

Experiences

Breve guida alla **Mindfulness**

Un'introduzione pratica alla mindfulness a scuola

Amy Malloy



L'autore



Amy Malloy è nata a Oxford, in Inghilterra. È scrittrice, insegnante e fondatrice della scuola di yoga e mindfulness "No More Shoulds". È impegnata a promuovere il

concetto di gentilezza e a formare menti più sane in ambito scolastico e in ogni fase della vita.

La sua missione è aiutare le persone attraverso la pratica dello yoga e della mindfulness, alleviando la pressione che nasce dal sentirsi o essere in un determinato modo.

Amy vanta un'esperienza decennale come insegnante ELT e nello sviluppo di strumenti editoriali e di valutazione per educatori a livello globale; questo le ha permesso di sperimentare in prima persona il gran numero di richieste (implicite ed esplicite) esistenti nel mondo dell'educazione – e l'eccessiva pressione su studenti e insegnanti che ne deriva.

Amy ha deciso di unire la sua esperienza didattica alla passione per le pratiche legate al benessere e dissipare così l'aura mitologica e misteriosa che ammanta le pratiche della mindfulness e dello yoga, rendendole sostanzialmente adatte a ogni contesto e incoraggiando i suoi studenti a non preoccuparsi se la pratica non sempre corrisponde alla teoria! È inoltre la fondatrice di The Breathe Project UK, impresa sociale finalizzata a rendere accessibile a tutti la terapia conversazionale privata.

Sito internet: www.nomoreshoulds.com

Facebook: www.facebook.com/nomoreshoulds

Instagram: @nomoreshoulds

Contents

L'autore	3
Cos'è la mindfulness?	4
Come può la mindfulness esserci d'aiuto a scuola?	5
La scienza della mindfulness	6
Quali competenze ci insegna la mindfulness?	7
Creare lo spazio per la mindfulness a scuola	13
Affrontare le obiezioni e l'uso del linguaggio	14



Inquadra il QR code e accedi al video di Amy Malloy.

VIDEO

Cos'è la mindfulness?

La mindfulness è un concetto molto semplice: è la consapevolezza che deriva dall'accorgersi del momento presente e accoglierlo con gentilezza, accettandolo senza emettere giudizi.

Alla base della mindfulness (o "piena consapevolezza") c'è la capacità di "coltivare" la consapevolezza del presente, di ogni esperienza o pensiero momento per momento, accogliendoli con gentilezza e accettandoli per ciò che sono, senza alcun giudizio.

La mindfulness è spesso associata alla meditazione seduta, meglio ancora se su una roccia al sorgere del sole e indossando un accappatoio. Certo, questo è un modo splendido per accedere al momento presente, ma non è affatto necessario che sia così, altrimenti non sarebbe praticabile a scuola quotidianamente.

La meditazione non equivale necessariamente alla mindfulness: potresti essere seduto con gli occhi chiusi su una roccia al sorgere del sole, nel tuo accappatoio, e nel frattempo pensare al pranzo del giorno dopo. La mindfulness è la consapevolezza che nasce dal focalizzare l'attenzione sul momento



“ *Vivi il momento presente. Solo questo momento è vita.* ”

Thich Nhat Hanh

presente, ma stare seduti con gli occhi chiusi è solo uno dei modi (splendido e molto efficace) per raggiungere questo stato. Naturalmente, questo sistema funziona solo a condizione di focalizzare tutta la propria attenzione, altrimenti, non sarà nulla di più che pensare al prossimo pranzo.

Altre pratiche per acquisire una piena consapevolezza sono la camminata e l'alimentazione consapevoli, lo yoga e l'esercizio fisico, come vedremo più avanti nella guida.

“ *La meditazione è la consapevolezza di ogni pensiero e di ogni sensazione, senza giudicare, ma semplicemente osservandoli e muovendosi con essi.* ”

Jiddu Krishnamurti

Come può la mindfulness esserci d'aiuto a scuola?

Ancorarsi al momento presente

Ogni secondo di ogni singolo giorno, in ogni nostra interazione, creiamo associazioni nella mente.

Nel caso di un'intensa giornata a scuola, quando siamo circondati da moltissime persone, il numero di interazioni cresce in modo considerevole.

Nella maggior parte dei casi, non ne abbiamo alcuna consapevolezza; procediamo con il pilota automatico inserito, inconsapevoli dei processi di pensiero che potrebbero influenzare ogni giorno le nostre emozioni e sensazioni e, quindi, il nostro comportamento.

