

Programma mindfulness «Il fiore dentro»

Per insegnare ai bambini a gestire
lo stress ed essere più felici

Antonella Montano e Silvia Villani

GUIDE
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

PROGRAMMA MINDFULNESS «IL FIORE DENTRO»

Una guida strutturata all'applicazione di un programma per l'apprendimento della meditazione di consapevolezza (mindfulness) rivolto a bambini e ragazzi dai 6 ai 12 anni. Il programma ha l'obiettivo di dare la possibilità di accedere a una modalità nuova di stare al mondo: più consapevole, emotivamente equilibrata e più compassionevole.

Bambini più felici e vita meno stressante: la mindfulness incontra la psicologia dell'età evolutiva.

Il percorso suggerito in questo volume favorisce una modalità che faccia da antidoto alla frenesia e allo stress imposti oggi all'infanzia da una cultura materialistica e competitiva. Vengono potenziate doti quali la pazienza, la gentilezza, la fiducia e l'autostima. Un metodo sviluppato dalle autrici sulla base delle più importanti esperienze internazionali e della loro personale esperienza clinica.

LE AUTRICI

ANTONELLA MONTANO

Psicoterapeuta e direttrice dell'Istituto A.T.Beck di Roma e Caserta.

Member of Beck Institute International Advisory Committee, Docente e supervisore AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento), membro dell'Academy of Cognitive Therapy americana e dell'International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP). Fondatrice della ONLUS Il Vaso di Pandora, la Speranza dopo il Trauma.

Un itinerario
formativo di 8
settimane per la
scuola o per contesti
extrascolastici,
adatto a piccoli
gruppi e a singoli.

SILVIA VILLANI

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, docente e supervisore AIAMC e membro associato EABCT.

È docente presso l'Università di Pisa in più corsi di laurea di Psicologia, Scienze della Formazione e presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale del Corso di Laurea in Ostetricia. Docente in diversi Master universitari e in varie Scuole di specializzazione cognitivo-comportamentali italiane.

€ 24,00



www.erickson.it

SOMMARIO

Introduzione	VII
I bambini e la <i>mindfulness</i>	1
Il programma MBSR “Il fiore dentro”: generalità	19
IL PROGRAMMA “IL FIORE DENTRO”	
Incontro di orientamento con i genitori	41
Incontro 1: C'è un giardino segreto dentro di me	45
Incontro 2: La mente del principiante	65
Incontro 3: Un pensiero è un pensiero	79
Incontro 4: I colori delle emozioni	99
Incontro 5: Gli eventi stressanti	115
Incontro 6: La consapevolezza prima di agire	135
Incontro 7: Io e l'altro da me	157
Incontro 8: Il fiore dentro	177
Considerazioni finali	193
Bibliografia	197
Approfondimenti	201
Sitografia	209

INTRODUZIONE

Non puoi trasmettere saggezza e visione profonda a un'altra persona. Quei semi sono già presenti in lei; un buon insegnante li tocca e permette loro di risvegliarsi, di germogliare e di crescere.

-Thich Nhat Hanh

Il libro che avete tra le mani è una guida strutturata all'applicazione di un programma per l'apprendimento della meditazione di consapevolezza (*mindfulness*) rivolto a bambini dai 6 ai 12 anni. È un testo per coloro che - insegnanti, educatori, psicoterapeuti - consci dei benefici derivanti dalla pratica in prima persona della *mindfulness*, intendano offrire ai più piccoli questa opportunità di auto-conoscenza e di crescita interiore.

Il programma si chiama "Il fiore dentro" e mira a dare ai bambini la possibilità di accedere a una modalità nuova di stare al mondo: più consapevole, emotivamente equilibrata e più compassionevole. Una modalità che funga da antidoto alla frenesia e allo *stress* imposti alla nostra infanzia da una cultura materialistica e competitiva, e li metta in condizione di crescere in una più profonda connessione con se stessi, con gli altri e con il mondo, sviluppando doti quali la pazienza, la gentilezza e la fiducia.

