

Facciamo

Anche i bambini hanno la necessità di far riposare gli occhi e la mente. E, se vengono educati a farlo, cercano per sé rigeneranti occasioni di quiete.

il gioco

del silenzio?

Dimenticatevi le “bocche cucite” della pedagogia repressiva d’un tempo. Alle elementari di Gressoney, dove si pratica da anni, sono i bambini che chiedono di “fare il silenzio”. Per non stancarsi a lezione, andare d’accordo con i compagni. E muoversi come le nuvole

di Sabina Pignataro - foto di Esperanza Moya

“Maestra, posso uscire a fare silenzio?”. Nella scuola primaria di Gressoney-La-Trinité i bambini sono liberi di alzare la mano e chiedere di allontanarsi per fare silenzio, con la stessa facilità con cui chiedono: “Maestra, posso andare ai servizi?”. Qui, infatti, da cinque anni, la pratica del silenzio, come strumento di formazione e di didattica, è parte del programma. Detta così potrebbe non sembrare una grande novità: il gioco del silenzio è stato a lungo l’escamotage degli adulti per tenere buoni i bambini. «Non voglio sentire volare una mosca» era la frase ricorrente di una certa pedagogia “nera”.

Ma c’è silenzio e silenzio. C’è quello minaccioso e quello carezzevole; quello che è trappola e quello che invece è nido; quello che dice “scappa” e quello che dice “resta qui”. «Quello praticato nella scuola di Gressoney non è un silenzio passivo, imposto dall’esterno, che trattiene la voce, ma lascia brulicare i pensieri» spiega Giuseppe Barbiero, biologo all’Università della Valle d’Aosta. «È un tipo di silenzio che chiamiamo attivo, che sorge dall’interno, in maniera spontanea, dopo che i

bambini (e gli adulti che li accompagnano) hanno imparato come si pratica».

Una capacità che si apprende

Secondo l'esperto, infatti, il silenzio può essere educato come qualsiasi altra competenza. «All'inizio i bambini fanno fatica, forse perché non lo conoscono. Specie quelli che abitano in contesti urbani, che non sono tanto abituati ad ascoltare il suono di una foglia quando cade, il batter d'ali di un merlo mentre fa il bagnetto, un fiocco di neve che dondola leggero. Eppure appena imparano a utilizzarlo, a loro il silenzio piace, lo ricercano quando sentono di averne bisogno o semplicemente voglia».

Nella scuola di Gressoney, per familiarizzare con il silenzio, gli alunni praticano per quattro o cinque mesi una serie di esercizi: uno di questi consiste nell'imitare il movimento delle nuvole che attraversano senza attrito qualsiasi ostacolo. «Il senso di pace e leggerezza che sperimentano li predispone a entrare in maggiore sintonia con i compagni: imparano ad accordare l'andatura, a stare insieme senza pungolarsi» spiega Barbiero. «Non sono esercizi difficili. Richiedono solo voglia di mettersi in gioco, specialmente da parte del corpo docente».

Quindici anni di studi

Nemmeno la pratica del silenzio a scuola è nuova. Ci sono tracce, ad esempio, nella pedagogia Waldorf o steineriana e negli scritti di Maria Montessori. Ma è nella società ipermoderna che sta acquisendo sempre più rilevanza. Tanto che per quindici anni il team dell'Università della Valle d'Aosta coordinato da Barbiero, che è anche il direttore del Laboratorio di Ecologia Affettiva (una branca dell'ecologia che studia le relazioni cognitive ed emotive tra gli esseri umani ed il mondo vivente), ha osservato e misurato scientificamente gli effetti generati da questa pratica in alcune scuole del Piemonte e della Valle d'Aosta. In particolare, in quella di Gerbole di Rivalta (Torino), dove già dal 2002 la monaca buddhista Doju Dinajara Freire, in collaborazione con la maestra Maria Ferrando, aveva introdotto il progetto didattico "Spazio al Silenzio" per agevolare quegli alunni che, a dire delle insegnanti, pur essendo molto intelligenti e veloci ad imparare, faticavano a restare concentrati. In questo laboratorio, l'antica tradizione dello Zen, la cui origine risale a 2500 anni fa con l'esperienza del Buddha, è stata proposta ai bambini invitati a praticarla assumendo la classica posizione del loto, (che prevede il piede destro poggiato sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra) e attraverso una serie di giochi.

