

Una corrispondenza significativa

IL PROGETTO ALICE: LUCI E OMBRE

Un brillante psicologo, appena laureato, mi ha inviato la sua tesi sui risultati positivi di una esperienza di mindfulness (consapevolezza) in una scuola elementare. Inoltre, si è proposto, come volontario per un lungo periodo di tempo. Approfitto dello scambio di mail con lo psicologo per chiarire alcuni punti circa la nostra ricerca educativa, che è fatta di successi e di ombre. Come potrete leggere, abbiamo deciso di mettere in ... luce le ombre della nostra ricerca, per non sprecare le energie che esse contengono e per far tesoro del messaggio che ci comunicano.



Scrive lo psicologo

Io sono molto interessato ad approfondire l'uso che viene fatto all'Alice Project della meditazione con i bambini. Infatti mi sono laureato a luglio (in psicologia) con una tesi sperimentale sull'applicazione in una scuola elementare di un programma di Mindfulness per bambini. Il progetto è stato appoggiato dall'Università (omissis). Anche se la mia prima formazione in campo di meditazione è quella della Mindfulness (prospettiva laica), sto esplorando le origini buddhiste di tale pratica attraverso ritiri di Vipassana e letture di Dharma e sono molto interessato a tematiche di etica e spiritualità. Inoltre lavoro come educatore (omissis) e sono interessato ad approfondire l'educazione come intesa all'interno del Progetto Alice. In ogni caso sono aperto a qualsiasi attività possa servire a darvi un mano.

Prima risposta

La ricerca del vicino

Scusa se mi fermo su un particolare della tua mail, perchè mi ha colpito: **Mindfulness (prospettiva laica)**, Mi ha fatto venire in mente un convegno al quale ero stato invitato, a New

York, organizzato dal Garrison Institute. Il tema era proprio "Mindfulness" per l'educazione. Tutti erano alla disperata ricerca di come presentare (sarebbe più appropriato scrivere "vendere") questo tipo di meditazione in modo laico, affinché venisse accettato dalle istituzioni, che aborriscono ogni riferimento alla spiritualità (non parliamo di religione, per carità!). Come proporre esperienze religiose, mistiche ai laici americani? Che sordida operazione! Lo stesso è accaduto per la pratica dello yoga, snaturata dai laici e ridotta a ginnastica per ricchi ansiosi o depressi (giustamente puniti dal Sè – vedi Jung - che non hanno nutrito a sufficienza).

Ho notato che tutta la tua tesi è impostata su teorie e "studi" di autori americani. Forse il tuo relatore non ti ha permesso di cercare in casa? Avresti scoperto che 30 anni fa si praticava la mindfulness laica nella scuola elementare. Ma si sa, l'erba del vicino... Anzi, la ricerca del vicino... Ti scrivo questo, giusto per mettere in chiaro la nostra "visione". Anzi, penso che ti manderò altre mail non per scoraggiarti, ma per evitarti delle sorprese circa la nostra ricerca e, anche, per ridurre le tue aspettative. Vorrei mostrarti l'Ombra del nostro lavoro, più che la Luce (vedi la tua tesi).



Replica dello psicologo

La prospettiva spirituale

Il senso di quello che scrivevo nella mail precedente era proprio che, più vado avanti ad interessarmi di meditazione, e più vedo la necessità di mantenere viva la prospettiva spirituale della pratica originaria. Sarei contento di approfondire il contributo italiano alla meditazione per i bambini. In mio relatore è sì legato al modello statunitense di Jon Kabat-Zin come riferimento scientifico, ma non in modo dogmatico e fanatico. Le dirò di più: è stato proprio lui a farmi il nome di Alice Project. Per la verità in questo progetto ho avuto "carta bianca" e forse sono stato io a perdermi qualche pezzo di contributo italiano.

Sarò contento di ricevere altre mail da Lei in modo da approfondire il vostro lavoro (parte Ombra compresa) e tutto ciò che ne sta alle origini.