Conosco bene l'importanza di cambiare alla base le radici educative della nostra società, e ho potuto toccare con mano la differenza che - in tal senso - può fare il lavoro dedicato e costante con i bambini volto a edificare un *background* culturale adatto a innestare il cambiamento. Aiutare gli educatori e le famiglie, nonché chiunque sia a contatto coi bambini in varie forme e maniere, a guardare all'esistenza in modo diverso apre una possibilità di modificazione dell'assetto sociale nell'avvenire e fornisce speranze per il futuro. Se esiste infatti l'opportunità di creare condizioni adeguate a una società che prosperi in assenza di pregiudizio, discriminazione, oppositività, violenza, antagonismo sterile, competitività insana, sfruttamento e sessismo, essa esiste solo in virtù dell'educazione dei nostri figli. Un'educazione che passi per una visione della vita non scevra dal concetto di reciprocità: un concetto positivo in un mondo altamente globalizzato, che rende palese al cuore, prima ancora che alla comprensione intellettuale, la necessità e l'indispensabilità di una catena umana e ambientale dentro la quale tutti siano anelli identici ma non per forza intercambiabili.

È importante partire dalle famiglie e dagli insegnanti per trasmettere messaggi costruttivi ai bambini, così come è determinante il coinvolgimento delle principali

istituzioni sociali per piantare il seme della consapevolezza in questi ultimi, che diventeranno così degli adulti più attenti al loro destino e a quello dell'umanità tutta.

Il programma “Il fiore dentro” può essere proposto come progetto formativo in ambito scolastico o come attività indipendente extra-scolastica. È concepito per il piccolo gruppo, ma, con i necessari adattamenti, è applicabile anche al bambino singolo.

È stato da noi sviluppato sulla base delle più importanti esperienze internazionali in questo campo e sulla base delle nostre personali esperienze come maestre del porre attenzione.

Si ispira ai programmi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e al lavoro di Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli e colleghi del *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society*, ma soprattutto ai lavori di Amy Saltzman, Susan Kaiser Greenland, Rendye J. Semple, Jennifer Lee e Thich Nhat Hanh, che hanno compreso le potenzialità della *mindfulness* insegnata ai più piccoli e hanno ideato protocolli *ad hoc* riconosciuti e applicati con successo negli Stati Uniti e in altre parti del mondo.

“Il fiore dentro” rappresenta il primo adattamento di quei protocolli ai bambini italiani.

Il libro è diviso sostanzialmente in due parti: la prima spiega le ragioni per cui può essere importante la *mindfulness* in età evolutiva; la seconda offre, capitolo dopo capitolo, suggerimenti e indicazioni su come condurre un corso *mindfulness-based* di 8 settimane rivolto a bambini in età scolare.

Tali suggerimenti e indicazioni non sono da intendere come prescrizioni, quanto piuttosto come proposte tra le quali l'insegnante di *mindfulness* potrà scegliere ciò che gli appare più idoneo per i bambini che ha di fronte e le specifiche circostanze in cui l'intervento viene offerto.

Antonella Montano

Quest'opera nasce dall'unione di due miei grandi interessi e passioni; la *mindfulness* e la psicologia infantile. Quando con Antonella abbiamo deciso di lavorare a questo progetto, abbiamo voluto colmare un vuoto presente in Italia rispetto alla pubblicazione di un manuale sulla *mindfulness* in età evolutiva.

In effetti, mentre ormai sono di grande diffusione anche in Italia i libri sulla *mindfulness* e i protocolli MBSR per adulti, difficoltà enormi si incontrano quando andiamo a cercare libri e materiale sia teorico che pratico sulla *mindfulness* per l'infanzia.

Ma, con grande sapienza, siamo riuscite ad andare oltre alla stesura di un manuale e a elaborare e produrre un protocollo personale per i bambini.

Alcuni anni fa iniziai gratuitamente nelle scuole primarie a condividere con i bambini della mia città pratiche di consapevolezza estrapolate in parte da protocolli americani specifici per l'età evolutiva (come ad esempio quello della Greenland o della Saltzman) e in parte dalle mie esperienze di pratiche meditative per genitori di Thic Nhat Hanh.

Pian piano mi accorsi di come i bambini dessero sempre più spazio a tali pratiche nel corso della loro vita, coinvolgendo sempre più i genitori e i fratelli e facendo risultare così il protocollo coinvolgente e interessante sia per loro stessi che per gli insegnanti. Da allora non ho più smesso di dedicarmi allo studio e alla "diffusione" della *mindfulness*.

