

In corso di stampa – luglio 2007

Di silenzio in silenzio

Una dimensione di incontro tra arte, pedagogia e scienza

La pubblicazione è resa possibile da un finanziamento erogato dall'Assessorato Ambiente della Regione Piemonte al Centro IRIS, nell'ambito della realizzazione del PIES, Programma Integrato di Educazione alla Sostenibilità ambientale.

Anima Mundi Editrice
Corso Ubaldo Comandini, 15
47023 Cesena [FC]
www.animamundi.it
editoria@animamundi.it

Indice

Danze di vita con il silenzio
Una mente silenziosa immersa nella natura (Giuseppe Barbiero)
Sguardi sul silenzio (Elena Camino)
La fotografia come pratica di silenzio (Alice Benessia)
Spazio al Silenzio (Dinajara Doju Freire)
Silenzio natura corpo armonia (Maria Ferrando)
Finalmente.. un po' di silenzio (Rita Vittori)
Silenzio "Anima Mundi" (Elsa Bianco)

DANZE DI VITA CON IL SILENZIO

Il silenzio è un simbolo che ha più dimensioni o strati e che indica pertanto più direzioni.
Esso trae la sua forza dalla situazione di vita con cui è di volta in volta in relazione.
La vita può essere vissuta a varie profondità.
Ciò che chiamiamo "silenzio" proviene da queste differenti profondità di vita e,
se noi siamo disposti, può guidarci fin dentro a esse.
Raimon Pannikar

Raccogliti, rientra in te,
impara a osservare, a "leggere".
Raccogliti – e il mondo diventa apparenza.
Raccogliti – e l'apparenza diventa essenza.
Hermann Hesse

Cercate in voi stessi il vero silenzio,
il silenzio di una mente tranquilla e soddisfatta.
Lama Yesce

Molti sguardi e un obiettivo comune

Un ecologo, una monaca Zen, una fisica e artista, alcune insegnanti di scuola elementare, una didatta delle Scienze e una psicoanalista, per i più svariati intrecci di vita si sono conosciuti e hanno scoperto di avere una grande passione in comune, una grande area di ricerca intellettuale ed esperienziale: la dimensione del silenzio. Si è formato un piccolo gruppo animato dal desiderio di dare più spazio a questa esigenza di base, ma anche attratto dal fascino di una avventura possibile che nelle ordinarie trame del quotidiano fosse in grado di contenere e unire il personale e l'universale, l'individuale e il collettivo, la riflessione e l'esperienza. Da tale visione e tensione vitale profondamente condivisa è nato questo libro, che racchiude alcuni anni di elaborazione in cui ognuno ha offerto il contributo di approfondimento della propria disciplina e della propria pratica di silenzio.

Una premessa doverosa: lavorando insieme e confrontandoci siamo diventati più consapevoli dei limiti e delle contraddizioni delle definizioni (pensiamo ad esempio a concetti importanti come attenzione, sé, meditazione, intelligenza, empatia) e dell'ambiguità del linguaggio, accresciuta dalle differenti formazioni e professioni. Il nostro impegno è stato quello di parlare del silenzio tentando di cogliere e di mettere in evidenza le relazioni, di svelare le interconnessioni e la ricerca che esistono in ambiti di vita, di conoscenza e di lavoro percepiti molto sovente come grandemente distanti tra loro. Abbiamo delineato un percorso di riflessione comune che – a partire da sguardi complementari – ha avuto come cardine di riferimento comune l'aspetto educativo.

Perché educare i bambini a sedersi e stare in silenzio?

Che cosa c'entra il silenzio con l'educazione ambientale?

Perché e come le neuroscienze si occupano di silenzio?

E' possibile parlare del silenzio usando linguaggi non solo cognitivi, come le immagini, la poesia?

Quali dimensioni del silenzio?