Per quanto riguarda le mie aspettative, cerco di non coltivarne. Spero di non risultare superficiale dicendo che solo il fatto di passare 6 mesi in India, a contatto con bambini indiani, mi sembra un'esperienza potenzialmente molto arricchente, indipendentemente da aspetti professionali o di ricerca.



Goleman, la ricerca della tesi e il Progetto Alice

Non prendermi per il tipo che si siede in cattedra e pontifica oppure il maestrino isterico che sputa sentenze e fa la morale agli alunni intimiditi che dicono sempre "signor sì" solo per paura (anche se questi aspetti-ombra sono presenti, ma non così rilevanti da richiedere un'autoterapia mirata). Dicevo che preferisco parlare dell'Ombra perchè è una realtà nella nostra psiche di cui non ci rendiamo conto (negazione) e preferiamo proiettare sugli altri: la famiglia, la società, il professore, la moglie... Una realtà dalle energie potenti, che potrebbe aiutarci a vivere meglio, se sappiamo usare le sue risorse.



Ripeto: non è una lectio, ma sono solo considerazioni personalissime che non intendo imporre a nessuno. L'Ombra delle ricerche sperimentali, ad esempio, come quella del Progetto Alice, la tua tesi (basata su una tua esperienza in una scuola elementare), come quelle che il furbo di Goleman ha realizzato nelle scuole superiori americane, godendo di scholarship da milionario. Goleman, ad esempio. È chiaro che se sei sponsorizzato con un fiume di dollari e le case editrici aspettano con ansia di pubblicare i tuoi risultati fondati sulla tua illuminante scoperta dell'intelligenza emotiva (solo gli americani potevano prendere in giro il mondo con questa frittata ri-frittata), non

puoi assolutamente fallire, e il tuo esperimento deve avere successo. Accade per molte ricerche sperimentali: la nostra aspettativa di successo non viene presa in considerazione in modo appropriato. Quanto interferisce l'osservatore sull'oggetto osservato? Si tratta di una variabile importante che condiziona noi stessi, prima di tutto, e poi i nostri collaboratori e, infine, le nostre "vittime", i destinatari della ricerca: Guinea pigs del nostro ego. È vero, ci sono i protocolli di ricerca con regole ben precise per la consegna del test, la sua spiegazione e correzione. Ma non bastano per rendere credibili i risultati della sperimentazione. Restiamo a Goleman. Dunque, un bel giorno quello si presenta in un Istituto superiore (non mi ricordo nomi nè altri dettagli, perchè la mia memoria li ha rimossi e non intendo perdere tempo per oliare i neuroni arrugginiti) in America con un codazzo di assistenti, telecamere, fotografi e annuncia la ricerca che coinvolgerà tutto l'Istituto prescelto per grazia di Dio. Ecco il primo passo verso la mistificazione dei risultati: l'introduzione di elementi estranei alla routine della scuola, la presenza di figure non istituzionali.



È quello che abbiamo fatto noi di Alice quando abbiamo fatto il nostro ingresso (non trionfale come il Paperon de Paperoni di Goleman) nel villaggio rurale di Goroupur, Sarnath. È quello che avete fatto voi (d'accordo, con molta discrezione!) quando avete cominciato ad interagire (mettiamola sul soft) con il corpo insegnanti, responsabile dell'Istituto, e, infine, i bambini. Tre casi, presi come esempio, ovviamente. Ma tutti i ricercatori avevano in mente un progetto, qualcosa da dimostrare.





