

## Come un fiore di loto

### La capacità di riemergere, a scuola e nella vita

*L'intervista - di Pellegrino Marco*



Nelle progettazioni scolastiche, che riflettono poi quelle della vita, è sempre più importante considerare tutte le attività che mettono l'alunno nella condizione di sviluppare competenze trasversali e che occorrono per il raggiungimento di traguardi personali e professionali: la **resilienza** è una di queste.

A tal proposito, ho proposto al collega Davide Viola, che oltre ad insegnare si occupa di processi di apprendimento in ambito psicoterapeutico, di parlare del suo ultimo prodotto librario, edito da Rapsodia edizioni: "**Come un fiore di loto**". A differenza dei suoi primi lavori da autore, incentrati sulle difficoltà e i disagi del bambino in ambiente scolastico e non, in questo libro racconta l'esperienza vissuta nel mondo della **Mindfulness**, che lo ha visto partecipare in diversi ruoli. A lui ho rivolto una serie di domande specifiche per approfondire l'argomento e per ricevere consigli in vista di una possibile applicazione di principi e di tecniche nella realtà scolastica.

#### Che cos'è la mindfulness e come può essere definita?

Il termine *mindfulness* è la traduzione in inglese della parola "Sati" in lingua Pali, che significa "attenzione consapevole". L'idiogramma cinese per *mindfulness* è "nian" che è la combinazione di due diversi caratteri: la parte superiore dell'idiogramma significa "adesso", mentre la parte inferiore significa "cuore" o "mente". Letteralmente l'idiogramma completo indica l'atto di vivere il momento presente con il cuore (*heartfulness*). *Mindfulness*, in ambito psicologico, significa essenzialmente "consapevolezza" dei propri pensieri, azioni e motivazioni e deriva dagli insegnamenti del Buddismo theravada, dello zen e dalle pratiche di meditazione yoga. Solo ultimamente questo modello è stato assimilato dalla moderna medicina occidentale per la promozione della salute e liberato, pertanto, da sistemi di credenze e ideologie. La *mindfulness* è una modalità di vivere consapevolmente, vedendo le cose della vita così come sono; significa essere consapevoli, radicandosi nell'esperienza del corpo, delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni e della mente stessa.

#### Come mai un libro sulla mindfulness?

Di libri sulla *mindfulness* ce ne sono molti e molte sono le nuove uscite sull'argomento. "Come un fiore di loto" però è diverso dagli altri: è l'unico testo italiano a integrare la *mindfulness* con la bioenergetica, inoltre è il risultato di anni di personali ricerche e pratiche sull'argomento. Da quando mi sono specializzato in analisi bioenergetica come psicoterapeuta e successivamente in *mindfulness* diventando istruttore di protocolli, ho sperimentato, sia attraverso la mia pratica personale sia attraverso la presentazione delle pratiche ai miei pazienti e allievi, i numerosi benefici che le pratiche di consapevolezza e gli esercizi di bioenergetica hanno sul benessere mentale e fisico. Il risultato è racchiuso in questo libro: un mio personale protocollo che in otto settimane promette al lettore di recuperare il controllo della propria vita per viverla con pienezza, positività e presenza mentale. E la promessa è stata sicuramente mantenuta!

#### A cosa è dovuta la scelta del titolo?

Il "loto" ha per gli orientali un importante significato spirituale per via della sua particolarità di affondare le radici nel fango, di distendersi sulla superficie delle acque stagnanti e sporche uscendo da esse puro e bellissimo: per questo è il simbolo di chi vive nel mondo senza esserne contaminato. Nonostante sia nato in acque torbide, dove la speranza di una vita bella sembra lontana e irrealizzabile, il loto cresce, supera le avversità e, quasi per magia, quella stessa acqua sporca che lo ha visto nascere si pulisce man mano che esso emerge e germoglia. Prima che il seme del loto divenga un fiore, deve quindi attraversare il fango: quel fango è il mondo. Come il fiore si eleva dallo stagno rimanendo perfettamente pulito, anche l'essere umano può raggiungere le abilità di affrontare le avversità della vita e di non lasciarsi travolgere dalle difficoltà e dallo stress. Da qui la scelta di prendere in prestito il fiore di loto come metafora che accompagna il lettore durante la lettura del libro.