“Parlare” del silenzio è qualcosa di molto complesso e nello stesso tempo di molto semplice e profondo. Viviamo in un'epoca in cui è difficile concepire l'idea di una vita disgiunta dal rumore. Il nostro modello di società, insieme alla paura profonda di vivere il silenzio, ha creato una cultura basata su un attivismo talvolta frenetico, sulla rimozione della nostra dimensione interiore e sulla separazione dalla natura. Il silenzio permea in realtà le nostre giornate. Si tinge delle tante sfumature della nostra quotidianità: di stupore, sospetto, saggezza, coraggio, mistero, solitudine, orgoglio, depressione, delicatezza, collera, gioia inesprimibile. Delle tante modalità nelle quali si manifesta il silenzio noi abbiamo particolarmente concentrato la nostra ricerca su quello che abbiamo chiamato “silenzio attivo”: il silenzio che può essere colto dall'essere umano grazie a un preciso orientamento interiore della coscienza: uno stato della mente di per sé inclusivo della dimensione interiore e dell'ambiente esterno, nel quale il soggetto assume una modalità consapevole di attenzione, di apertura, di ascolto. Silenzio come necessità, come vera e propria urgenza per non essere risucchiati nel vortice di un attivismo ad oltranza e

per ricreare i legami spezzati tra l'essere umano e l'ecosistema. Riconoscere il valore del silenzio e concedergli spazio significa orientare complessivamente il nostro sguardo sulla vita: un contatto profondo con l'interiorità, una precisa modalità di relazione con gli altri, un modo di guardare il mondo e di collocarci in esso e di contribuire a crearlo.

Il silenzio nella nostra esperienza e nei nostri propositi

La pratica di silenzio sperimentata settimanalmente nel gruppo ha confermato anche l'importanza di una ricerca non verbale che è diventata una nuova modalità di relazione tra noi. Il nostro tempo dedicato al silenzio è stato vitale, ci ha accolti, sostenuti e nutriti aprendoci alla possibilità di percepire con più chiarezza l'energia sottile di empatia, fiducia, armonia, profonda condivisione che ha permeato il nostro lavoro comune. Nel contempo, i dialoghi e le riflessioni ci sono serviti ad osservare ed esplicitare i punti di contatto e le distanze delle nostre specificità personali e ambiti professionali. Da questo percorso è emersa in ciascuno di noi la ferma convinzione che il silenzio è un "insegnamento" e un esercizio così importante che dovrebbe essere parte integrante dei programmi scolastici e universitari, così come della formazione dei futuri insegnanti. Infine, siamo convinti che amare il silenzio significhi impegnarci in una profonda ricerca esistenziale, e rischiare con coraggio sia di intrecciare con flessibilità i nostri diversi percorsi di vita e di ricerca, sia di tuffarci nel Mistero - là dove lo si può incontrare nella ricerca di un assoluto trascendente, nel confrontarci con noi stessi, nell'incontro con la natura. L'esperienza e la pratica del "silenzio attivo" può dunque assumere un ruolo essenziale nel creare consapevolezza e nell'ampliare orizzonti individuali e collettivi

Il nostro dialogo interdisciplinare

La via del silenzio è sempre stata prescelta da religiosi e mistici sia in Oriente che in Occidente, ma anche da pensatori, filosofi, scienziati, umanisti e artisti. Da qualche tempo vi sono nuovi sviluppi dell'antico sentiero del silenzio, e 'ponti sottili'¹ si stanno costruendo tra gli esponenti di queste due grandi culture. Oggi, ad esempio, Jon Kabat-Zinn (biologo statunitense) cogliendo l'universalità di tali pratiche non solo strettamente relegate in ambito religioso, ha portato la meditazione in un ospedale universitario, ottenendo notevoli successi terapeutici. In America la psicologia cognitivista utilizza la pratica del silenzio come metodo terapeutico per sedare l'ansia, affrontare stress e depressione. Da una quindicina di anni, inoltre, è in corso un interessante scambio di idee tra il Dalai Lama e alcuni studiosi occidentali, che insieme si interrogano sulla natura della mente, sui livelli di coscienza, e sulle interazioni tra la pratica buddhista della meditazione e i correlati neurofisiologici registrati nell'attività cerebrale.