Noi di Alice volevamo dimostrare che il vecchio paradigma educativo era (ed è) un fallimento, mentre il nuovo paradigma (il nostro, ovviamente!); voi laureandi volevate, forse, dimostrare che la mindfulness funziona, esattamente come avevano dimostrato le ricerche dei guru americani (“Sulla tua parola getto le reti, o Signore!); Goleman doveva dimostrare che merita il Nobel per aver “scoperto” che le emozioni giocano un ruolo (70 per cento?) nel nostro vivere e agire quotidiano e, quindi, era necessario inventare delle strategie per controllare le emozioni cattive e coltivare, invece, quelle buone (mi scuso per la superficialità delle citazioni, ma il senso è chiaro... non sto scrivendo una tesi!). Ecco, la falsa partenza-Ombra. Succede con alcuni bambini cosiddetti reincarnati, nel buddismo tibetano. Muore un grande yogi e partono subito le ricerche per trovare la sua reincarnazione (che significa tante cose che non sto qui, ora, a descrivere...). Una volta trovato il bambino predestinato, ecco la cerimonia di “intronamento” (l’antica incoronazione dei Re) e inizia il training del “dio in terra” (così lo considerano i suoi discepoli). Che cosa succede durante questo training? Mi riferisco al comportamento degli occidentali, anche se è sbagliato generalizzare. (I Tibetani, infatti, sono molto più rilassati!). Una volta sul trono, il ragazzino che fa? Si muove come tutti i ragazzini, anche se questi bambini speciali vengono “trattati” a dovere, per la cerimonia e dopo. Dunque, il piccolo si muove ed esprime una gamma di gesti, azioni, emozioni, espressioni... Nella vasta gamma in display può succedere che il predestinato mimi un atteggiamento che era caratteristico e tipico del Lama precedente. A questo punto, l’assemblea dei discepoli va in delirio, sottolineando, marcando quel particolare atteggiamento con un consenso emotivo di una potenza che solo la psicologia della dinamica di gruppo può spiegare. Il bambino recepisce questa ondata emotiva positiva e tende, quindi, a ripetere quel gesto che ha provocato tanta commotion nei suoi discepoli. Via via, grazie al consenso - silenzio emotivo, il bambino finisce per fissarsi in una serie di gesti, azioni, espressioni che vengono gratificate dal pubblico con una forte reazione emotiva. Alla fine, i discepoli sono soddisfatti. “È proprio come il vecchio Lama!” (*La mia ricerca ha dimostrato le ipotesi della tesi.*) La storia riguardante alcuni bambini reincarnati e del loro riconoscimento da parte dei discepoli potrebbe essere appropriata per spiegare i risultati positivi (presunti) di molte nostre ricerche. Fuor di metafora, il gruppo di ricerca potrebbe essere paragonato ai discepoli che hanno delle aspettative circa il piccolo *intronato*; il reincarnato potrebbero essere rappresentati dagli studenti. Il gruppo di ricerca, grazie alle sue aspettative conscie o inconscie, tende a rinforzare azioni, gesti, parole che sono in sintonia alle sue aspettative, mentre “chiude” a comportamenti che non corrispondono alle sue aspettative. Di qui, i *successi* di tanti sperimentatori, propagandati poi da pubblicazioni, saggi, interviste... Attenzione, non sto

esprimendo valutazioni di tipo etico. Non sto dicendo che il ricercatore è disonesto. Sto cercando di dimostrare la soggettività dei risultati che, invece, vengono contrabbandati come obbiettivi, scientifici. Il soggetto, soprattutto i bambini (come il piccolo lama preso come esempio) comunica con l'osservatore, il terapeuta, l'insegnante soprattutto a livello empatico. A questo livello di coscienza, i bambini riescono a leggere, capire le nostre aspettative, e agiscono di conseguenza. Si conformano al "modello" che noi abbiamo in mente e, inconsciamente, proiettiamo fuori.