Ancorandoci al momento presente acquisiamo consapevolezza dell'attività dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Una volta che abbiamo preso coscienza delle nostre esperienze siamo in grado quindi esplorare il nostro rapporto con esse. Possiamo reagire d'impulso oppure accoglierle, accettarle e scegliere di affrontare una situazione in modo consapevole e appropriato. Nei bambini questo permette di sviluppare le capacità mentali, aiutandoli così a tranquillizzarsi e a mantenere la calma più facilmente.

“ Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a cavalcarle.

Jon Kabat-Zin

”

Cavalcare l'onda

La vita è fatta di alti e bassi, di situazioni piacevoli e spiacevoli, a scuola come nelle situazioni quotidiane. Con la mindfulness possiamo esplorare e modificare il nostro rapporto con pensieri, emozioni, sensazioni fisiche ed eventi esterni. Iniziare a prendere coscienza e plasmare questo rapporto fin dai primi anni di vita è un dono meraviglioso, come vedremo più avanti.

È fondamentale comprendere che mindfulness non significa modificare o resistere ai pensieri e alle emozioni che viviamo, ma piuttosto, cambiare il nostro rapporto con essi, minimizzandone l'impatto sulla nostra felicità e, semplicemente, "cavalcare l'onda".



La scienza della mindfulness

La mindfulness modifica in meglio il nostro cervello

Ogni volta che facciamo qualcosa, il nostro cervello crea una nuova connessione neurale, formando una sinapsi che si rafforza quanto più a lungo la stessa azione viene ripetuta. Per il cervello, eseguire la medesima azione la seconda, terza o quarta volta è più semplice perché ha già creato le connessioni e sa come procedere. Proprio come l'acqua, che trova il modo di scorrere attraverso le rocce: poco alla volta l'alveo si allarga fino a diventare un ruscello, e quindi un fiume. L'alveo non scompare, anche se il fiume si secca, e l'altra acqua, quando arriva, non deve trovare una nuova via, perché questa esiste già. Nei bambini nell'età della scuola primaria non esistono ancora molti "sentieri" ed è quindi più semplice crearne, in quanto il cervello sta ancora sviluppando numerose funzioni di base.

Gli antichi testi orientali mostrano da millenni i benefici della mindfulness e anche alcuni studi recenti hanno dimostrato che le persone che la praticano regolarmente sviluppano le aree cerebrali associate alla pazienza, la compassione, l'attenzione, la concentrazione e la regolazione delle emozioni. Quindi, prima si comincia e meglio è!

Il cervello e lo stress, soprattutto nei bambini

Quando ci sentiamo minacciati fisicamente, la parte più primitiva del nostro cervello – l'amigdala – invia un segnale d'allarme al corpo, il quale risponde scappando (*flight*), restando e difendendosi (*fight*) o fingendosi morto (*freeze*). L'amigdala segnala all'ipotalamo di rilasciare adrenalina e cortisolo.

Tutto questo avviene prima ancora che la nostra mente logica e conscia se ne accorga. Questa parte del cervello (la corteccia prefrontale) non è coinvolta, ma tutto avviene a livello corporeo: ciò è molto utile in caso di attacco di una tigre, ma non lo è più di tanto per un esame. Il nostro cervello non fa differenza tra minaccia fisica e minaccia emotiva, e invia quindi lo stesso segnale d'allarme sia nel caso dell'attacco di una tigre sia in quello di un compito. Quanto più ci stressiamo, tanto più facilmente il cervello rileva una minaccia e segue lo stesso percorso; questo significa che i sintomi fisici (accelerazione del battito cardiaco, vuoto mentale, secchezza della bocca) e i sintomi emotivi (urla, pianto, reazioni fisiche violente) entreranno in gioco prima di riuscire a regolarli.

Nei bambini il cervello primitivo è preponderante e sta ancora imparando a regolare queste potenti emozioni. Semplicemente, la funzione esecutiva (la corteccia prefrontale, la parte logica) non è ancora così sviluppata da riuscire a regolarle, e i bambini non dispongono del linguaggio per spiegarle ad altri o a loro stessi. Non sorprende che il solo fatto di stare a scuola rappresenti un'autentica sfida, anche senza la pressione dei compiti, in termini di concentrazione durante le lezioni e di socializzazione.