Questo manuale nasce quindi con il preciso scopo di poter trasmettere la "consapevolezza" dagli adulti (insegnanti, operatori, genitori) ai bambini, con la speranza che questi "insegnamenti" possano contribuire a formare un domani adulti più felici e consapevoli.

Un particolare ringraziamento va infine ad Antonella, grande esempio per me di costanza, passione e conoscenza.

Silvia Villani

INCONTRO 1: C'È UN GIARDINO SEGRETO DENTRO DI ME

OBIETTIVI DELL'INCONTRO

Il principale obiettivo del primo incontro del programma è quello di fornire ai partecipanti una prima esperienza concreta di cosa sia la *mindfulness* e di offrire indicazioni di carattere generale riguardo al corso e alle sue finalità, nonché di fare in modo che i partecipanti facciano conoscenza reciproca e si presentino al gruppo. Si tratta di un primo approccio destinato a prendere le misure e ad aiutare tanto i partecipanti quanto l'insegnante a comprendere cosa ci si attende dagli incontri e quale sia la maniera migliore di articularli in relazione al gruppo che si è appena costituito.

CONTENUTI DELL'INCONTRO

- Introduzione al giardino segreto.
- Introduzione del concetto di "*mindfulness*".
- La presentazione dell'insegnante e dei partecipanti.
- La presentazione delle linee guida del programma.
- L'ascolto consapevole.
- Lettura: il giardino segreto.
- Il ritorno al giardino segreto. La consapevolezza del respiro.
- *Homework*: meditazione del giardino segreto e dell'oggetto conosciuto.

Introduzione al giardino segreto

Un modo semplice e naturale di introdurre i bambini alla *mindfulness* consiste nel servirsi dell'immaginazione guidata, ossia nell'utilizzare la visualizzazione

per dare “concretezza” alla pratica meditativa. I bambini accedono facilmente a questi processi poiché sono naturalmente immaginativi. Sugeriamo dunque di ricorrere alla metafora del “giardino segreto”, immagine di facile accesso anche per i bimbi più piccoli e che rimanda suggestioni di tranquillità, calma e naturalezza, ma anche di intimità, *privacy* e raccoglimento. In alternativa si potrà parlare di “posto sicuro” o della “piccola isola che è in me”.

Di seguito riportiamo un esempio su come dare avvio al primo incontro e offrire una prima breve esperienza di *mindfulness* attraverso la metafora del giardino segreto.

Ciao a tutti, mi chiamo Antonella. Voi come vi chiamate? Ogni bimbo dice il proprio nome. Benvenuti. Io sono una specie di “cercatore”, come quelli di Harry Potter. Aiuto i bambini a trovare le cose che hanno perso o che hanno dimenticato di avere. Indico la strada da seguire accendendo una scia luminosa, cosicché possiate impararla e accenderla da soli quando sarete pronti. Vi ho chiesto di sedervi qui in cerchio intorno a me perché vorrei parlare con voi di un posto che mi piace tanto e che, penso, piacerà anche a voi. Si tratta di un giardino segreto. Questo giardino è molto particolare perché non si raggiunge a piedi, con la macchina, il treno o l'aereo, ma per arrivarci bisogna chiudere gli occhi e respirare. Che poi, se ci pensate, camminare tanto è faticoso; per guidare la macchina ci vuole la patente e non ce l'abbiamo e chissà, magari abbiamo voglia di andare nel giardino anche quando papà o mamma non possono accompagnarci, come quando ci portano a nuoto o alla festa di compleanno di un amico. Il treno non è una cosa di tutti i giorni e l'aereo, chissà, forse qualcuno di noi nemmeno l'ha mai preso!

Il giardino segreto è vicino vicino e ci si arriva presto. Infatti è dentro di noi. Proviamo ad andarci?

Sdraiamoci tutti a terra, poggiamo la schiena sul pavimento e le manine sulla pancia vicino all'ombelico. Vi parlerò lenta lenta, voi non dovrete fare altro che concentrarvi su quello che vi dirò.

E ora, quando vi sentite pronti, chiudete gli occhi dolcemente e portate l'attenzione sul respiro. Fate alcuni respiri in modo naturale, senza forzare la vostra respirazione.

