

APPRENDIMENTO MINDFUL

di Renata Borgato*

Ellen Jane Langer, professoressa di psicologia presso la Harvard University, ha proposto il concetto di "apprendimento mindful". Come la stessa studiosa ha sottolineato, l'accezione in cui ella utilizza il termine "mindfulness" è diversa da quella attribuitagli storicamente e anche al momento attuale. Con tale espressione infatti la studiosa si riferisce a un approccio metodologico che consiste nell'offrire il materiale di apprendimento in uno stile condizionale anziché come una serie di verità assolute. Questo modo rende l'apprendimento più stimolante e piacevole, ma soprattutto più efficace in quanto indirizza i soggetti in apprendimento a mantenere la mente aperta rispetto ai contesti in cui le nuove informazioni possono essere utili e li lascia in uno stato sano di incertezza da cui deriva una capacità attiva di notare cose nuove o di osservare con occhi nuovi. Le ricerche sull'apprendimento mindful suggeriscono che esso indirizza a cogliere elementi di novità, a prestare attenzione alle differenze, a essere sensibili a diversi contesti, a una consapevolezza implicita se non esplicita delle molteplici prospettive. A fronte di un apprendimento mindful si facilita la mente a liberarsi da conclusioni e caratterizzazioni premature e da modi routinari di percepire e di pensare. Quando abbiamo una certezza, sostiene Langer, "non sentiamo il bisogno di prestare attenzione. Ma dato che il mondo attorno a noi è in costante mutamento, la nostra certezza è un'illusione" (Langer, 2006). L'apprendimento mindful contribuisce al risvegliarsi da una vita vissuta in automatico e a essere sensibili all'osservazione del proprio lavoro e al riconoscimento dei segnali significativi che possono rivelarsi predittivi di eventi indesiderabili. Questo atteggiamento, utile in tutti i

contesti, risulta particolarmente appropriato se applicato a situazioni riguardanti la sicurezza.

Clickare qui per scaricare l'articolo completo riservato agli abbonati

* Esperta di formazione