#### Lei che opera sia da psicoterapeuta che da insegnante, come pensa che la mindfulness si leghi alla pedagogia?

Sia come psicoterapeuta che come insegnante credo che la *mindfulness* possa legarsi alla pedagogia in un matrimonio fecondo e proficuo. Da sempre si è soliti associare la *mindfulness* al mondo degli adulti, al contrario anche i bambini e gli adolescenti necessitano di maggiori spazi di silenzio, di una minore esposizione a un livello troppo elevato di stimoli, di più capacità di ascoltarsi. La mindfulness può essere insegnata a bambini, a partire dai cinque anni di età, per promuovere uno sviluppo sano e armonico, per consentire alle loro potenzialità di esprimersi al meglio, per aumentare la capacità di impegnarsi attivamente nella piena realizzazione di sé. Praticare *mindfulness* fin da piccoli può essere fonte di numerosi benefici in quanto aiuta a riportare un sano equilibrio tra impegni, divertimento e relax nelle giornate dei bambini e degli adolescenti.

#### Nella Scuola delle competenze, che apporto può dare la mindfulness allo sviluppo di competenze specifiche negli alunni?

La *mindfulness* promuove negli alunni miglioramenti nel comportamento, nella memoria, nell'attenzione, nella concentrazione e, perciò, nelle abilità scolastiche, nella creatività e nelle funzioni esecutive, nel controllare i comportamenti impulsivi, iperattivi e aggressivi, nella gestione della timidezza e dell'ansia, nell'autostima, nella qualità del sonno, nel trattamento della sintomatologia del disturbo da deficit dell'attenzione, nella riduzione dello stress. Uno sviluppo equilibrato deve integrare cuore e cervello e la *mindfulness* può essere uno strumento prezioso per migliorare sia le capacità sociali ed emotive che le funzioni del pensiero, in quanto lo sviluppo sociale ed emotivo non è separato da quello cognitivo.

#### Come pensa sia possibile praticare tale attività all'interno della didattica quotidiana?

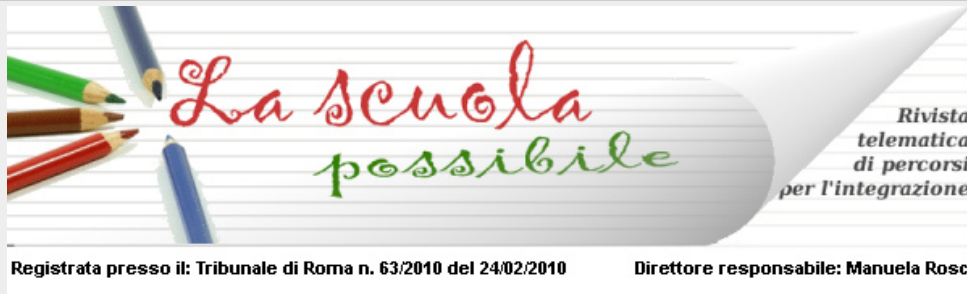
Anche senza pensare di introdurre all'interno della scuola un protocollo per alunni e insegnanti (cosa comunque preferibile), la *mindfulness* può essere presentata in qualunque momento della didattica quotidiana. Ogni tanto provate a dire ai vostri alunni: "Chiedete per un secondo il libro. Cosa sentite in questo momento? Cosa percepite nel vostro corpo? Quali odori, suoni, immagini arrivano ai vostri sensi? Siete capaci di percepirli in questo preciso momento? Potete accoglierli con curiosità e interesse, come se foste uno scienziato che li osserva per la prima volta? Se la mente divaga riportatela semplicemente al momento presente." Con queste brevi domande state dando ai bambini un potente strumento per potenziare la consapevolezza del momento presente, notando quello che hanno intorno senza reagire, ma respirando e prestando attenzione a tutto.

