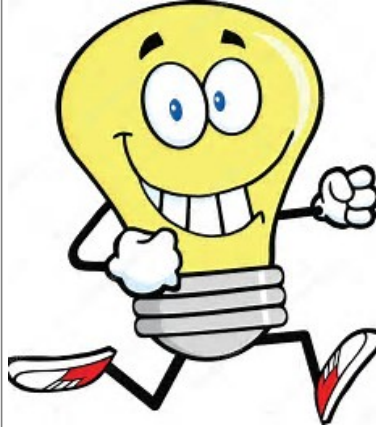


## Dolce far Scuola

### Riposare per imparare e imparare a riposare

Orizzonte scuola - di Pellegrino Marco



Un periodo di pausa, oltre che a riposare, può servire anche a riflettere sul valore del riposo stesso.

"Riposo" non è sinonimo di stasi, blocco, sterilità, anzi può rivelarsi occasione feconda e prolifica, più di quanto si possa credere. Ripetere e replicare, durante gli stacchi, ciò che si è abituati a fare durante le fasi di "attività" non necessariamente conduce ad un rafforzamento o all'ottimizzazione del lavoro svolto, perché **la pausa è parte essenziale del lavoro stesso ed è fondamentale per il suo successo.**

L'estate mi ha consentito di mettere in pratica e di consolidare il pensiero espresso sopra, grazie alla lettura di un testo dal titolo provocatorio e diretto ma sortito dalla "penna" di un neuropsichiatra e docente ad Harvard, nonché consulente d'impresa: "*Il potere del cazzeggio*" di Srin Pillay, edito da Centauria.

Insomma una meta-riflessione sul significato del "cazzeggio" nella vita quotidiana, approfondito nel momento di cazzeggio per un insegnante, ossia quello corrispondente al tanto discusso periodo delle vacanze estive. Questo articolo non vuole, però, alimentare le chiacchiere da bar sulla fortuna dei docenti nell'aver due mesi per bighellonare, ma stimolare alla riflessione docenti e non: "**il dolce far niente è così deleterio? Prendersi del tempo** per divagare, immaginare, allontanarsi dalla realtà, con il fisico e con la mente, **vuol dire perdere tempo?**"

Questo discorso mi sembra calzante proprio in vista dell'inizio del nuovo anno scolastico, perché rappresenta un punto di partenza ma anche un punto di arrivo, fa da spartiacque tra una speranza a ritroso e un augurio per il futuro e riguarda genitori, docenti e discenti: avranno, tutti, trascorso un periodo di vacanze sano e realmente rinvigorente? Saranno in grado di ricominciare carichi e motivati? Sapranno durante l'anno scolastico concedersi o concedere dei momenti di sano riequilibrio? Le prime due domande celano la speranza per ciò che già è stato e l'ultima l'augurio che faccio e mi faccio per l'avventura che è appena partita.

Srin Pillay afferma nel suo libro: "*Nel senso più banale e più ampio, la distrazione permette al cervello di rilassarsi, in modo da essere pronto, ricaricato, coordinato e creativo quando ce n'è bisogno*" (Pillay, 2017, p.16).

Da sottolineare in questa semplice ed efficace definizione è l'aggettivo "creativo"; nella vita, così come nella formazione umana, **l'individuo ha bisogno di sprigionare la forza creativa**, che nei momenti di evasione trova campo libero, terreno fertile; il cervello non è fuori dalla realtà ma stacca momentaneamente la spina dal lavoro routinario e cerca nuova linfa e nuovo potere; si può rientrare sui binari, solo dopo aver deviato, tergiversato, dopo aver corso su piste divergenti.

Durante la vacanze ci sono i compiti a riempire i vuoti, affinché gli studenti non avvertano la vertigine della noia (anche se è proprio quella ad essere utile a loro, come a tutti); durante l'anno scolastico e non, per bilanciare, **bisognerebbe riconoscere e concedere dei momenti di sano e "dolce far scuola", in cui l'alunno sembra non imparare ma è proprio qui (avverbio di luogo non contraddittorio rispetto al concetto di pausa-tempo finora espresso) che ritrova la sua dimensione personale**, conosce di più se stesso, fa, come si suol dire, "mente locale", tanto per ribadire che il "cazzeggio" è una concezione spazio-temporale. E' importante dunque riposare per imparare ma anche imparare a riposare e in questo ultimo caso gli educatori svolgono un ruolo guida imprescindibile, perché nella scuola delle competenze, anche questa è una competenza, se non addirittura "LA" competenza.

Lo stesso Pillay utilizza una metafora per spiegare meglio il concetto: "*Come una lampadina che si brucia e una regolabile per risparmiare energia, c'è una grande differenza tra il restare senza carburante e il mettere il cervello in modalità risparmio energetico. Nel secondo caso, si può metaforicamente riaccendere la luce quando ce n'è bisogno; nel primo, invece non esistono soluzioni rapide*" (Pillay, 2017, p.23).

Dobbiamo consentire agli allievi-lampadine di riconoscere i momenti per illuminare e illuminarsi e quelli in cui è meglio rimanere in stand by, in una posizione di risparmio energetico; data la differenza tra i termini di paragone, anche durante la pausa, nell'essere umano i processi di funzionamento continuano ma in un altro stato, attivando altri circuiti, quelli che servono per ripartire con la "luce" giusta.

Un altro discorso si lega direttamente a questo ed è in sostanza il mio secondo augurio per il nuovo anno scolastico: la visione educativa fondata sulla "possibilità", concetto caratterizzante la "Rivista" e che si incarna nel lavoro degli educatori della "Scuola Possibile": **ogni persona, quindi ogni alunno, ha la propria luce**, non è questione di illuminare con più o meno intensità o ampiezza ma di riconoscerla e coltivarla; la speranza è che si possa educare tenendo a mente ciò, avendo questo pensiero-faro, tanto per rimanere nel campo lessicale finora praticato.

L'illuminato Pillay afferma: "*La possibilità è la chiave per azionare la vostra mente. Non potete metterla in moto e raggiungere la destinazione (ovvero la "liberazione") se non l'avete. Mantenere un approccio aperto alle possibilità favorisce l'aumento di oppioidi del cervello. E lo gratifica, permettendogli di riattivarsi più facilmente. Al contrario, la convinzione che qualcosa sia impossibile crea un ostacolo insuperabile*" (Pillay, 2017, pag 154).

Alla base di tutto c'è lo spirito "possibilista", altrimenti ogni lampadina rimarrà spenta, che sia essa fuori uso o in una condizione di stand by; bisogna credere nelle potenzialità di ogni allievo, anche quando le difficoltà ci sembrano insormontabili perché ogni situazione richiede interventi adeguati, di sicuro non immobilità o pressapochismo (che a volte è peggio). Se l'obiettivo è ancorato al contenuto, alla nozione, al traguardo standard di sicuro si genereranno delle selezioni, delle classifiche, in cui ci sono inclusi ed esclusi, primi ed ultimi; **in realtà ognuno vive una condizione personale che va amalgamata e orchestrata**: capisco che sarebbe più semplice operare per stilare delle graduatorie, in modo da stare apparentemente in pace con se stessi e togliersi gran parte del lavoro sulle spalle, ma tale modalità non rientra nella professione dell'educatore.

Alla luce di quanto affermato, non mi rimane che ribadire il mio augurio a tutti i docenti, alle famiglie e agli alunni, affinché riescano a far tesoro del riposo estivo e tengano a mente l'importanza di un "**dolce far scuola**", all'insegna della divergenza e della positività.

Marco Pellegrino, docente di sostegno e formatore Sysform, IC "Maria Montessori" di Roma