Incoraggiati da questi esempi, abbiamo esplorato la dimensione del "silenzio attivo" seguendo alcuni filoni di ricerca che sono in via di continuo sviluppo e possono essere colti in una visione complementare per integrarsi tra loro: le relazioni mente / sistema nervoso tramite gli strumenti delle neuroscienze; i processi della mente osservati

¹ Hayward J.W. & Varela F.J. Ponti sottili. Neri Pozza, Vicenza 1998.

attraverso le discipline psicologiche; la pratica del silenzio per cogliere e comprendere i processi interiori; l'applicazione della pratica nei suoi aspetti formativo-educativi (che coinvolgono alunni e insegnanti); il senso e il ruolo della relazione con la natura, intesa come Gaia – organismo vivente².

Sguardi sul silenzio

Da alcuni decenni le neuroscienze hanno posto l'attenzione sulle interazioni "mente-corpo". Anche la dimensione del silenzio ha iniziato ad essere osservata ed esplorata dalla ricerca scientifica, attraverso l'indagine delle attività cerebrali durante il sonno, il sogno e la meditazione, e attraverso lo studio dei cambiamenti delle funzioni neuronali che si producono per effetto del rilassamento e della meditazione profonda.

Abbiamo tentato di scandagliare la relazione tra pratica di silenzio e approccio scientifico. In qualità di ricercatrice e docente in Didattica delle Scienze, Elena Camino propone una breve rassegna dei diversi sguardi con cui la scienza ha affrontato il tema della relazione tra corpo, mente e coscienza, integrando gradualmente lo sguardo analitico del soggetto che esamina con distacco l'oggetto del proprio studio con un nuovo sguardo - sistemico e inclusivo - che cerca di indagare le relazioni che intercorrono tra gli elementi: mente / corpo, dentro / fuori, soggetto / oggetto. Questo progressivo cambiamento di prospettiva permette ora di cogliere aspetti che prima sfuggivano, come ad esempio l'esistenza e la funzione dei "neuroni mirror", e di elaborare nuovi concetti, come quello della "mente incorporata". Questo dialogo tra la cultura orientale, che svolge sugli stati della mente una profonda ricerca introspettiva, 'in prima persona', e quella scientifica occidentale, che invece sui medesimi pratica una ricerca 'in terza persona', oggettivandoli come altro da sé, può generare dei nuovi approcci di sintesi, possibili fondamenti di una diversa concezione della scienza. Occorre fare un salto di consapevolezza più ampia e continuare a svolgere un lavoro di riflessione sui modi di conoscere, quindi anche sul proprio modo di conoscere da parte di chi fa scienza. E' importante anche sviluppare la riflessione sul piano epistemologico, utilizzando come strumenti - chiave i concetti di relazione, inclusione, interdipendenza.

Una mente silenziosa immersa nella natura

Il silenzio aiuta anche le persone ad essere consapevoli del proprio legame con la natura. Importantissimi, come sempre, sono gli anni dell'infanzia. A volte sono le esperienze più semplici che viviamo da bambini a forgiare la personalità dell'adulto. E' accaduto, ad esempio, a Thomas Berry, teologo, monaco, rappresentante dell'ecologia profonda e storico delle religioni. La visione di un prato fiorito a primavera gli ha dischiuso l'animo alla bellezza della natura e ed ha indirizzato la sua vita³. Il contributo di Giuseppe

² Volk T. il corpo di Gaia, UTET, Torino 2001.

³ Thomas Berry Reinventare l'umanità Ne: Il filo d'oro, video di Werner Weick , TSI.