Respirate così...

Seguendo per un momento il vostro respiro... sentite come vanno su le vostre mani quando l'aria entra e la pancia si gonfia, e come vanno giù quando l'aria esce e la pancia si sgonfia.

Notate come la vostra pancia va su, si ferma... e poi torna giù e si ferma.

Non cercate di modificare il vostro respiro.

Osservatelo andare su e giù nel petto e nella pancia, notando come si muova dentro e fuori. Dentro e fuori.

E così, mentre osservate il vostro respiro e la vostra pancia che va su e giù, in questo preciso momento, proprio qui e ora, siete arrivati nel vostro giardino segreto...

Notate come si sta nel giardino segreto, c'è calma e calore e ci si sente tranquilli e protetti. Questo è un giardino tutto vostro, è dentro di voi, e ci potete tornare ogni volta che lo desiderate, anche quando vi sentite tristi, arrabbiati, stanchi o annoiati, semplicemente chiudendo gli occhi e concentrandovi sul respiro.

Osservate semplicemente il vostro respiro profondo e lento... profondo e lento...

Come si sta bene nel giardino segreto...

Rimaneteci ancora un pochino, assaporatelo fino in fondo e ora, quando siete pronti, quando volete, piano piano aprite gli occhi.

Avete visto che bel posto che è il vostro giardino segreto? Potete andarci tutte le volte che volete e restarci quanto vi piace.

È importante che questo primo assaggio di *mindfulness* sia davvero un assaggio e pertanto non duri troppo a lungo. I bambini saranno infatti molto sorpresi da questa attività che non è usuale per loro e, qualora essa si protraesse eccessivamente, potrebbero reagire distraendosi, ridacchiando o disturbando gli altri. Questa eventualità è perfettamente normale, ma può essere limitata contenendo le meditazioni dei primi incontri entro una durata di 2-3 minuti.

Il concetto di “*mindfulness*”

Dopo aver introdotto il giardino segreto nella modalità sopra esposta, l'insegnante potrà spiegare il concetto di “*mindfulness*” utilizzando la seguente espressione (si veda *handout* n. 1.1) o altre simili:

Quando si chiudono gli occhi e si osserva il respiro, stiamo andando nel giardino segreto... si sta facendo una cosa che chiamiamo “*mindfulness*”. *Mindfulness* in italiano vuol dire “consapevolezza”, significa essere attenti a quello che accade, proprio qui e proprio in questo momento, a quello che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e intorno a noi, ma come se stessi guardando da lontano, senza farci coinvolgere e senza giudicare.

Adesso potrebbe sembrarvi una cosa un po' difficile, ma man mano che andremo avanti capirete che è più facile di quello che sembra...

Come è facile notare, la definizione di “*mindfulness*” è semplificata rispetto a quella fornita al pubblico adulto da Jon Kabat-Zinn (2003), ovvero “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, al momento presente, in modo non giudicante, non critico e di accettazione”. La complessità di questa definizione ne renderebbe incomprensibile il significato ai bambini tra i 6 e i 12 anni.

La mente giovane, quanto meno è formata nell'esperienza, tanto più è inadatta al pensiero speculativo astratto, e i bambini presentano difficoltà ad afferrare concetti che non possano essere ricordati a qualcosa di esperibile.

Nella definizione da noi proposta, l'espressione “essere attenti a quello che accade proprio qui e proprio in questo momento” è molto semplice da capire, e aiuta pertanto i bambini di ogni età a entrare in connessione con l'esperienza del momento presente senza farsi distrarre. L'espressione “nella mente, nel corpo e intorno a noi” rappresenta poi un ulteriore ausilio cognitivo, di natura quasi visuale,

che delimita il campo di attenzione circoscrivendolo. Il non giudizio e l'assenza di critica sono invece esemplificati attraverso la visualizzazione di una prospettiva concreta di osservazione: il bambino deve guardare “da lontano”, come se quello che osserva non lo riguardasse e non vi fosse niente da capire o da spiegare.