#### In che modo la mindfulness può aiutare i bambini?

Dal punto di vista squisitamente cognitivo, lo stato mentale *mindfulness* è molto più vicino alle caratteristiche della condizione naturale della mente infantile di quanto non lo sia a quelle della mente adulta. I bambini sono maggiormente predisposti ad avere un rapporto più genuino e immediato con la propria esperienza, dal momento che tendono facilmente a mantenere il contatto con il momento presente ed esprimono più direttamente le emozioni senza preoccuparsi del giudizio degli altri. Da un punto di vista psichico, la *mindfulness* può aiutare i bambini a riconoscere le emozioni e percepirle nel corpo, raggiungere un maggiore equilibrio emotivo, ridurre le emozioni negative e sviluppare quelle positive. Da un punto di vista comportamentale e relazionale, la *mindfulness* aiuta a rilassarsi fisicamente, ad aprirsi ed affrontare tutte le situazioni, comprese quelle conflittuali, a comunicare in modo assertivo e ascoltare in modo più attivo ed empatico e ad entrare in contatto con se stessi e con l'altro in modo compassionevole, senza giudizio.

#### Può essere la mindfulness utile anche agli operatori della scuola?

Noi insegnanti abbiamo il compito di mantenere non solo una relazione equilibrata con gli alunni ma soprattutto con noi stessi e la *mindfulness* ci può aiutare a entrare in contatto con la nostra personalità, con i nostri schemi di risposta, con le nostre reattività al fine di migliorare le abilità di ascolto e comunicative, di potenziare le capacità relazionali sviluppando pazienza, accettazione incondizionata, equilibrio, saggezza e la gioia di essere presenti nel qui e ora. Tutte abilità che rendono un insegnante un buon insegnante. Se ci diamo l'occasione di fermarci un attimo, tra una corsa da un'aula a un'altra, da una programmazione a un'altra, da uno scrutinio a un altro - restando in



ascolto in modo autentico e ricco di gratitudine - la mindfulness può offrirci la possibilità di coltivare la presenza mentale e scoprire così molti aspetti di noi stessi.

**Esistono progetti o corsi specifici che consiglierebbe ad insegnanti e ad operatori dell'ambito educativo?**

La scuola è il luogo dove i bambini trascorrono la maggior parte del loro tempo e il gruppo classe è il posto per eccellenza dove provare a insegnare la mindfulness, per rendersi conto degli effettivi benefici sia individuali che di gruppo. La scuola, a riguardo, potrebbe organizzare al suo interno, con il supporto di istruttori di mindfulness opportunamente qualificati, protocolli di mindfulness aperti a insegnanti e alunni. Gli insegnanti stessi possono specializzarsi prima attraverso la pratica personale, in quanto la mindfulness è un'esperienza da scoprire e da attraversare oltre che da comprendere, poi frequentando corsi di formazione. Personalmente organizzo, come direttore scientifico e docente, con il Centro Nazionale di Alta Formazione (CeNAF), un master sulla mindfulness e pratiche meditative per bambini, aperto anche agli insegnanti che vogliono integrare la mindfulness nel loro percorso didattico.

"Come il fiore di loto si eleva dallo stagno rimanendo perfettamente pulito, anche l'essere umano può acquisire la capacità di affrontare le avversità della vita senza farsi travolgere dalle difficoltà e dallo stress."

Davide Viola

Questo è il messaggio che sintetizza l'opera trattata ed è l'augurio che rivolgo a tutto il mondo della scuola.

Marco Pellegrino, docente di sostegno e formatore, I.C. "Maria Montessori", Roma