Barbiero, docente di Ecologia, è rivolto a sottolineare il ruolo dell'intelligenza naturalistica come facoltà di riconoscere e classificare gli oggetti naturali; di stabilire relazioni profonde di affetto e di cura con i viventi e i non viventi e di valutare l'impatto che queste relazioni producono in noi e nell'ambiente. L'intelligenza naturalistica è un potenziale biopsicologico ancora ampiamente inesplorato, che resta per lo più inespresso nelle persone che non hanno più un contatto diretto con la natura. La proposta educativa di Giuseppe Barbiero è quella di integrare i *curricula* scolastici tradizionali di scienze con esperienze che coinvolgono le emozioni, la formazione dell'attenzione e la maturazione del proprio potenziale empatico con la natura. L'idea guida è che tutte le dimensioni del nostro essere, infatti, siano interessate nello sviluppo di un senso profondo di inclusione nei sistemi naturali che ci ospitano e alimentano non solo i nostri corpi, ma la nostra creatività, sino ad arrivare a cogliere il senso di Gaia, il nostro pianeta vivente. La pratica del silenzio può contribuire in modo sostanziale a integrare tra loro e a sviluppare armonicamente conoscenza scientifica e conoscenza esistenziale, a far fiorire l'attenzione e ad attivare relazioni empatiche.

La fotografia come pratica di silenzio

Di una conoscenza che passa non solo per la ragione ma anche per l'intuizione e per l'esperienza del silenzio si occupa poi Alice Benessia, di formazione scientifica e poi artistica, che propone una sequenza di immagini scattate nel Nepal nord orientale, lungo un antico sentiero ad alta quota, insieme ad alcune piccole riflessioni sulla pratica artistica come veicolo di ricerca esistenziale. Il suo contributo è un invito a sospendere il senso preordinato delle cose nel tentativo di coglierne la sola presenza; un'osservazione non gerarchica ed aperta che necessariamente si accompagna ad un profondo silenzio. Le immagini, le profonde risonanze tra una disciplina artistica e le altre dimensioni di ricerca presenti nel gruppo, la condivisione della pratica del silenzio, hanno contribuito ad espandere la consapevolezza della molteplicità di vie e della ricchezza di esperienze che il silenzio ci offre.

Spazio al silenzio Silenzio natura corpo armonia Finalmente.. un po' di silenzio

Silenzio e parola sono in stretta relazione tra loro. Come recuperare e integrare il loro equilibrio nella scuola? Sovente, sia i bambini sia gli adulti avvicinano il silenzio contrapponendolo a qualcos'altro, ripetendo la formula *silenzio, uguale assenza di rumore* oppure l'altra formula simile: *silenzio è il contrario delle parole...* Ma, anche se in parte sono vere entrambe le affermazioni, l'acquietare la bocca parlante non è che un primo passo nella direzione di un terreno molto vasto e accogliente che, con delicatezza e forza profonda, si mostra essere molto più di quanto lo si possa cercare di definire: quando ci permettiamo di restare seduti correttamente e serenamente vigili, di rimanere senza fretta nella nostra respirazione che insieme alla vita dimora in noi, quando la prepotenza di pensieri e giudizi lascia spazio a ogni altro aspetto del nostro essere, finalmente, possiamo sperimentare il silenzio che in modo del tutto naturale ci attraversa e ci riunisce

a noi stessi e all'ambiente. E' così semplice che persino i bambini possono comprenderlo e, spontaneamente, formulano una più completa asserzione: *silenzio uguale a spazio libero...*

E' in questa direzione che alcune insegnanti hanno accolto la necessità di provare a ricercare in questo senso, riconoscendo che la dimensione del silenzio non è stata finora adeguatamente valorizzata nell'esperienza educativa. Se di silenzio si parla, a scuola, spesso si intende quello invocato o imposto dall'insegnante agli allievi indisciplinati o disattenti, quel silenzio che rimanda a uno stile educativo autoritario, che si vorrebbe abbandonare ma che talvolta sembra essere l'unica risorsa possibile. Invece il silenzio "attivo" ha radici lontane: è associato alla nostra concreta necessità naturale di crescita personale e spirituale e lascia posto al manifestarsi di emozioni, desideri, riflessioni personali, creatività, contatto con la natura e con il divino.

Nei percorsi educativi è possibile inserire anche questo insegnamento esperienziale per sviluppare attenzione, ascolto, contatto e osservazione delle emozioni, espressione delle capacità creative nelle loro diverse modalità, tranquillità, relazione "sensibile" e, soprattutto, maggiormente "consapevole" con l'ambiente naturale.

