

Joanna Angiel
Wydział Geografii i Studiów Regionalnych, Uniwersytet Warszawski

O POTRZEBIE ROZWIJANIA SKUPIENIA, UWAŻNOŚCI, REFLEKSJI I KONTEMPLACJI POPRZECZ SZKOLNĄ EDUKACJĘ GEOGRAFICZNĄ

Toruń 2020 r.



Motto: „A wyjednaj nam u kwiatów rozszerzenie ziemskich światów aż po owe oddale, dokąd oczom chce się...”.
(fragment wiersza Bolesława Leśmiana pt. „Łąka” (1920))

Skupienie, uważność, wrażliwość i refleksje w życiu człowieka.

Kontemplacja jako uwieńczenie – prowadzi ku „uwewnętrznianiu zewnętrznego świata”.

To swoista „terapia” wobec – dzisiejszego świata

Prowadzi ona do:

- „wewnętrznego dialogu” wywołanego obrazami świata zewnętrznego,
- spokoju, równowagi psychicznej, radości,
- dostrzeżenia i odczuwania różnych wartości – życia nimi.

Cele wystąpienia:

- przedstawienie ich istoty, atutów – wartości,
- możliwości, okoliczności i potrzeb ich rozwijania,
- przekonanie (zachęcenie) do poświęcenia im uwagi i ich kształtowania (rozwijania) poprzez szkolną EG.

Jak jest w praktyce szkolnej, w edukacji geograficznej?

Asymetria. Rozwijana sfera intelektualna ucznia, najczęściej z pominięciem dwóch pozostałych: emocjonalnej i duchowej. Aspekty kontemplacji są pomijane (liczy się „twarda nauka”), pomimo tego, że sfera intelektualna powinna być komplementarnie rozwijana w stosunku do sfery emocjonalnej i duchowej.

Podstawy programowe geografii (PP) – kontemplacja w odniesieniu do kształtowania postaw

Dlaczego tak jest?

Ponieważ:

- sfera intelektualna jest utożsamiana z „sukcesem życiowym” (rozumianym jako sukces w szkole, na uczelni, w pracy zawodowej),
- nauczyciele na ogół nie znają doświadczenia kontemplacji, nie czują jej potrzeby, czasem ją wręcz ośmieszają;
- nie traktują zapisu w PP serio – jest on bagatelizowany (kształtowanie postaw).

Co robić, żeby...?

Tworzyć okazje do: uważności, zadumy, zadziwień i kontemplacji w i poprzez edukację geograficzną (EG).

Są to ćwiczenia w rozwoju komplementarnym człowieka – „stawaniu się” i „byciu”.

SKUPIENIE I WYCISZENIE

Skupienie uwagi jest rodzajem uwagi odnoszącej się do danej czynności (np. obserwacji), bądź danego obiektu; jest to trudna umiejętność → nieceniona w świecie hałasu i tumultu.

Czy uczniowie znają wartość ciszy? Czy umieją milczeć? Cicho rozmawiać?

Czy są w stanie skupić się, usłyszeć wewnątrz, co im chce „powiedzieć” okoliczna przyroda i miejsca: drzewa, rzeka, pole, łąka, las?

Czy uczymy młodych ludzi **wartości ciszy** (np. w górach, na łące, nad jeziorem...) – tej, która rozbrzmiewa, przemawia, maluje (obrazy), „przeszywa myśl” i „wkłada w usta prawdę”?

Wpierw samemu trzeba do niej (za)tęsknić i jej poszukiwać by odnaleźć w niej wartość.

Cisza jest przedsionkiem do skupienia...

*„W społeczeństwie, które żyje w coraz większym pośpiechu, niejednokrotnie ogłuszone przez hałas i rozpraszone przez sprawy ulotne, **odkrycie wartości milczenia** jest kwestią o znaczeniu życiowym.*

*(...) Dlaczego więc nie zacząć, z pedagogiczną odwagą, **uczyć milczenia** (...)*

wykorzystując specyfikę doświadczenia chrześcijańskiego?” (Jan Paweł II, 2003, Spiritus et Sponsa, s.4).

<http://szkolachoralu.pl/list-apostolski-spiritus-et-sponsa-jana-pawla-ii/>

„Słowa staniały, rozmnożyły się, ale straciły na wartości. Są wszędzie. Jest ich za dużo.