Si pensi a due cani che giocano e alla differenza che intercorre tra l'annotare tutte le declinazioni del loro interagire (scodinzolare, mugolare, ritrarsi e andarsi incontro) e il fare il tifo per l'uno o per l'altro, il pensare che si stanno contendendo un gioco, che quello nero è più aggressivo di quello bianco, che vogliono attirare l'attenzione del padrone ecc.

Guardare senza lasciarsi coinvolgere e giudicare significa guardare quello che accade e basta.

Riportare i piccoli all'esperienza del cinema o dei *videogames* può essere ugualmente significativo. I giovani sono nativi digitali, particolarmente avvezzi alla prospettiva cinematografica che inquadra il campo di visione come genericamente esterno all'occhio di chi vede senza partecipare direttamente. Dire loro che l'esperienza del presente va osservata come se si stesse al cinema o si giocasse alla *playstation* può costituire un aggancio esperienziale utile e veloce.

A questo punto essi potrebbero essere un po' confusi; è importante quindi spiegare loro l'utilità e la finalità di queste “strane cose”.

I benefici della *mindfulness* potranno essere sintetizzati in questa primissima fase come segue:

- immaginare di poter avere a disposizione un posto tranquillo in cui riposarsi o rifugiarsi;
- aiutare la concentrazione e la capacità di imparare;
- rilassare il corpo.

Il modo migliore per veicolare l'utilità della *mindfulness* resta comunque quello di raccontare ai bambini il proprio vissuto personale.

L'insegnante potrà descrivere la propria esperienza individuale con la *mindfulness* e spiegare quanto questa gli sia stata utile per affrontare diversi aspetti della vita, specie le esperienze più difficili e le situazioni che hanno suscitato in lui i sentimenti più profondi, angoscianti o difficili da gestire; in alternativa potrà soffermarsi sul racconto delle proprie esperienze pregresse come insegnante di *mindfulness* presso altri gruppi di bambini e adolescenti o presso un luogo che essi conoscano, come ad esempio le scuole dove studiano.

Egli dovrà fare tutto questo portando degli esempi specifici e tentando di ancorare i racconti a situazioni ed eventi che i bambini possano aver vissuto e, quindi, comprendere.

L'immedesimazione del bambino è in questa fase molto importante perché egli capisca, anche solo intuitivamente, l'utilità di quello che sta apprendendo e ne individui subito la possibile spendibilità nella sua vita quotidiana.

La presentazione dei partecipanti e delle linee guida del programma

La presentazione dei bambini è molto importante perché fornisce la possibilità di rompere il ghiaccio prima di condividere i momenti maggiormente significativi dell'incontro. Nel presentarsi, il bambino dirà il suo nome, la sua età, il motivo per il quale è venuto, una cosa che gli piace di sé e della sua vita e una cosa che non gli piace. Sarà importante ricordarsi di sottolineare come non esistano risposte giuste o sbagliate ma come, al contrario, qualsiasi risposta vada bene.

Per età più elevate il linguaggio si adeguerà al contesto e potrà essere anche più sofisticato.

È molto importante, in questo passaggio, che tutto ciò che i bambini riferiranno venga accolto con accettazione, gentilezza e brevemente commentato come utile e significativo per il lavoro che si farà insieme. L'insegnante concluderà il cerchio indicando una cosa positiva di sé e una che trova stressante.

Il passo successivo consisterà nello spiegare ai bambini alcune linee guida che il gruppo dovrà seguire. È infatti necessario in questo primo incontro rendere esplicite le "regole di base", enfatizzando quanto sia importante una adeguata combinazione di responsabilità individuale e confidenzialità tra i membri della classe e un'atmosfera di rispetto e di scoperta reciproca.

- **Ascoltare con consapevolezza e rispetto**

La partecipazione al gruppo prevede di ascoltare attentamente quello che dicono gli altri e l'insegnante, senza interrompere e senza essere molesti e accogliendo quello che viene detto con curiosità e gentilezza. Si potrà fare brusio, parlare, dondolarsi, muoversi ecc., purché ciò non disturbi i compagni e l'andamento generale dell'incontro, mentre andranno evitati comportamenti irrispettosi come alzarsi, correre, fare scherzi e gridare. Nel caso di bambini piccoli, l'insegnante dovrà ricorrere all'esercizio costante della pazienza, alla tolleranza generosa e onnipervasiva nei confronti di confusione e risate che potranno inevitabilmente connotare alcuni momenti dell'incontro. Sarà suo compito precipuo riportare il gruppo a uno stato di quiete e di partecipazione a ciò che sta facendo.