Chi pratica regolarmente la mindfulness utilizza un "percorso" cerebrale del tutto differente durante la meditazione, escludendo gli elementi che scatenano lo stress e semplicemente vivendo le sensazioni nel momento in cui queste si presentano. Anche le parti associate a sentimenti positivi, alla compassione e alla gentilezza si rafforzano e, come abbiamo visto prima, più si reitera un processo, più questo diventa forte. Prima dei 10 anni il nostro cervello è nella sua fase di massima malleabilità ed è quindi il momento migliore per iniziare.

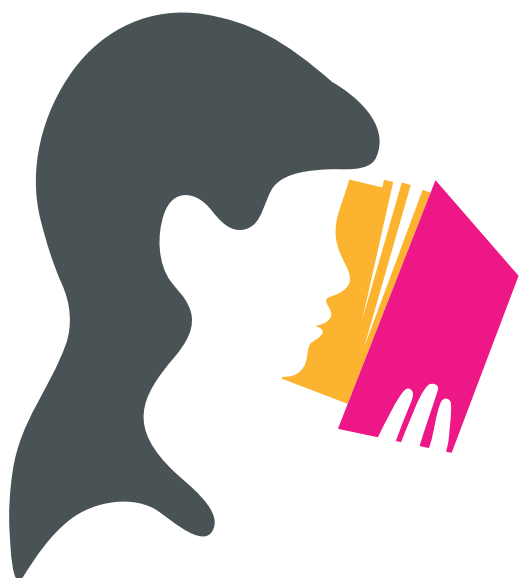
Quali competenze ci insegna la mindfulness?

Diamo ora uno sguardo alle principali competenze che possiamo acquisire con la pratica della mindfulness e a come queste possano esserci d'aiuto a scuola.

- Attenzione e concentrazione
- Osservazione senza giudizio
- Curiosità
- Accettazione e (auto)compassione

Nella pratica della mindfulness, tutti questi ingredienti si combinano per creare uno stato di piena consapevolezza.

Analizziamoli ora uno a uno e iniziamo a conoscere alcune delle pratiche di base per costruire queste competenze.



Attenzione e concentrazione

Uno dei pilastri della mindfulness consiste nell'ancorare fisicamente l'attenzione su qualcosa nel momento presente. A scuola è stato dimostrato che questa pratica agevola la concentrazione nelle attività di classe. L'elemento di ancoraggio più frequentemente usato è la sensazione del respiro nel corpo o l'odore dell'aria che entra nel naso. In alternativa, ci si può focalizzare sulle sensazioni avvertite in una parte del corpo, o su qualcosa che vediamo o sentiamo attorno a noi.

Come abbiamo visto, quanto più facciamo qualcosa, tanto più diventiamo bravi a farlo. Dieci minuti di meditazione o di piena attenzione ogni giorno sono sufficienti a migliorare la nostra concentrazione. Questo non deve stupirci, dal momento che si tratta di esercizi mirati a "potenziare" le parti del cervello associate alla concentrazione. In particolare, è stato dimostrato che nei bambini in età scolare la pratica regolare di questa attività ha un effetto calmante sul comportamento e contribuisce a migliorare il livello generale di attenzione in classe.

“ *La meditazione non è evasione; è un sereno incontro con la realtà.* ”

Thich Nhat Hanh

”

Proviamo insieme

Contare i respiri

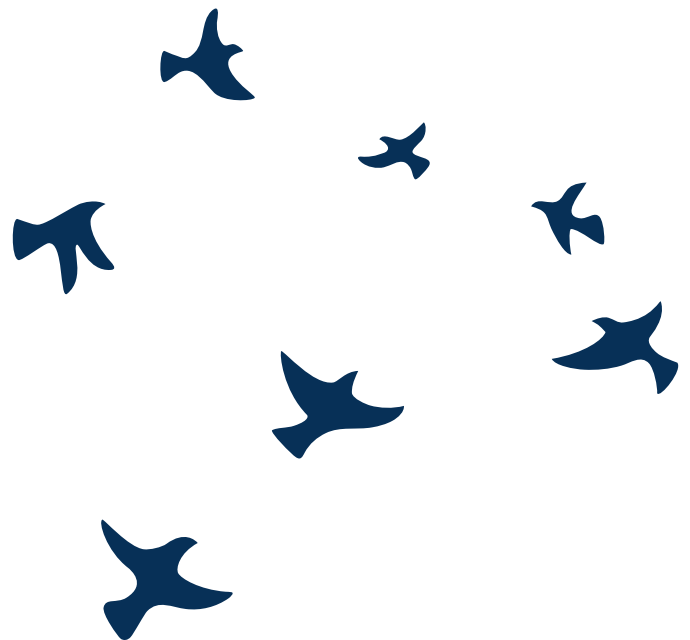
Questa è un'ottima attività per iniziare.