*Mrowią się, kłębią, dręczą, jak chmary natarczywych much. Ogłuszają. **Tęsknimy więc za ciszą.** Za milczeniem. Za wędrówką przez pola. Przez łąki. Przez las, który szumi, ale nie głądzi, nie plecie, nie tokuje” (Kapuściński 1997, s.43).*

UWAŻNOŚĆ

Uważność to rodzaj świadomej uwagi; jej specyfika polega na tym, że jest nie tylko ukierunkowana np. na dany obiekt czy przestrzeń, ale także **nieoceniająca**.

Jej wynikiem jest nieosądzająca świadomość czegoś w danej chwili.

Uważność to rodzaj stanu umysłu, dzięki któremu człowiek odbiera impulsy z zewnątrz i wewnątrz. Jest **rodzajem świadomej, nieosądzającej uwagi** - ukierunkowanej na TU i TERAZ.

WRAŻLIWOŚĆ

Wrażliwość – jest zdolnością do przeżywania czegoś, doświadczania silnych przeżyć psychicznych (*Wielki Słownik Języka Polskiego*).

*„**Boję się świata bez wartości, bez wrażliwości, bez myślenia** – świata, w którym wszystko jest możliwe. Ponieważ wówczas najbardziej możliwe jest zło”* (Kapuściński 1990, s.90).

*„**Wyobraźnia i wrażliwość** – to cechy bardzo ze sobą związane, nawzajem od siebie zależne. Bogata i żywa wyobraźnia rodzi się z wyczulonej wrażliwości, wysubtelnia ją i sprawia, że jest ona wrażliwa nawet na najbardziej delikatne bodźce* (Kapuściński 2007b, s.113).

REFLEKSJE

Refleksja jest pewnego rodzaju **namysłem ukierunkowanym na coś, głębokim przemyśleniem** obserwowanego (ale i przeżywanego) np. zdarzenia, obrazu, czy też widoku (pejzażu, krajobrazu (*wg SJP, zmienione i uzupełnione*)).

- Służy lepszemu rozeznaniu m.in. wewnętrznych stanów, w tym odczuć, doświadczeń czy wypowiedzianych ocen i sądów.
- Wykracza poza zapamiętywanie, odtwarzanie lub wyjaśnianie –
- jest podstawą własnego, subiektywnego odbioru rzeczywistości oraz przeżyć.
- Prowadzi do uwewnętrzniania świata (krajobrazu) jego elementów, przez co stają się one osobiste, niepowtarzalne.
- Wymaga wysiłku i wyrzeczeń, np. zatrzymania się w pędzie życia i nieulegania „modom” współczesnego świata. (Sztumski 2004; Angiel, Hibszer, Szkurłat 2020).

Umiejętność refleksji nie rodzi się samoczynnie....

Istnieją różne **przyczyny uczniowskiego oporu** wobec czynienia refleksji i rozwijania refleksyjności. Mogą one wynikać ze stereotypowego postrzegania przez nich refleksji np. jako czasochłonnej czynności. Czasami uczniowie uważają ją jako nieżyciową, a przecież służy ona rozwojowi intelektualnemu, emocjonalnemu i duchowemu (Żywczok, 2017).

„Joan Mellon z Temple University w Filadelfii zaprosiła mnie na zajęcia, które prowadzi z młodymi adeptami sztuki pisarskiej. Tematy niby proste, ale w praktyce okazały się szalenie trudne: opisać swoją ulicę. Wyrabiać wzrok, uwagę, spostrzegawczość” (Kapuściński, 1997, s.61).



Ćwiczenie skupienia, uważności, refleksji i kontemplacji

Samotny, rozłożysty dąb (szypułkowy☺) na polnej miedzy. On i Ty. Z dębu „podobnego do stu tysięcy innych, podobnych” dębów, ma okazję stawać się (stać się) tym jedynym, ważnym, odwiedzanym (porównaj: A. de Saint Exupery, *Mały Książę*, s.56). Albowiem, poświęciłeś mu czas, uwagę, myśli i... „oswoiłeś go” !