In alcune occasioni potrà essere previsto esplicitamente un tempo in cui i

bambini siano lasciati liberi di “stare senza scopo”, senza intermediazioni o direzioni suggerite. Tutte le interazioni spontanee che si creeranno a quel punto saranno interpretate come una meditazione in movimento, e come tale verranno spiegate ai bambini, che saranno semplicemente invitati ad essere curiosi e attenti a ciò che accade nella stanza.

In alcuni protocolli si sottolinea l'importanza della confidenzialità di ciò che viene appreso durante gli incontri di *mindfulness*, nel tentativo di trasmettere a tutti la sensazione di potersi esprimere liberamente in un ambiente rispettoso e riservato. Noi riteniamo che sia eccessivo imporre ai bambini, soprattutto a quelli più piccoli, una riservatezza totale rispetto a ciò che ascolteranno durante gli incontri. Sugeriamo pertanto di limitarsi a richiedere di avere rispetto per l'intimità di tutti e di non utilizzare quello che gli altri diranno per deriderli o schernirli fuori dal contesto del programma.

- **Parlare con consapevolezza e rispetto**

Il secondo elemento delle linee guida generali riguarda il prendere la parola. Ai bambini andrà spiegato come la propria esperienza vada raccontata con garbo e gentilezza, in prima persona e usando il pronome “io”, e ricordato inoltre come, trattandosi di un'esperienza personale, potrebbe essere diversa da quella degli altri. È necessario che ognuno attenda con pazienza il proprio turno per prendere la parola, e che tutti siano liberi di non partecipare alle discussioni per il tempo che riterranno necessario. In altre parole, ogni bambino potrà decidere liberamente di non parlare alla classe, soprattutto se arrabbiato, stanco, depresso o infelice. Ciò sostiene e amplifica la sensazione di trovarsi in un luogo sicuro e del tutto privo di obblighi.

Non si devono prevaricare gli altri né canzonarli o disturbarli in alcun modo. Quanto finora scritto vale anche per il corpo: occorre assumere un atteggiamento rispettoso dello spazio prossimale altrui ed evitare di urtare, stuzzicare o irritare chi ci è seduto vicino.

Per promuovere il messaggio di avere rispetto per il gruppo, si può dire quanto segue: “Non avete bisogno di rimanere qui, se decidete di non starci potete semplicemente andar via. Se invece volete rimanere, dimostrate con il vostro comportamento. Se sarà un comportamento distruttivo, vi ricorderò dei nostri accordi.

Vi potrei chiedere di spostarvi da dove sono i vostri amici e di sedervi qui accanto a me. Se il vostro comportamento continuasse a impedire agli altri di ascoltare o di sperimentare la tranquillità, vi potrei chiedere di sedervi fuori o di lasciare la stanza”.

Per favorire lo spirito di gruppo, in base all'età dei partecipanti, l'insegnante potrà chiedere a ciascuno di fornire indicazioni e suggerimenti per lavorare al meglio e con la massima collaborazione, arrivando a definire assieme a lui altri comportamenti rispettosi utili al benessere generale del gruppo. Dopo aver ascoltato quanto tutti hanno da dire, si potranno scrivere tali comportamenti su una lavagna.

È importante fare in modo che la comunicazione di queste linee guida non sia vissuta come un'imposizione o una coercizione, ma come un'opportunità di trarre tutti il meglio da quello che gli incontri possono offrire, massimizzandone i benefici ma anche aumentando il piacere che può derivare dalla frequenza del programma.

L'idea che dovrà passare è che il clima e l'ambiente della classe devono fondarsi necessariamente sull'equilibrio consapevole tra libertà e rispetto degli altri. Si potrà chiarire questo passaggio ribadendo ai bambini come la partecipazione agli incontri non sia affatto un obbligo e come, se si decide di restare, sia necessario attenersi alle semplici regole di cui si è parlato. In caso contrario è possibile andare via.