Tutte le attività descritte in questa guida sono pensate per essere praticate ovunque a scuola, ma questa è particolarmente indicata prima dell'inizio di una lezione, dopo l'intervallo o semplicemente per ri-focalizzare l'attenzione degli studenti.

- Siediti in un posto comodo. Anche una sedia va bene – non occorre muoversi.
- Chiudi gli occhi o socchiudili delicatamente.
- Presta attenzione alla sensazione dei piedi sul pavimento.
- Ora concentra la tua attenzione sulla punta del naso, in corrispondenza delle narici.
- Inspira ed espira dieci volte dal naso: 1 inspira... 1 espira; 2 inspira... 2 espira; e così via.
- Se ti accorgi che la tua mente inizia a vagare, riportala dolcemente al momento da cui ti sei distratto.
- Apri gli occhi e porta la tua attenzione sulle sensazioni che hai appena provato.
- (Con la pratica puoi arrivare fino a 20 respirazioni, oppure ritornare a 1 e ricominciare più volte).

“ *La mente di tutti vaga, certo, ed è necessario ricominciare. A volte, tutti quanti resistiamo o evitiamo il pensiero di meditare o, ancora, siamo troppo stanchi per farlo, e dobbiamo essere capaci di ricominciare.* ”

Sharon Salzberg



Osservazione senza giudizio

La seconda capacità che possiamo imparare dalla mindfulness è come acquisire la consapevolezza del momento presente, senza giudicare, criticare o restare attaccato a esso.

Un modo interessante per comprendere questo concetto è riflettere su come ascoltiamo i suoni. Molto di ciò che noi pensiamo come “suono”, in realtà, non è altro che la storia, l’etichetta che applichiamo a quel suono nella nostra mente. Per esempio, quando sentiamo la campanella della scuola pensiamo “La campanella. L’intervallo è finito...”. Quel suono, però, non è una campanella – si tratta semplicemente di onde sonore che vibrano a una certa frequenza e vengono captate dagli organi di senso presenti nell’orecchio. Nella nostra mente, associamo queste onde a una campanella perché sappiamo cosa le ha verosimilmente generate. La nostra esperienza pregressa ha creato quell’associazione. Quindi, ciò che noi pensiamo come “suono” è in realtà la nostra storia legata a quel suono.

Lo stesso vale per i pensieri e le sensazioni fisiche nel nostro corpo. Quando pensiamo “mi sento molto stanco”, quello che effettivamente avvertiamo è una serie di sensazioni che associamo alla stanchezza – senso di fastidio ai muscoli, occhi che bruciano o palpebre pesanti. Queste non sono altro che sensazioni fisiche che la nostra esperienza pregressa ci ha portato ad associare alla stanchezza. Tale associazione può generare una serie di pensieri a cascata (“Vorrei non essere in classe – Perché non posso essere a casa, nel mio letto? – È una sensazione orribile”), a volte arrivando persino ad amplificare gli elementi negativi di queste percezioni.

La mindfulness ci insegna a osservare con consapevolezza i nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre sensazioni (e qualsiasi altro stimolo sensoriale) senza dover applicare alcuna

etichetta. Con la pratica, possiamo osservare come spesso queste sensazioni si affievoliscono quando ne prendiamo consapevolezza e incoraggiamo con gentilezza la nostra mente a disattivare il pilota automatico e tornare al momento presente.

Questa pratica può esserci di grande aiuto per creare resilienza allo stress e alle emozioni difficili da gestire, per esempio il nervosismo per un test o la stanchezza in aula, insegnandoci ad accoglierle anziché andare nel panico o reagire in modo impulsivo.

(Nota importante: in presenza di situazioni e patologie psichiatriche – per esempio ADHD, DSA e PTSD – potrebbe essere necessario il supporto di uno specialista prima di iniziare qualsiasi attività di mindfulness; si consiglia quindi di rivolgersi a un medico o terapeuta ove ritenuto necessario.