Perchè questo adeguamento al modello? Per un bisogno affettivo di accettazione. Tu mi insegni (visto che sei fresco di studi) che è importante ciò che pensiamo di una persona, perchè il nostro pensiero condiziona la nostra relazione e il comportamento stesso dell'interlocutore (se ha un ruolo dipendente). Se penso che Pierino è un rompi..., Pierino si comporterà esattamente da rompi... Pierino non può sopportare l'assenza di identità. Meglio un rompi... che nessuno, niente. Meglio una relazione affettiva con l'insegnante di tipo aggressivo, che essere annullato, ignorato. La peggior tortura è la non considerazione, essere ignorati. Mi ricordo, quando insegnavo in un paesetto della provincia di Treviso, il caso di un alunno, Roberto. Mi ero costruito un'immagine di lui molto positiva: bravo, ubbidiente, attento. Ogni tanto, però, era assente per malattia. Che cosa aveva? Eemicranie. "La testa mi scoppia!" diceva.. "Strano per un bambino" pensai. Solo dopo molti mesi scoprii la causa di quei mal di testa. Per caso, venni a sapere che, sistematicamente, barava nei compiti di matematica. Non era l'alunno perfetto che mi ero costruito nella fantasia. Lo sforzo del mantenere la maschera doveva essere così forte da farlo... scoppiare. Povero Roberto, vittima della mia proiezione, che mi fece chiudere gli occhi su molti indizi. Infatti, le nostre credenze tendono a deformare la percezione della realtà esterna (ed interna). Succede nelle relazioni amorose. Si vedono solo le qualità del partner. Per questo si dice che *l'amore è cieco*? Torniamo alle nostre ricerche "scientifiche". Quanto i soggetti della nostra ricerca "**erano**" e quanto "**apparivano**"?



Quanto delle loro risposte ai test finali era frutto di un reale cambiamento e quanto, invece, la risposta per assecondare il modello proiettato dai ricercatori? Il rischio delle *risposte da adeguamento al modello proiettato dai ricercatori* è alto quando lo stesso ricercatore, che ha compiuto l'esperimento, propone i tests finali. Un altro aneddoto, prima di chiudere questa prima parte di riflessioni. Due anni fa, alla scuola di Bodhgaya, venne uno psicologo che voleva scrivere un libro sulla nostra esperienza.



Ovviamente, per scrivere un libro devi proporre qualcosa di nuovo, eclatante, come nella tua tesi (anche se non c'era niente di nuovo, perchè ti muovevi secondo ricerche effettuate da altri, quindi dovevi solo confermare...), come Goleman. Ed ecco, allora, che lo psicologo decise di proporre dei tests (complicati anche per me!) agli studenti della scuola superiore. Alla fine dei tests, mi disse, deluso: "Non c'è alcuna differenza tra i risultati dei tuoi studenti e quelli degli studenti italiani!" All'inizio, ci rimasi male, sempre per via delle aspettative. "Se i miei studenti sono come gli altri, che senso ha la proposta del Progetto Alice, il nuovo paradigma educativo e tutte quelle belle teorie?" Quindi, niente libro, Niente fama di aver scoperto che la terra gira attorno al sole. Niente Nobel per Alice, la Montessori del Duemila!!! (È obbligo ridere, a questo punto) Che fare? Chiudiamo le scuole? Ho fallito? Mi sono confidato con Luigina, la partner del

progetto. “Lo psicologo non ha dimostrato alcuna differenza!” dissi. “Noi stiamo lavorando a livelli in cui i test dello psicologo non possono scendere!” disse Luigina, con la sua saggezza ... concreta. Mi rassegnai. Ma non del tutto.



Decisi così di scrivere allo psicologo, per verificare se Luigina avesse in qualche modo ragione. “Tu, personalmente – chiedi – che cosa pensi dell’esperienza che hai fatto vivendo per mesi nella nostra scuola?” La sintesi della risposta: “Mi ha cambiato la vita.” Ma non basta per scrivere un libro o fare una tesi. Mi fermo qui in questo scambio informale di emozioni, pensieri sull’Ombra. Alla prossima puntata.

Lo psicologo Bisogno di decantare

Grazie per questa mail. Credo che avrò bisogno di lasciar decantare...

Ad ogni modo ho perfettamente recepito il concetto.... Noi ricercatori finiamo inevitabilmente per proiettare le nostre aspettative sui soggetti del gruppo di ricerca, tanto da influenzare i risultati... Certo, del resto la ricerca scientifica è sempre a rischio di essere uno strumento con il quale dimostrare "tutto e il contrario di tutto". E quando il ricercatore si sovrappone al clinico, o all'educatore, che vuole dimostrare l'efficacia del suo programma non ne parliamo... Mi viene in mente quando, l'anno scorso, parlando con il mio relatore, la mia preoccupazione principale era: "E se i bambini non cambieranno di una virgola?"....