KONTEMPLACJA

Jest to:

- 1) pogrążenie się w myślach,
- 2) przyglądanie się czemuś w skupieniu,
- 3) proces biernego poznawania rzeczywistości przez człowieka (*Słownik Języka Polskiego*).

Inne źródła:

- a) **skupianie się w myśleniu i doświadczaniu na płaszczyźnie intelektualnej, intuicyjnej i duchowej,**
- b) zaduma (zadumanie się) nad daną rzeczą, ideą, tematem,
- c) głębokie myślenie (rozmyślanie) nad czymś – dociekanie, czynienie głębokiej refleksji,
- d) **aktywne, samodzielne kierowanie uwagą – połączone z receptywnością**
(otwarcie się na różne wewnętrzne odpowiedzi, które nie są efektem naszego myślenia)
i gotowością, otwartością na to, co się stanie, np. na pytania, odpowiedzi, refleksje, które się potem nasuną.

„Kontemplacja jest skupieniem uwagi łączącym przestrzeń zewnętrzną i wewnętrzną.

*Kontemplacja jest zapatrzeniem. (...) Jest jak długie **wypatrywanie**, krótkie spojrzenie po raz pierwszy bądź kolejny – **prowadzące do olśnienia**”* (Królikowski, Rykała, 2016, s.11-26).

Zagadnienia dotyczące uważności, wrażliwości, refleksyjności i kontemplacji podejmowane były przez geografów i (w tym) dydaktyków geografii, np.:

- M. Jakubowskiego (1991),
- W. Wilczyńskiego (1996),
- S. Zająca (1996),
- M.Z. Pulinową (2003),
- D. Piróg (2004),
- T. Sadoń-Osowiecką (2019),
- E. Szkurlat, A. Hibszer, J. Angiel (2020).

Umiejętność kontemplacji (i radość z tego płynąca) jest przywróceniem w człowieku równowagi zachwianej obecnie przez jednostronność postrzegania świata, jak też własnego rozwoju nastawionego jedynie na sferę intelektualną *(M. Jakubowski 1991)*.

„Geografia jest w procesie kształcenia młodzieży tym przedmiotem, który może szczególnie rozwijać zdolności kontemplacji naturalnej poprzez całościowy ogląd rzeczywistości, zadumę nad nią i kształtowanie osobistego stosunku uczuciowego. Rozumieli to dobrze dawni mistrzowie geografii: „W edukacji najpierw serce ma być kształcone (...)” – pisał Stanisław Staszic” *(M. Jakubowski 1991 cyt.: Angiel, Hibszer, Szkurłat 2020, s.233)*.

Kontemplacja – cel i istota życia człowieka wolnego (Arystoteles)

Wobec tego: *"Na pytanie po co kontemplować? nie ma odpowiedzi, ponieważ nie jest ona środkiem do celu, lecz celem samym w sobie"* (Scruton 2010, s.32 cyt. za: J.T. Królikowski, E. Rykała, 2016).

Jednocześnie służy ona człowiekowi w jego rozwoju duchowym.

Jej przedmiotem mogą być np. krajobrazy naturalne, krajobrazy kulturowe czy też dzieła sztuki.

Uwarunkowania wewnętrzne (świadomość jej wartości, zgoda, otwartość na... , wyciszenie)

Uwarunkowania zewnętrzne: właściwe miejsce umożliwiające skupienie, czas „nieokreślony” – niespieszność

„Człowiek (...) cechuje się: wrażliwością, emocjami, fantazją, uczuciowością, wyobraźnią.

Proces kształcenia sprowadzony jedynie do transmisji wiedzy i treningu umiejętności (...) nie jest edukacją (...).

*Pomija bowiem doskonalenie duchowe, lekceważy indywidualność, **nie daje szansy na kontemplację**, „oddychanie kulturą”, tłumi wyobraźnię i powoduje zniechęcenie przez werbalizm, formalizm i nadmiar wiedzy i jej fragmentyzację”*

(W. Wilczyński 2009, s.134).

Doświadczenia i ćwiczenia kontemplacji

Kontemplacja i jej „owoce” należą do strefy osobistej człowieka (bardzo delikatnej i nie zawsze otwartej dla wszystkich).

Można (warto) pobudzać chęć do jej **indywidualnego ćwiczenia**.