“ *Non attaccamento non significa eliminare il desiderio. Non attaccamento è permettere a ogni qualità della mente, pensiero o sensazione, di emergere senza ostacoli, senza eliminare la pura testimonianza della loro esistenza. È accogliere attivamente la vita.* ”

Steven Levine

Proviamo insieme

“Testa, spalle, ginocchia e piedi”

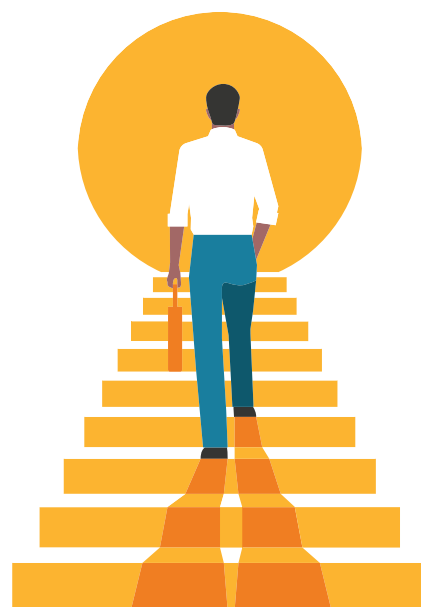
Ecco un'altra piacevole attività per iniziare.

Se avete sufficiente spazio potete farla da sdraiati, ma funziona bene anche da seduti. Si può fare all'inizio della giornata scolastica o di una lezione per incoraggiare gli alunni a prendere coscienza di come si sentono prima di cominciare la giornata. Al termine dell'attività potete chiedere agli studenti che cosa hanno notato di sé: li aiuterete così a sostenersi a vicenda e a comprendere che anche altri possono provare le stesse emozioni complesse.

- Sdraiati comodamente oppure trova un luogo dove sederti in modo rilassato.
- Chiudi gli occhi (se ti senti a tuo agio) oppure socchiudili delicatamente.
- Presta attenzione alla sensazione del corpo sul pavimento.
- Presta attenzione e saluta mentalmente tutti i suoni che percepisci attorno a te.
- Concentra l'attenzione su ogni singola zona del tuo corpo, una dopo l'altra, partendo dalla parte superiore della testa e scendendo fino alla punta dei piedi.
- Ripeti il nome di ogni parte del corpo e focalizza la tua attenzione su ognuna di esse mentre le pronuncii.
- Osserva le sensazioni fisiche che provi in ciascuna parte, senza cercare di modificarle o “sistemarle”.
- Prosegui lungo tutto il corpo fino alla punta dei piedi.
- Presta attenzione, ma senza giudicare.
- Apri lentamente gli occhi e concentrati sulle tue sensazioni e su cosa hai provato durante l'attività.
- È assolutamente normale che la mente ad un certo punto inizi a “vagare”: in questo caso, non devi fare altro che riportare i tuoi pensieri al punto in cui ti sei accorto di esserti distratto.

“Basta sedersi e osservare per comprendere quanto la mente sia inquieta. Più si cerca di calmarla e meno ci si riesce; con il tempo, però, si tranquillizza e in quel momento è possibile udire qualcosa di più sottile – è lì che l'intuizione inizia a sbocciare, le cose diventano più chiare e si è più presenti nel momento.”

Steve Jobs



Curiosità

Il terzo elemento fondamentale della mindfulness è promuovere un senso di curiosità. Provate ora a guardarvi attorno con l'intenzione di notare qualcosa che non avete mai notato prima, per esempio un poster sulla parete dell'aula o un particolare sullo schienale di una sedia. Quando lo individuate, focalizzatevi su di esso ed esploratelo. In quel momento, nel cervello si accende naturalmente una scintilla di interesse, a livello conscio o inconscio.

La mindfulness ci incoraggia a fermarci e a concentrare la nostra attenzione su ciò che ci circonda e sui processi alla base dei nostri pensieri, proprio a partire da quella scintilla di curiosità.

I bambini sono naturalmente curiosi, infatti crescono e imparano osservando con interesse l'ambiente che li circonda e analizzando attentamente ogni singola azione degli adulti. Crescendo tendiamo a perdere questa curiosità, in particolare in relazione al corpo e alla mente. Ai bambini occorre solamente uno spazio sicuro e familiare in cui permettere alla loro curiosità di spaziare, oltre al supporto dei loro compagni/amici e insegnanti/adulti di riferimento con cui condividere quanto appreso.

