

testo di Rodolfo Signifredi

UN'ESPERIENZA DI OLTRE VENT'ANNI DI TRAINING ALL'ASCOLTO INTERIORE HA DATO NOTEVOLI RISULTATI ED È CONFLUITA IN UN LIBRO "SCRITTO" A SCUOLA DAGLI STESSI ALLIEVI. SI INTITOLA *IO RESPIRO, TU RESPIRI, NOI CI ISPIRIAMO* E RACCOGLIE I COMPITI IN CLASSE DI "MEDITAZIONE" PER PREADOLESCENTI

DURANTE LE ORE DI LEZIONE NELLE SCUOLE MEDIE...

Meditando s'impara

Chi non ha avuto qualche compagno di banco che inseguiva il volo degli uccelli dalla finestra e non le parole dell'insegnante? Gli scolari distratti ci sono sempre stati, ma oggi sono legioni. Un problema per i docenti, che devono catturare questa "audience" quando il palinsesto delle mattinate in classe è noioso e fa scattare il telecomando della distrazione. Tra le più efficaci tecnologie antizapping sta spuntando la meditazione scolastica. La millenaria meditazione fa presa anche sui giovanissimi e, da pratica religiosa, si va estendendo alle discipline profane. È il fenomeno della nuova era che sta crescendo di pari passo con l'apparire di un'altra coscienza. Un'altra buona notizia è il suo ingresso nelle scuole, anche se alla spicciolata, per iniziativa di qualche

insegnante. Per verificarlo ci siamo messi sulla scia di un libro che parla proprio di meditazione e altre pratiche formative per i ragazzi delle medie. Così abbiamo individuato, ad Ancona, addirittura vent'anni di docenza meditativa; due generazioni di scolari che, accanto alle vecchie e nuove materie, hanno inserito anche questa pratica antichissima. Con ottimi risultati sul piano immediato del profitto scolastico e poi su quello della crescita personale. Ne abbiamo parlato con l'autrice del libro, la professoressa di lettere Rita Bigi Falcinelli, che è, al tempo stesso, l'insegnante di queste discipline interiori e psicologiche. Il libro nasce proprio dall'esperienza diretta di vent'anni di scuola e costituisce un diario di bordo. La meditazione come compito in classe!

Edito da Appunti di Viaggio, si intitola *Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo* ed è stato scritto con la collaborazione della psicoterapeuta Marzia Pileri. E può essere definito "il gemellaggio tra l'emisfero destro e quello sinistro del cervello in crescita", perché si tratta di un'autentica pedagogia dell'ascolto, finalizzata al recupero e alla valorizzazione del ricco mondo interiore del ragazzo. Infatti, riflette una metodologia didattica, che parte dall'autoascoltazione dell'alunno nella sua integrità di persona corporea, affettiva, cosciente, subconscia e spirituale, non riducibile quindi alla sola componente intellettuale. La grande intuizione metodologica è proprio l'aver messo tra parentesi il primato del cognitivo, così caro ai metodi scolastici in voga, per dare spazio a tutte le altre voci della personalità.

Per condurre anche i meno dotati dal punto di vista intellettuale al recupero della creatività latente.

IL MAESTRO INTERIORE

"È sempre più difficile far concentrare i giovani."
"Attualmente c'è molta più aggressività e superficialità." Frasi che si sentono ripetere tra gli educatori, luoghi comuni o realtà che mettono a fuoco le difficoltà nella trasmissione dei valori e dell'apprendimento in genere. Ecco allora questo libro che si rivolge in particolare agli insegnanti, ma non solo. In realtà è adatto per gli animatori di gruppi giovanili, per i catechisti, per gli educatori e i genitori, perché fornisce una chiave di accesso che fa emergere un "io" meno superficiale, più profondo, quello più a contatto con le emozioni e i contenuti inconsci, quello capace di comprendere le metafore e i simboli. Questa chiave di accesso è rappresentata dalla consapevolezza,

dall'immaginazione e dalla meditazione applicate alla conoscenza di sé, all'apprendimento, alla manifestazione di contenuti interiori profondi, espressi attraverso la comunicazione scritta, il racconto fantastico, la poesia. Qualunque sia lo stile cognitivo privilegiato da un individuo, tutti gli uomini sono caratterizzati dall'intelligenza simbolica. E il percorso didattico suggerito qui va verso il punto di conciliazione tra conscio e inconscio, tra razionalità e fantasia emotiva. Così la conoscenza della realtà viene mediata dal simbolo.

Gli esercizi proposti in classe dall'insegnante portano ad acquisire progressivamente la consapevolezza della dimensione corporea, educando a vivere il respiro, ad ascoltare il silenzio, a spostarsi sulla sensibilità tattile e sulle sensazioni del gusto. Con grande spazio alle tecniche del rilassamento e della visualizzazione.