In tutti gli incontri occorrerà che l'insegnante sostenga le discussioni ricordando a tutti come non sia affatto importante esprimersi in maniera brillante né essere competitivi nel far valere le proprie idee o intuizioni: nessuno vince e nessuno perde in un incontro di *mindfulness*. La direzione da mantenere sarà piuttosto quella della gentilezza nell'espressione, dello scambio alla pari e dell'ascolto consapevole.

Il contratto di apprendimento

Sarà poi possibile introdurre, soprattutto con i bambini più grandi, un "contratto informale di apprendimento" con il quale ogni bambino si impegni a: 1) partecipare a tutti gli incontri; 2) portare quotidianamente a termine tutti i compiti assegnati; 3) seguire le linee guida fornite dall'insegnante. Si potrà a questo proposito preparare un piccolo promemoria scritto o valorizzato iconograficamente, che i bambini potranno simbolicamente firmare come suggello di un patto con l'insegnante e il resto del gruppo (si veda *handout* n.1.2).

Andranno poi fornite brevemente alcune indicazioni per praticare la *mindfulness* in classe, relative all'abbigliamento e al comportamento da tenere, che possiamo esemplificare come segue:

- è essenziale avvertire una sensazione di estrema comodità, pertanto saranno preferiti indumenti tipo tute o *leggings* e maglietta, preferibilmente di cotone;
- ci si toglierà sempre le scarpe e si indosseranno i calzini antiscivolo;

CONSIDERAZIONI FINALI

Non sappiamo quali ragioni vi abbiano indotto a leggere questo libro, se ad esempio siate stati mossi dal desiderio di aiutare i vostri bambini a rilassarsi, a ridurre l'impatto dello *stress*, ad aumentare la concentrazione, l'autostima e la consapevolezza di sé, a migliorare le competenze sociali e la qualità del sonno, a ridimensionare il cattivo comportamento o l'iperattività, e così via. Qualsiasi fossero le vostre aspirazioni, speriamo vivamente che questo libro abbia aiutato voi e i vostri bambini a perseguirle.

Cionondimeno, come abbiamo avuto modo di argomentare in tutto il testo, la via alla meditazione di consapevolezza non rappresenta semplicemente una "pratica" da apprendere nel breve tempo - ad esempio nel tempo limitato di un programma MBSR - e a cui ricorrere senza costanza e saltuariamente. Essa è invece una diversa modalità di "stare nel mondo", che andrebbe adottata come atteggiamento esistenziale nell'ambito dell'intera quotidianità. Siamo consapevoli che questo non è affatto un cammino facile da percorrere, ma una strada che richiede fatica e sforzo per essere battuta fino in fondo. Ci sono momenti durante i quali gli adulti stessi indulgono nel pensiero di non farcela, o si fanno prendere dal timore che l'impegno speso sia vano o superiore ai benefici ricevuti. È quindi del tutto normale che anche ai bambini, a volte, appaia complicato meditare e ancor più arduo restare fermi nella consapevolezza quotidiana.

Tuttavia siamo convinte che il *training* alla meditazione di consapevolezza di un bambino, e l'aiuto che possiamo fornirgli affinché la sperimenti con costanza nella vita di tutti i giorni, rappresenti un dono di inestimabile valore. Realizzare

un pensiero e un'azione gentili e permeati dalla volontà di comprensione e apertura amorevole al mondo, in fondo, non è affatto impossibile! Ciò che conta è far sbocciare e riscoprire la bellezza del nostro fiore interiore, presente sin dall'origine nel nostro campo di esperienza.

Insegnare ai bambini la *mindfulness* significa infatti migliorare la qualità essenziale della loro vita futura e la loro condizione psicofisica, ma anche e soprattutto potenziarne la resilienza.

Essi, d'altra parte, saranno costretti a confrontarsi sempre di più con una società in costante e imprevedibile evoluzione, e saranno chiamati ad affrontare sfide e scelte difficili, a gestire relazioni complesse, ad accettare rotture e nuove configurazioni dei legami familiari, a resistere alla pressione dei *media* e dei pari.

L'infanzia di oggi, di fatto, impone di sovvertire le vecchie convinzioni terapeutiche secondo le quali è importante soprattutto strutturare un'autostima solida. Ciò che è primariamente importante, in questo particolare momento storico, è invece che i bambini siano educati alla resilienza, ovvero messi in condizione di affrontare con successo le avversità e gli imprevisti che la vita inevitabilmente porrà loro di fronte.

