una cosa che semplicemente accade. Possiamo fare qualcosa: possiamo osservarlo, diventarne consapevoli, analizzarlo e per questa via uscirne, essere altro dal nostro inferno.

Probabilmente avremo una società meno violenta quando le risorse saranno distribuite in modo equo, quando il potere sarà di tutti, quando non ci saranno più religioni che incitano all'odio. Ma la mia possibilità di intervenire su queste cose è molto limitata. Quello che posso fare come individuo è investigare l'inferno dentro di me e cercare le vie migliori per uscirne; e come insegnante ed educatore, posso aiutare i miei studenti a fare lo stesso.

È per questo che medito, ed è per questo che ho scritto questo libro.

Indice

Introduzione	3
Nota	10
Il problema	11
Parte prima	
La mindfulness	
La meditazione buddhista	14
Guardare profondamente	14
La presenza mentale	17
La mindfullness	22
La meditazione nella psicologia transpersonale	22
Dalla psicoanalisi freudiana alla terapia cognitivo-comportamentale	26
La Mindfulness-Based Stress Reduction di Kabat-Zinn	35
La Mindful-Based Cognitive Therapy	63
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	69
Differenze tra meditazione vipassana e mindfulness	85
Parte seconda	
L'educazione basata sulla consapevolezza	
Tre approcci	100
L'EBAC Problema-Soluzione	104
Stress e burnout	104
Violenza e bullismo	110
ADHD	117
Osservazioni conclusive	121
L'EBAC Transpersonale	124
Poesia e meditazione: Rita Armando Bigi	126

Il progetto Alice	130
L'EBAC Umanistica	
Educazione e violenza	138
La religione della scuola	140
Dalla pedagogia alla sinagogia	143
Qui e ora	148
Mindfulness e situazione educativa	151
Cultura	151
Le “tecnologie del sé” in Occidente	157
Il percorso dell’EBAC Umanistica	161
EBAC Umanistica e psicologia	181
EBAC Umanistica e filosofia	184
Precisazione sull’umanesimo	186
Parte terza	
La pratica	
Iniziare	190
Dove e come?	193
Lo svolgimento del progetto	194
Primo trimestre: la consapevolezza esistenziale	197
Secondo trimestre: la consapevolezza etica	206
Terzo trimestre: la consapevolezza politica	208
Sbocciare	212
Qualche considerazione finale	212
Appendice	
Five facet mindfulness questionnaire	216
Questionario finale di autovalutazione	223
Dove imparare a meditare	225
Bibliografia	227

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Antonio Vigilante

Foto di copertina: istockphoto.com

Editing: Sabrina Scrobogna
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranoova.it - www.terranoova.it

I edizione giugno 2017

Ristampa

VII VI V IV III II I

2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: Genitori e figli

ISBN: 978886681 274 6

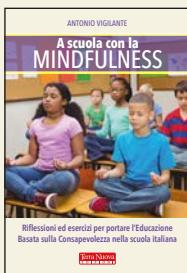
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Cinque secoli prima di Cristo Siddhartha Gautama, il Buddha storico, ha elaborato un sistema di meditazione (*vipassana*) basato sull'analisi di se stessi, del proprio corpo e dei contenuti mentali. Negli anni Settanta il medico statunitense Jon Kabat-Zinn ne ha tratto un protocollo scientifico per la cura dello stress. È nata così la *mindfulness*, una pratica che ha rivoluzionato il mondo della psicoterapia.

Questo libro suggerisce che l'introduzione della *mindfulness* nelle scuole, associata alla pratica occidentale del dialogo filosofico, rappresenta l'occasione per un cambiamento di paradigma in campo educativo.

La *mindfulness* può essere uno strumento efficace per affrontare problemi sempre più diffusi nelle nostre scuole, come violenza e bullismo, disattenzione, difficoltà di concentrazione, *burnout* dei docenti. Per Vigilante, tuttavia, essa attua tutte le sue potenzialità solo se inserita in un progetto educativo più complesso. L'Educazione Basata sulla Consapevolezza (EBAC) Umanistica proposta dall'autore è un programma di formazione che, attraverso la ricerca interiore e il dialogo con gli altri, intende approfondire la consapevolezza come sapere di sé (dimensione esistenziale), sapere dell'altro (dimensione etica), coscienza dei problemi comuni (dimensione politica). Il libro è completato da una guida pratica, con esercizi pensati appositamente per studenti e insegnanti.



Antonio Vigilante insegna Filosofia e Scienze Umane al Liceo *Picolomini* di Siena. È autore di due libri su Gandhi (*Il Dio di Gandhi. Religione, etica e politica*, 2009 e *La pedagogia di Gandhi*, 2010) e di diversi altri volumi sulla teoria e pratica della nonviolenza e sulla pedagogia critica. È stato direttore scientifico della rivista *Educazione Democratica* ed è attualmente condirettore scientifico di *Educazione Aperta*. Si riconosce nella tradizione buddhista theravada.

www.terranuovalibri.it



www.nonunlibroqualunque.it