Quindi sì, questi aspetti sono certamente da tenere in considerazione nella ricerca (la ricerca deve pur essere fatta....credo...). Forse tu hai un'idea più precisa su come, oltre a differenziare la figura del ricercatore da quella del conduttore dell'esperimento, ridurre al minimo i rischi...

Per quanto mi riguarda... La meditazione, il Dharma sono qualcosa di talmente importante che, se li rendessi un puro obiettivo professionale, sentirei di sminuirli. E, come ti ha detto lo psicologo venuto a Bodhgaya a proposito della sua esperienza all'Alice Project, mi hanno cambiato la vita.



Da che cosa dipendono i risultati?

Caro (...) hai colto il messaggio perfettamente. Non credo alle ricerche e, soprattutto, non credo ai miracoli dei cambiamenti rapidi dei soggetti della nostra ricerca sperimentale.

Per restare agli esempi che ho riportato nella mail precedente, sono convinto che Goleman avrebbe potuto ottenere gli stessi risultati "positivi" giocando con gli studenti, oppure cantando, oppure organizzando grandi travolte a base di pizza, oppure, semplicemente, parlando, dialogando, sorridendo.



Psicomotricità' cheap alla scuola di Alice.

Anche nel tuo caso. Sei proprio sicuro che il risultato (se c'è stato davvero) sia da mettere in relazione alle tecniche che avete proposto oppure al semplice fatto che eravate lì con i bambini, attenti alle loro esigenze (più attenti dei loro insegnanti, perchè più rilassati, più motivati), disponibili all'ascolto? Un conto è l'insegnante che deve interagire con i bambini per quattro ore, pressato dal programma, stressato dall'esigenza di mostrare dei risultati, angariato dai genitori che pensano di avere dei figli geni e sognano per loro un futuro da Presidente della Repubblica...

e un altro conto siete voi, con l'ansia, nascosta, del risultato, ma liberi da condizionamenti burocratici, pressioni, interferenze. Insomma, voi ricercatori-sperimentatori potevate permettervi di dimostrare di essere "buoni", "più buoni degli insegnanti".

Io rifarei la sperimentazione, impegnando lo stesso numero di ore, stessi esperti, ma usando tecniche diverse: raccontarsi barzellette, ad esempio; abbracciarsi (previo permesso di Telefono Azzurro e della ... Lega antipedofilia!), giocare a "mussa". Era un gioco "psicomotorio" (si direbbe oggi) dei poveri dei miei tempi: un bambino si spiegava tenendosi ad un albero, un secondo si piegava dietro, tendendosi ai fianchi del primo, abbassando la testa, poi si aggiungeva un terzo, sempre piegato in modo da formare una specie di mulo - "mussa", appunto. Quando la "mussa" era pronta, i partecipanti al gioco dovevano saltare sulla groppa della mussa, cercando di non cadere. Vinceva la mussa se i cavalieri cadevano, vincevano i cavalieri se la mussa cedeva sotto il peso dei cavalieri. Non occorre che spieghi a te il valore terapeutico di questo gioco dei poveri. Oppure c'era la "lotta".



Bambini della scuola di Alice in Arunachal Pradesh... Non hanno bisogno di andare in palestra.