*Quando si "parla" di silenzio, bisogna intendere subito che esso è, fondamentalmente, una **esperienza**, ovvero un vissuto reale e concreto. Poi, a partire dalla esperienza vissuta, il silenzio può diventare argomento di discussione o di ricerca, di ispirazione per una varietà di applicazioni creative o altro; ma, è solo la sua esperienza che ci può insegnare a suo proposito. Questo perché quel che conta è il fatto che l'entrare in contatto con la quieta dimensione del silenzio ci permette di comprendere ciò che sta al di là della parola "silenzio"... e pure, è anche necessario parlare del silenzio (Dinajara Doju Freire).*

Alcune insegnanti di scuole elementari piemontesi hanno intrapreso da alcuni anni un percorso di avvicinamento alla pratica del silenzio con loro studenti, affidandosi alla guida di Dinajara Freire, monaca Zen. Le testimonianze che le insegnanti Maria Ferrando e Rita Vittori ci offrono in questo libro descrivono come i bambini fra i sei e i dieci anni hanno vissuto l'esperienza di "fare amicizia con il silenzio" proposte dal progetto didattico "Spazio al Silenzio" di Dinajara Doju Freire. In questo progetto, gli interventi si basano sul presupposto che il silenzio autentico è capacità di accogliere e di rispettare ciò che "qui e ora" è dentro e fuori di sé, praticando insieme la postura silenziosa meditativa con i bambini, con i loro genitori ed insegnanti, condividendo il semplice sedersi nella quiete consapevole del proprio respiro. Fermarsi seduti e dimorare nel silenzio è una antica pratica di saggezza esercitata per educare mente-corpo in molte culture e, indipendentemente dal fatto che questa pratica possa, per alcuni individui, diventare una scelta di stile di vita (come avviene nel caso dei monaci zen) oggi può essere ripresa con estrema facilità e spontaneità, come la valutazione di Dinajara Doju Freire e i commenti dei bambini sui loro vissuti hanno sottolineato positivamente.

Silenzio 'Anima Mundi'

Naturalmente stiamo percorrendo un sentiero che è antichissimo. Da sempre l'umanità "vive il silenzio": di questa esperienza troviamo tracce bellissime lasciate nei tempi da mistici, poeti, filosofi, meditanti, educatori, artisti, terapeuti. Ci siamo affidati alle parole universali originarie dal vivere il silenzio nelle sue diverse espressioni per integrare ed equilibrare la parte cognitiva-razionale della nostra ricerca, e per offrire uno sguardo

trasversale che idealmente non ha escluso nessun aspetto. Con il contributo di Elsa Bianco, psicoanalista junghiana, abbiamo compiuto un viaggio ideale nel tempo e nello spazio, scegliendo frammenti di preghiere, di poesie, di detti sapienziali, di riflessioni creative, con l'intenzione di generare nei lettori e nelle lettrici delle leggere evocazioni, in grado di sfiorare e far vibrare le dimensioni più profonde dell'anima.

Abbiamo voluto dedicare delle riflessioni anche ad una "moderna" dimensione verticale del silenzio, che ha trovato piena accoglienza nella disciplina psicoanalitica. Silenzio inteso come un codice relazionale, colto nella sua valenza "parlante" perché elemento essenziale del processo di comunicazione.

Nel processo terapeutico l'alternanza di parole e silenzio costituisce il ritmo della narrazione di una vita e i silenzi sono numerosi quanto sono gli stati psicologici, là dove l'esigenza fondamentale è quella di comprendere la qualità del silenzio dei due soggetti in dialogo calati in una relazione di reciprocità.

Una moderna e particolarissima esperienza di metapsicologia del silenzio avviene nel rapporto analitico, perché nel corso di una conversazione si agisce veramente sul silenzio dell'altro, fino ad arrivare a toccare la dimensione dell'inconscio. Torniamo così ad incontrare un'altra significativa esperienza di "silenzio attivo" dove nelle pause di una conversazione trova spazio la vita nelle sue più profonde e indicibili manifestazioni.