Wymaga to od nauczyciela:

- wprowadzenia uczniów w sens, wartość, cele takiego doświadczenia (ćwiczenia),
- dzielenia się swoimi doświadczeniami podobnych ćwiczeń, ich celów, miejsc, przebiegu, trudności/radości, wyników itp.,
- odpowiedniego czasu i miejsca/krajobrazu,
- stwarzania okazji do skupienia, refleksji, kontemplacji - głównie podczas zajęć w terenie;

(Podstawa programowa, Szkoła podstawowa, Geografia: „... **tworzenie uczniom warunków do myślenia refleksyjnego i kontemplacji**”, s.40),

a od uczniów:

- zgody na nią,
- wewnętrznego wyciszenia,
- chęci i zaangażowania,
- kontynuacji ćwiczenia tej umiejętności (ponawianie prób), indywidualnej pracy.

Nie zmuszajmy uczniów do wyrażania swoich przeżyć – stwórzmy im taką możliwość. Dajmy odczuć, że są one dla nas ważne.

Nie oceniamy i nie komentujemy wypowiedzi, ani emocji – są one autentyczne i wyrażane spontanicznie. Jeśli istnieje czas i potrzeba – zastosujmy informację zwrotną. Upewnimy się wtedy, że właściwie odebraliśmy sens, sedno uczniowskiej wypowiedzi oraz przekażemy potwierdzenie naszego zainteresowania i aktywnego słuchania.

Dajmy też wyraz wzmocnienia kogoś słowem, że go rozumiemy (podzielamy jego/jej odczucia, emocje?). Jeśli czujemy taką potrzebę, podzielmy się z uczniami swoimi refleksjami – ale nie na siłę. Przemyślmy, czy jest na to pora (czas) i czy nasi uczniowie są na to gotowi (wyciszeni, skupieni i otwarci).

Nade wszystko jednak nie lękajmy się takich prób” (Aniel, Hibszer, Szkurlat 2020).

Siedem wskazówek - uwag do....

1. Miej „przećwiczone” te umiejętności (bądź na drodze w ich trenowaniu).
2. Bądź dla uczniów świadectwem, że są one nie tylko możliwe, ale dające satysfakcję, radość!
3. Dziel się doświadczeniem własnych kontemplacji (przyrodniczych, geograficznych, w tym krajobrazowych)! Pamiętaj, że warunkiem wstępnym „dzielenia się” jest dobra więź nauczyciela z uczniami.
4. Pokazuj własną drogę, trudności (ich pokonywanie), ale i radości – możliwości jakie dała/daje – efekty końcowe.
5. Nie działaj na siłę – masz do czynienia z delikatną materią! Wymaga to wyczucia, czasu, miejsca, kontekstu.
6. Nie poprzestawaj na powierzchownych efektach i...zachwytach (och! jakie to piękne!) – idź dalej – głębiej.
7. Wykorzystuj nadarzające się okazje (czasem nagłe, nieoczekiwane) do ćwiczenia uważności, refleksji, kontemplacji poprzez geograficzną edukację w terenie, ale **nigdy nie zmuszaj uczniów** do natychmiastowego dzielenia się ich wynikami. Czekaj... Bądź cierpliwy... Ufaj...

W starożytności **efektem kontemplacji była radość, a także zadziwienie** wywołane obserwacją...
rozgwieżdżonego nieba (Didier, 2006).

Kto zna takie doświadczenia wie, jak trudno je opisać - słowa są wtedy zbyt ubogie...

Letnie obserwacje z dziećmi rozgwieżdżonego nieba:

- na początku długie, znaczące milczenie,
- wypowiedzi, odczucia np.: „jaki czuję się malutki!”
- rozmowy szeptem o Wszechświecie, o sobie w nim (kim jestem wobec Wszechświata?),
- później pytania o nazwy gwiazdozbiorów, gwiazd, planet i chęć ich rozpoznawania na niebie,
- na końcu... znowu znacząca cisza (kontemplacja?) nieogarnionej, niewyobrażalnej przestrzeni Wszechświata.
Nie jest to wówczas „pusta cisza”, ale „**cisza nabrzmiała**”!