LA SCUOLA DEL SILENZIO CREATIVO

Tutte le riforme scolastiche si scontrano con la realtà dei giovani d'oggi, con il loro vivere apparentemente senza profondità, senza un senso ideale o dei valori, specchio di una società che punta alle immagini, alla superficialità e velocità, all'affermazione di sé a scapito di altri e alla competitività

senza regole, al consumismo e alla pubblicità come supporto culturale. Ma ciò che i ragazzi cercano fuori, nei *videogame* di fantascienza o nei giochi di ruolo, lo possono ritrovare dentro di loro in modo ben più interessante e fantastico, come dimostra questa esperienza. Non occorrono guide esperte ma animatori creativi, perché la creatività è contagiosa e si trasmette facilmente sull'onda del respiro, nel clima della fiducia e con il gioco dell'entusiasmo. Non occorre aspettare chissà quale momento magico per attivare il potenziale creativo; basta la volontà di esporsi alla bellezza della creatività per far emergere la bellezza che è dentro ciascuno, a qualunque età. Ma, partendo dal centro della persona, che è unità inscindibile di corpo, sentimenti, processi mentali, inconscio, spiritualità.

"Educo la persona e non la sua mente", dice questo libro in controtendenza al nostro sistema educativo, ancora alla ricerca della riforma scolastica prossima ventura. Al docente si continua ad attribuire la funzione di trasmettitore del sapere e distributore di giudizi, invece di fargli

insegnare l'autoapprendimento, a chiedergli lo svolgimento del programma, invece di programmare lo sviluppo dei processi mentali e comportamentali. È la ritualità tipica della lezione-interrogazione-voto. Con grande lavoro per l'emisfero cerebrale sinistro. Mentre l'apprendimento deve aver luogo usando l'intero cervello, quello logico e analitico, ma anche quello intuitivo, fantasioso, creativo. Alla maniera di Einstein, le cui idee nascevano prima come immagini visive, che poi si trasformavano in frasi logiche e in equazioni.

IL METODO IN SINTESI

Nel lavoro proposto è sempre presente la "multidimensionalità", un termine tipico della scuola, che il linguaggio new age traduce con olistico. Così c'è il piano fisico con la sensorialità, quello affettivo con i sentimenti e le emozioni, quello mentale delle idee e delle immagini, quello sociale del contesto umano e culturale, quello spirituale. Nelle prime fasi del lavoro l'obiettivo è di creare un clima di fiducia, rassicurante e rilassante, tale da creare favorevoli condizioni di ascolto e di attenzione verso se stessi come soggetti di emozioni e di esperienze. Tutta questa preparazione è finalizzata a far dimenticare la scuola dei voti e dei registri, del sapere competitivo e della gratificazione, per fare spazio a stimolazioni ed eccitamenti cerebrali in condizioni di rilassamento profondo. La razionalità si mette a riposo, l'attenzione diviene fluttuante e si aprono le porte all'intuizione e alla

creatività... È il rilassante dormiveglia del demiurgo e dello scienziato. Ma c'è anche la scuola dell'attenzione, la quale si alterna con il relax creativo. La mente umana è caratterizzata da instabilità, mutevolezza, fluttuazione, come in un caleidoscopio incontrollabile. In una situazione di attenzione distesa è possibile visualizzare nitidamente ciò che si vuole portare alla luce. Si tratta di un ascolto profondo, che aiuta a far risalire i segnali sommersi nell'inconscio, per portarli alla luce della creatività.

Per arrivare a questo si passa attraverso l'immersione fisica in uno spazio "sgombro" da libri e quaderni, seduti al proprio banco in una posizione di ascolto meditativo, cioè busto eretto e non rigido, piedi bene appoggiati a terra, mani in grembo o sul tavolino con le punte delle dita che si toccano, occhi chiusi per evitare le divagazioni del pensiero, respiro lento e profondo, immobilità e atteggiamento mentale rilassato e vigile al tempo stesso, pronto ad afferrare al volo i pensieri nuovi.

La ricerca di tutti questi elementi è apparentemente complessa ma viene accolta molto bene e con grande collaboratività. Perché i ragazzi si rendono conto che stanno facendo qualcosa che li riguarda molto da vicino. Si sentono al centro dell'attenzione, protagonisti di un esperimento personale e collettivo nel quale non ci saranno né i primi della classe né gli ultimi, ma i maestri interiori.