Diventando adulti, i processi cerebrali ci sono talmente familiari che smettiamo di notarli (a volte, giustificando anche comportamenti non appropriati). La mente dei bambini, invece, si sviluppa rapidamente e la curiosità può aiutarli a prendere coscienza dei loro pensieri e sensazioni senza lasciarsi definire da essi.

Stimolare la curiosità a scuola accresce considerevolmente l'interesse verso i contenuti della lezione e alimenta la compassione verso i propri compagni.

Proviamo insieme

Esercizio sulla curiosità

Potete provare questa attività in un angolo tranquillo dell'aula, per esempio quando gli studenti si sentono stanchi o privi di energia. Chiedete loro di guardare qualcosa all'interno dell'aula o una serie di oggetti e di chiedere a un compagno di osservare lo svolgimento dell'esercizio.

- Siediti tranquillamente di fronte a un oggetto di uso quotidiano (per esempio, una penna o un frutto).
- Immagina di vederlo per la prima volta.
- Per prima cosa esploralo con gli occhi.
- Quindi giralo e osserva la luce su di esso, i vari colori ecc.
- Chiudi gli occhi, distogli lentamente lo sguardo ed esplora l'oggetto con il tatto.
- A questo punto puoi anche analizzarne l'odore o scuoterlo per sentirne il suono.
- Presta attenzione a ciò che hai imparato e alle sensazioni legate alla curiosità.



Accettazione e (auto) compassione

Questi due elementi sono gli ingredienti fondamentali della ricetta segreta della piena consapevolezza. L'accettazione è il più grande dono che possiamo offrire a noi stessi e agli altri. Quando osserviamo il momento presente, possiamo essere tentati di "sistemare" una situazione non particolarmente piacevole, a volte reagendo in modo impulsivo o attivando il monitoraggio del livello di discrepanza nel nostro cervello. La mindfulness ci insegna non solo a essere consapevoli del momento presente, ma anche ad accettare ciò che esso comporta, con gentilezza verso sé stessi e gli altri. È giusto sentirsi felici, ma anche tristi o stressati.

Pensate a un bambino piccolo che cerca di salire sulle scale quando non dovrebbe: i genitori possono cercare di fermarlo, ma in questo caso il bambino opporrà solo resistenza e avrà il desiderio di salire più in alto. Oppure, possono accettare la situazione e lasciare che il bambino salga ancora un po' e quindi chiedergli di tornare indietro. Così facendo, è più probabile che il figlio obbedisca perché ha fatto a modo suo.

La nostra mente funziona allo stesso modo: se cerchiamo di resistere o allontanare una sensazione o un evento sgradevole, creiamo una resistenza e ci pensiamo con maggiore intensità. Invece, accettare questa sensazione o questo evento ci permette di ridurre la resistenza e, con il tempo, il senso di disagio quasi certamente si attenuerà o svanirà da solo.

Nella scuola primaria l'accettazione e la compassione insegnano ai nostri studenti che è giusto provare determinate emozioni. Inoltre, aiutano a sviluppare empatia e a promuovere una salutare autostima, mettendo in evidenza il fatto che quando uno studente è arrabbiato con un compagno, non significa necessariamente che quest'ultimo abbia fatto qualcosa di sbagliato. Semplicemente, quello studente potrebbe sentirsi triste o nervoso per altre ragioni; il segreto sta nell'essere ugualmente gentili con lui e aspettare che la situazione si normalizzi.

Proviamo insieme

Meditazione dell'accettazione

Questo è un bellissimo esercizio da praticare con gli studenti in un momento tranquillo della giornata: li aiuterà a prepararsi meglio alla vita, per esempio quando saranno maggiormente sotto pressione per gli esami. Sviluppare abitudini mentali positive permetterà loro, crescendo, di gestire più facilmente stress e senso di sconforto.

NOTA: in caso di bambini vittime di traumi o abusi, rivolgetevi a un medico o terapeuta prima di svolgere questa attività, poiché la focalizzazione su un senso di disagio corporeo potrebbe attivare una risposta traumatica.

Dite chiaramente agli studenti che possono aprire gli occhi o camminare in qualsiasi momento. È importante non forzare i bambini se non si sentono a proprio agio, per qualsiasi motivo.