In conclusione: c'è bisogno di soste silenziose

In conclusione desideriamo sottolineare la bellezza e l'importanza del prendere ogni giorno un momento per sé di silenzio e di ascolto interiore. C'è bisogno di passi lenti e di soste, per vivere con un altro ritmo la dimensione del tempo e per recuperare con se stessi, con gli altri e con Gaia il punto di partenza di ogni storia umana. Nel condividere i nostri pensieri e scrivere queste pagine siamo stati animati – oltre che dalla gioia di condividere un'esperienza profonda e di imparare ciascuno dagli altri - anche dal desiderio di condurre i lettori a prendere maggiormente in considerazione il silenzio come insondabile e benefica risorsa sempre a disposizione nella nostra vita.

La pratica del silenzio, quieto laboratorio di pace.

Moncalieri, sotto il Grande Faggio, 10 Agosto 2006

Giuseppe Barbiero, Alice Benessia, Elsa Bianco, Elena Camino, Maria Ferrando, Dinajara Doju Freire, Rita Vittori

Gli Autori e le Autrici

Giuseppe Barbiero – Biologo e dottore di ricerca in *Patologia sperimentale e molecolare*. È ricercatore alla Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università della Valle d'Aosta, dove insegna Ecologia e Biogeoscienze. Membro di IRIS⁴

Alice Benessia – Laureata in Fisica all'Università di Torino. Borsa di ricerca in fisica teorica alla SISSA di Trieste. Master in Fondamenti filosofici della fisica alla Columbia University di New York. Master of Fine Arts in Fotografia alla School of Visual Arts di New York. Si occupa di fotografia e di ricerca interdisciplinare sul rapporto arte, scienza e sostenibilità. Attualmente dottoranda in Scienza, Tecnologia e Diritto con sede amministrativa presso l'università di Catania. Membro di IRIS.

Elsa Bianco – Psicoanalista di formazione junghiana, svolge la libera professione a Torino. E' praticante e studiosa di Buddismo, in particolare di buddismo Tibetano. Interessata alla dimensione interculturale e spirituale, è partecipe sul piano elaborativo ed esperienziale ad una ricerca incentrata sul dialogo interreligioso. Membro di IRIS.

Elena Camino – ricercatrice in Didattica delle Scienze Naturali, docente presso la Facoltà di Scienze dell'Università di Torino e presso la SIS (Scuola di Specializzazione all'insegnamento Secondario). E' interessata alla riflessione e sperimentazione didattica sulla trasformazione nonviolenta di problemi socio-ambientali complessi e controversi e sull'educazione alla sostenibilità. Membro di IRIS.

Maria Ferrando – insegnante elementare di ruolo con esperienza quarantennale. Collabora con varie ONG, IRRSAE, Centri di Educazione alla Pace, sui temi dell'Educazione ai rapporti attraverso giochi cooperativi e di simulazione. E' coautrice del testo "Lezioni per stare bene a scuola", percorsi di educazione alla consapevolezza di sé, alle differenze, all'ambiente (tecniche attive e giochi cooperativi).

Dinajara Doju Freire – monaca buddhista della tradizione Soto Zen, allieva del maestro Roland Yuno Rech. Diplomata prima alla *Royal Academy of Dancing* e poi al *Erganzungsstudium Tanzerisch Bewegungserziehung* con Mm. R. Chladech a Vienna, da oltre trent'anni si occupa dei linguaggi artistici come espressioni creative che aiutano la ricerca interiore in beneficio della serenità e della salute degli individui. Membro di IRIS.

Rita Vittori – laureata in filosofia, docente di scuola primaria. Da anni collabora con la rivista di educazione interculturale "CEM Mondialità". Svolge attività di formazione e aggiornamento per il personale docente.

⁴ Centro interuniversitario IRIS – Istituto di Ricerche Interdisciplinari sulla Sostenibilità. www.iris.unito.it