Migliora l'ascolto

Gli effetti generati da questa pratica sono sorprendenti: «Laddove i bambini sperimentano liberamente il silenzio, diventano non solo più tranquilli ma anche più attenti, perché il silenzio li aiuta a recuperare la stanchezza mentale più velocemente, migliorando la loro capacità di ascolto e di osservazione». Un esito non indifferente dato che la mancanza di concentrazione è uno dei problemi riscontrati con maggior frequenza alle elementari.

Il meccanismo, aggiunge ancora il biologo, è chiaro: «La riduzione degli stimoli sonori, e talvolta anche visivi, acquieta il respiro e, di conseguenza, anche la mente si calma. In questo modo l'attenzione diretta e sostenuta (che è richiesta quando

si studia intensamente) può riposare e rigenerarsi, rendendo di nuovo possibile l'apprendimento».

La prima scuola "biofila"

Alla scuola di Gressoney-La-Trinité, sottolinea Barbiero, «grazie alla pratica del silenzio, i tempi necessari al recupero dalla fatica mentale dopo una lezione si sono accorciati del 30 per cento». Questa, però, non è proprio una scuola comune: è infatti la prima scuola biofila in Italia, volta cioè a stimolare l'innata tendenza dei bambini a concentrare l'attenzione sulle diverse forme di vita e su tutto ciò che le ricorda, e in alcuni casi ad affiliarsi con esse emotivamente. In accordo con i principi del biophilic design, sul soffitto ci sono oblò che proiettano immagini del cielo in movimento, i corridoi sono profumati e alcune pareti interne sono ricoperte di pannelli decorativi in sughero bruno tostato che, oltre ad attutire i rumori, ospitano piccoli vasi di aloe, pothos, papiro e falangio e contribuiscono alla qualità dell'aria interna.

Mensa senza stress

Anche lo spazio mensa è stato costruito in modo tale che la pausa pranzo non sia un momento stressante e faticoso. I bambini mangiano in silenzio, mentre sulle pareti vengono proiettati video di ambienti naturali. Dopo pranzo escono a giocare all'esterno, sperimentando così che il silenzio non è solo assenza di rumore, ma incornicia e abita anche un prato, un bosco, un ruscello ed è fatto del ronzio delle api, del frinire delle cavallette e di tanti altri suoni, diversi per ogni stagione. Quando la campanella segna la fine dell'intervallo, i bambini rientrano in aula, si siedono sul loro zafu (il cuscino dalla forma rotonda utilizzato nelle meditazioni e nello yoga) e con le palpebre abbassate pongono l'attenzione sul proprio respiro per tre minuti, entrando in relazione con lo spazio interiore, come accade quando si sperimenta la mindfulness, una pratica che deriva dalle tradizioni spirituali del Buddhismo e che a sua volta è all'origine di numerose tecniche per combattere lo stress.

«Certo - conclude Barbero - è evidente che non tutte le scuole hanno le condizioni necessarie per realizzare una didattica all'aperto e aule scolastiche che stimolino la connessione con la Natura. Tuttavia, tutte potrebbero realizzare programmi di silenzio attivo. Non saranno efficaci come il contatto diretto con la Natura, ma conservano la loro validità a prescindere dall'ambiente in cui la pratica di silenzio viene svolta».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

La mappa dei luoghi no caos

L'Accademia del Silenzio stila l'elenco di località certificate

Nel 2009 il filosofo Duccio Demetrio e la giornalista Nicoletta Polla-Mattiot hanno fondato l'Accademia del silenzio per diffondere la cultura del silenzio, del rispetto dei luoghi, della ricerca e della meditazione interiore, del piacere di re-imparare a riascoltare suoni, voci, natura...

Tra gli obiettivi anche il censimento e la certificazione dei luoghi italiani e non del silenzio, tra cui Erice (Trapani), Pantasina (Imperia), Cervara (Roma) e Portonovo (Ancona). Per info: accademiasilenzio.lua.it/i-luoghi-del-silenzio

© RIPRODUZIONE RISERVATA