Oggi i bambini vanno in palestra e hanno bisogno dell'istruttore per fare le stesse cose che facevamo noi, empiricamente e in modo un pò selvaggio. Era il nostro modo di soddisfare l'esigenza di "contatto fisico" con l'altro. Sarà anche per questo che i casi di pedofilia erano così rari ai miei tempi... Ecco, prova a sperimentare il gioco della *mussa* oppure la lotta libera nella prossima ricerca. Forse scoprirai un miglioramento simile a quello riscontrato dopo i vostri sofisticati esercizi di mindfulness. Tu mi dirai che le ricerche dei cervelloni americani hanno dimostrato che la meditazione produce delle variazioni positive nelle onde alfa o delta o gamma del cervello. Gli psicoterapeuti dimostrano che la loro terapia, durata anni, funziona. Li hai visti quando si trovano a qualche Convegno? Tutti con il loro homework preparato bene, con i loro successi documentati da grafici, foto, disegni... Tutti a lodarsi e incensarsi, portando acqua al mulino della loro scuola psicologica, alle loro invenzioni terapeutiche. Ma nessuno (o quasi) confessa gli insuccessi. Nessuno informa che ne è stato di un paziente a distanza di molti anni.



Le nostre nonne del passato (e quelle “moderne” della foto qui sopra, scattata nel villaggio dove si trova la nostra scuola, nella foresta dell’Arunachal Pradesh) non avevano bisogno di dimostrare nulla, ma sapevano come agire, usando il buon senso, tramandato di generazione in generazione.

Non c'era la Mindfulness dei ricercatori americani ai tempi di mia nonna, ma la Mindfulness della vita quotidiana, dove mia nonna doveva essere davvero presente (fisicamente e mentalmente) in ogni istante, quando aveva da accudire decine di galline, porci, mucche, conigli, uno stormo di bambini, i genitori anziani, il marito, le pentole sul fuoco della cucina economica, il bucato, la cognata incinta, la vicina che aveva bisogno di aiuto... e poi c'era il massacrante lavoro nei campi. Erano felici? Forse no. Di sicuro erano meno infelici di noi moderni dotati di computer, palestre, auto per spostarci di qualche centinaio di metri, psicoterapeuta a portata di mano, antidepressivi a portata di farmacia...



Sai di che cosa avevano (e hanno) davvero bisogno i bambini della scuola dove hai lavorato, i bambini del progetto Alice, compresi noi adulti? Abbiamo bisogno di "attenzione", di affetto, di accettazione, di sentirci vivi perchè qualcuno/a si accorge che ci siamo, esistiamo e abbiamo la possibilità di renderci utili, di amare e ricevere amore. Abbiamo bisogno di dare un senso alla nostra vita. Non abbiamo bisogno dell'aridità delle materie scolastiche, delle nozioni di storia,

geografia, scienze... Quelle nozioni non cambiano la nostra vita, anzi, la rendono infelice, se siamo studenti. Ecco perchè qualsiasi "ricerca" che non proponga le materie scolastiche "rischia" il successo. Perchè, di fatto, diventa una pausa alla noia, alla sofferenza, allo stress del curriculum scolastico. Ricordo la gioia che tutti provavamo, alle superiori, quando il bidello annunciava che il professore di latino era ammalato o assente per qualche ragione. Per non parlare del professore di ginnastica, materia-tortura nel mio caso e in quello del mio compagno di classe preferito (un secchione-geniale di nome Giulio). Felicità come assenza di dolore (Epicuro)? La scuola di Alice come il male minore? La vostra sperimentazione come tempo sottratto allo stress della routine?

Scusa, non voglio demolire un impianto di credenze accademicamente condivise, marchiate doc (come scientifiche!), ma solo "rigirare la frittata" per scoprire che il Re è nudo. Per scoprire che la nostra vita non cambia solo perchè ci concentriamo sul respiro, che non diventiamo più buoni perchè "guardiamo la nostra rabbia" o perchè visualizziamo Buddha radioso o Gesù al centro del nostro cuore, oppure ci mettiamo in una perfetta posizione del loto (yoga).



La tecnica non produce il cambiamento, ma il modo diverso di rapportarsi con noi stessi, con i nostri problemi, con gli altri, i loro problemi, forse, è la causa del cambiamento. In altre parole, questo modo diverso di rapportarsi ai fenomeni (interni ed esterni) è causato da una conoscenza diversa rispetto a "prima". Forse è la conoscenza (autoconoscenza) la causa prima del mutamento. O, meglio, la Saggezza.

Mi fermo qui, all'incipit di un nuovo capitolo della... storia.