Studium przypadku - miejsca; Warszawa – Pola Wilanowskie





fotografie . J. Angiel



fotografie: J. Angiel



fot. J. Angiel



fot. J. Angiel



fot. J. Angiel

Ten krajobrazwszystkie
przekazuje nam znak pokoju
poprzez zamyślenie drzew,
- ciekawość bujnych traw
i oswojoną przestrzeń ptaka.
**Jest on miejscem
spotkań serdecznych i kontemplacji.**

M.Z. Pulinowa
*Krajobrazy harmonijne
oraz ich nikczemne zawłaszczanie,
Sosnowiec 1996*

Ten krajobraz
przekazuje nam znak pokoju
poprzez zamyślenie drzew,
- ciekawość bujnych traw
i oswojoną przestrzeń ptaka.
**Jest on miejscem
spotkań serdecznych i kontemplacji.**

Ale może przyjdzie dzień,
że ta przestrzeń
naznaczona przez
Stwórcę ciszą,
zostanie zawłaszczona
przez spółkę akcyjną
dla celów niegodnych.

Brońmy tych miejsc
przed natręctwem
neonów i reklam.
Jest ich coraz mniej
w najbliższym otoczeniu
siedzib naszych.

M.Z. Pulinowa
*Krajobrazy harmonijne
oraz ich nikczemne zawłaszczanie,
Sosnowiec, 1996*



fot. J. Angiel

„Łatwo zauważyć, że wśród młodzieży zaczyna dominować – nazwijmy to umownie – postawa komputerowa. Nie jest to zwyczajna, apatyczna bierność. Jest to raczej **ważne wyczekiwanie – ale tylko wyczekiwanie. Że ktoś coś powie. Do czegoś zachęci. To postawa człowieka nastawionego na odbiór, postawa widza, słuchacza.** I tak jak komputer: wszystko będzie działać świetnie, pod warunkiem, że ktoś **naciśnie klawisz**” (R. Kapuściński, 1997, s.40).

Literatura

- Angiel J., Hibszer A., Szkurlat E., 2020, *Zajęcie terenowe w kształceniu geograficznym. Od teorii i idei dydaktycznych do praktyki szkolnej*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Dider J., 2006, *Słownik filozofii*, Wydawnictwo „Książnica”, Katowice, s.435.
- Jakubowski M., 1991, *Kultura racjonalna a kultura kontemplacyjna. Refleksje geografa*, Geografia w Szkole, nr 1.
- Jan Paweł II, 2003, *Spiritus et Sponsa*, s.4
- Kapuściński R., 1990, *Lapidarium*, Czytelnik, Warszawa.
- Kapuściński R., 1997, *Lapidarium III*, Czytelnik, Warszawa.
- Kapuściński R., a 2007 a, *Lapidarium V*, Czytelnik, Warszawa.
- Kapuściński R., 2007 b, *Lapidarium VI*, Czytelnik, Warszawa.
- Kopczyński K., 2009. *Edukacyjne walory krajobrazu kulturowego*. Problemy Ekologii Krajobrazu, T. XXV, s.53-62.
- Królikowski J.T., 2016, Rykała E., *Kontemplacja krajobrazu jako źródło inspiracji twórczości artystycznej*, Prace KKK, nr 34, Sosnowiec, s.11-26.
- Scruton R., 2010: *Kultura jest ważna. Wiara i uczucie w osaczonym świecie*. Zysk i S-ka, Poznań, s. 32.
- Wilczyński W., 2009, *Edukacyjny potencjał geografii*, (w:) G. Janicki, M. Łanczot (red.), *Geografia i wartości*, Wyd. UMCS, Lublin.
- Żywczok A., 2017, *W kierunku przemiany wewnętrznej. Refleksja jako biograficzny punkt zwrotny*, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

O POTRZEBIE ROZWIJANIA SKUPIENIA, UWAŻNOŚCI, REFLEKSJI I KONTEMPLACJI POPRAZ SZKOLNĄ EDUKACJĘ GEOGRAFICZNĄ

Toruń 2020



Motto: „A wyjednaj nam u kwiatów rozszerzenie ziemskich światów aż po owe oddale, dokąd oczom chce się...”.
(fragment wiersza Bolesława Leśmiana pt. „Łąka” (1920))