Sfogliando il libro

Diamo qui qualche idea degli esercizi e degli argomenti trattati da *Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo*, che già molti insegnanti stanno prendendo a modello per le loro classi. Si parte con l'ascolto della respirazione che viene insegnato in vari modi: la respirazione con il cerchio, il respiro in movimento, ascoltare il respiro della classe, il respiro del pensiero, il respiro in immersione, dissolvere i fastidi con il respiro, le visualizzazioni respiratorie... Una ricca gamma di esercitazioni in classe che danno luogo a elaborati con rappresentazioni grafiche del respiro stesso e resoconti scritti delle impressioni vissute ascoltando il proprio "soffio".
Un altro capitolo è quello sensoriale. Vivere il rumore, vibrare con il suono di una campanella, ascoltare il foglio di un quaderno, entrare in un libro delle elementari, diventare una zolletta di zucchero... A leggere i "temi" di questi scolari del futuro c'è davvero da riflettere sulle tante cose che non vanno nella vigente didattica nozionistica. Anche il capitolo sulle emozioni trasforma l'ora di lettere in una scuola di saggezza, perché gli esercizi pratici insegnano a superare le esperienze traumatiche, a evitare il contagio emotivo, a identificare le emozioni negative. Ma tutto come per gioco; un gioco "emozionante" come quello dell'elastico bianco sulla cattedra vuota che bisogna interpretare e descrivere.
Proseguendo a sfogliare troviamo il capitolo sulla visualizzazione e sull'immaginazione con il "pensiero a immagini" e le "immagini inconscie", imparando passo passo a conoscere il meccanismo dell'immaginazione, l'educazione all'immaginazione e le varie scuole di immaginazione create dalla psicoterapia, che vanno dal training autogeno superiore alla terapia dei sogni, dalla psicosintesi all'ipnositerapia. E come in Alice nel mondo delle meraviglie qui si entra dentro una noce, si oltrepassa la porta chiusa, ci si cala nel pozzo dove si fanno strani incontri o si diventa un fiocco di neve. Tutto scritto nero su bianco, senza timore di brutti voti per i fuori tema. Il titolo di un capitolo è già una sintesi della metodologia: "prendere al piano della realtà l'ascensore della logica per salire al piano della fantasia". Con formule come questa: "la dissociazione più l'associazione è uguale alla fantasia". O con la magia sonora delle parole. "Getto una vocale nel lago del mio pensiero". "La voce? Uno strumento a corde. Le parole? La sinfonia dell'alfabeto". Sono altrettante perle trovate qua e là nei titoli di un capitolo che ci porta l'effervescenza creativa degli elaborati: "io entro dentro la poesia e la poesia entra dentro di me". Ci stiamo ormai allontanando dalla prosa per lasciarci trasportare al largo dal vento della poesia, sostenuta da risonanze emozionali. Qui i nuovi poeti respirano l'ispirazione in presa diretta. E sono a un passo dalla meditazione. Il capitolo finale. Quello che ti fa ritornare a scuola con una marcia in più. La vacanza può attendere!



Dalla pratica alla teoria

IO RESPIRO, TU RESPIRI, NOI CI ISPIRIAMO NON È IL PRIMO E UNICO LIBRO CHE TRATTA DI QUESTI ARGOMENTI, NE PARLIAMO PERCHÉ È IL FRUTTO DI UN'ESPERIENZA DURATA PIÙ DI VENT'ANNI E PERCHÉ È SCRITTO CON IL CONTRIBUTO DEGLI STESSI ALLIEVI. POTREMMO CHIAMARLO UN'"ANTOLOGIA" DEI LAVORI SVOLTI IN CLASSE IN UN CLIMA DI MEDITAZIONE E SILENZIO. LE MOLTEPLICI TESTIMONIANZE RACCOLTE TRA I RAGAZZI DI SCUOLA MEDIA. LO RENDONO AUTENTICO E ORIGINALE. VA SEGNALATO AI COLLEGGI INSEGNANTI DELL'AUTRICE RITA FALCINELLI, CHE LEI HA SPERIMENTATO NELLA SCUOLA ELEMENTARE E MEDIA PER OLTRE VENTI ANNI L'APPLICAZIONE DELLA MEDITAZIONE E DELLA VISUALIZZAZIONE QUALI STRUMENTI DIDATTICI INSOSTITUIBILI. SU QUESTA ESPERIENZA HA GIÀ SCRITTO IL LIBRO *IL SEGNO E IL SENSO*, PUBBLICATO DALLA REGIONE MARCHE. L'INSEGNANTE DI LETTERE SI È AVVALSA DELLA CONSULENZA DI MARZIA PILERI, PSICOTERAPEUTA DI TRAINING AUTOGENO E PSICOTERAPIE BREVI, CHE SVOLGE CORSI DI FORMAZIONE NELLE SCUOLE E IN VARIE ALTRE REALTÀ SOCIALI, IN QUALITÀ DI PSICOLOGA. AUTRICE DEL LIBRO *PSICOTERAPIA E MEDITAZIONE PROFONDA IN DIALOGO E DI NUMEROSI ARTICOLI SU QUESTI ARGOMENTI, È MEMBRO DELLA SOCIETÀ DI PSICOLOGIA E RELIGIONE.*