La *mindfulness* è in grado di fare questo, perché fornisce agli stessi uno strumento formidabile per calmarsi ed essere meno reattivi, per non farsi trascinare da pensieri ed emozioni e - infine - per discriminare con chiarezza tra le situazioni scegliendo i comportamenti più appropriati.

Alla base della pratica della presenza mentale, infatti, stanno complessivamente l'atteggiamento di rifiuto del giudizio e dell'attaccamento, la consapevole capacità di accettazione del momento presente, l'orientamento che invita alla calma, alla chiarezza del cuore e della mente e alla comprensione.

La resilienza fondata sulla flessibilità di un cervello propositivamente reattivo agli stimoli, quali essi siano, abbatte le nostre percezioni erranee riguardo all'identità vissuta come trincea avulsa dal resto del mondo, al modo in cui affrontiamo il dolore e lo *stress* nella nostra vita e a come insegniamo ai nostri figli ad affrontare con consapevolezza le frustrazioni di ogni giorno.

Sarebbe auspicabile che la *mindfulness* diventasse una disciplina istituzionale nell'ambito dell'educazione scolastica, divenendo così non soltanto una pratica individuale da utilizzarsi per conseguire l'emancipazione personale, ma un sapere collettivo che lega in maniera libera e trasversale individui diversi in una società globale e, dunque, interconnessa. Inutile dire che una società guarisce davvero quando viene curata alla radice: educare i bambini alla consapevolezza è una delle possibili cure, perché potrebbe permettere il sorgere di una società fondata sui presupposti dell'attenzione e della gentilezza, in grado di abbattere le discriminazioni accogliendo le diversità, di ristrutturare l'universo e i suoi abitanti, di ristabilire - infine - i fondamenti di una pedagogia che sia di sostegno

all'intelligenza emotiva di coloro che governeranno il futuro del pianeta.

Fino a quel momento, che appare purtroppo ancora lontano, sarà importante l'impegno di quanti sentono l'urgenza, nel proprio piccolo, di guidare i bambini nella gestione del proprio potere trasformativo, in modo che esso possa effondersi dal qui e ora all'avvenire.

D'altronde, in un momento storico come questo, investito da una crisi economica che è soprattutto una crisi epocale di costumi e di affetti, emerge pressante il bisogno di costituire un assetto futuro lucidamente - ma non cinicamente - ragionato.

La *mindfulness* non offre false promesse di salvezza, né tantomeno illusorie speranze o consolazioni, quanto piuttosto il terreno concreto di una battaglia personale diretta al miglioramento globale.

La distinzione, il pregiudizio e la discriminazione che permeano gli strati più profondi di una società contemporanea che ormai volge direttamente alla transculturalità e alla transazione di genere - dal sesso alla musica, dall'arte all'olismo religioso, dalla medicina all'avanguardia politica - chiamano inevitabilmente a un cambiamento radicale, invitando gli adulti all'educazione di giovani che sappiano sedimentare i propri ricordi e le proprie memorie storiche collettive e, in ultima analisi, edificare le proprie tradizioni sedimentando archivi interiori ai quali attingeranno nel corso della vita.

Come il frullio d'ali di un uccello, in volo chissà dove, influenza il cielo all'altro capo del mondo, così nei pochi metri quadri di una stanza condivisa possiamo compiere movimenti destinati a cambiare le nostre prospettive future.

I fiori sbocciano assieme, nella medesima stagione e sotto lo stesso calore. Un campo sterminato di tulipani acceca chi lo guarda del suo colore intenso. Tra i bulbi raggianti, il fiore più nascosto o infestato dai bruchi trova la forza di assomigliare agli altri, contaminato dallo splendore che insieme si genera malgrado le difficoltà individuali.

I nostri figli, piccoli fiori del mondo, possono illuminare il futuro cominciando dai colori di una stanza.

Seduti a imparare la *mindfulness*, porteranno ovunque andranno i semi della consapevolezza, rendendo fecondo il terreno sul quale altri cammineranno.

D'altra parte, come evidenzia Lya Luft, "l'infanzia è il suolo sul quale andremo a camminare per tutta la vita".