- Siediti o sdraiati in modo rilassato e chiudi (o socchiudi) gli occhi.
- Concentrati sul respiro e sull'aria che entra ed esce dal corpo.
- Percorri mentalmente tutto il corpo, dalla punta della testa a quella dei piedi, notando tutti i punti di tensione o disagio.
- Presta attenzione alla tua risposta a questo senso di disagio. Nota cosa accade se lo accogli e osservi semplicemente questa sensazione con curiosità.
- Ripeti mentalmente "Qualsiasi cosa sia, va bene" e nota cosa succede. Continua a respirare e osserva cosa accade alla sensazione.

Creare lo spazio per la mindfulness a scuola

Per meditare non è necessario sedersi in cima a una montagna al sorgere del sole. Splendida notizia, vero? E non occorre nemmeno un ambiente dedicato o strumenti speciali.

Quando parliamo di spazio può essere utile pensare alla creazione di un'atmosfera sicura e serena, piuttosto che ragionare in termini di spazio fisico all'interno di una stanza. Se gli studenti (e il personale) si sentono sicuri e stimolati a provare qualcosa di nuovo, integrato nella cultura della scuola e nell'attitudine del personale, è altamente probabile che vogliano provare e condividere il piacere dell'esperienza con i propri genitori e/o responsabili.

Meditazione e mindfulness possono essere praticate ovunque: prendendosi un momento per concentrarsi e respirare seduti al banco, incoraggiando una camminata consapevole in corridoio o predisponendo uno spazio di "evasione" dedicato.

Come in tutte le attività, ripetizione e costanza (almeno per le prime settimane) possono essere di grande aiuto per consolidare l'abitudine e generare così benefici duraturi.

Proviamo insieme

Suggerimenti per la gestione dello spazio

- Dopo pranzo, spostate i banchi e invitate gli studenti a sedersi in cerchio sul pavimento. Lasciate che l'energia della stanza si stabilizzi naturalmente e invitate gli studenti a tranquillizzarsi. In un primo momento potrebbero essere eccitati, ma con la pratica costante impareranno presto a capire cosa accade in quel momento.
- Eseguite 5-10 minuti di esercizi di respirazione seduti al banco, al momento dell'appello, all'inizio di una lezione o dopo pranzo.
- Se possibile, dedicate un angolo dell'aula a questa attività preparando dei cuscini o disponendo delle sedie in cerchio. Questo angolo può essere usato quotidianamente dagli studenti come "spazio di evasione" o per svolgere delle sessioni.



Affrontare le obiezioni e l'uso del linguaggio

Il termine "mindfulness" è diventato molto popolare, in particolare da quando è stato importato e tradotto in Occidente. Il concetto trae la sua origine dagli insegnamenti del Buddha e deriva dal termine "sati", che significa "mantenere la consapevolezza della realtà, grazie alla quale la reale natura dei fenomeni può essere visibile". Questo termine si riferisce tanto alla memoria quanto alla capacità di conservare qualcosa nella consapevolezza conscia. Tuttavia, è fondamentale comprendere, in primo luogo, che la mindfulness non è un concetto religioso, ma una pratica secolare per il benessere, già presente in antichi testi filosofici e da cui altri testi (religiosi e non) si sono sviluppati in modo indipendente. In secondo luogo, in quanto insegnanti di lingue, sappiamo bene che qualsiasi tentativo di definire un concetto in un'altra lingua ne limita o riduce in qualche misura il senso originale.

Questa definizione può essere quindi intesa come un parametro in base al quale misurare la nostra esperienza di tale concetto. Nei testi originali, tuttavia, il concetto di "sati" non ha una traduzione diretta e si fondava sul tentativo di esprimere con parole un'esperienza di riflessione personale.

Vi invito semplicemente a provare la mindfulness con i vostri studenti e su voi stessi in quanto insegnanti. Incoraggiate gli alunni a riflettere sulle loro esperienze personali, ad annotarle o a condividerle in aula; così facendo, la loro esperienza sarà davvero personale, non definita da altri (o da voi) e utilizzeranno il linguaggio che riterranno più adatto a descriverla.

“ *La cosa importante è non smettere di fare domande. La curiosità ha in sé il motivo della propria esistenza. È impossibile non essere pieni di stupore quando si contemplanò i misteri dell'eternità, della vita, della meravigliosa struttura della realtà. Semplicemente, non occorre fare altro che comprendere una piccola parte di questo mistero ogni giorno.* ”

Albert Einstein

Analogamente, il concetto di mindfulness può essere spiegato a genitori e responsabili scolastici facendo loro presente che si tratta di un'antica pratica non religiosa. Ancora una volta, solo l'esperienza può dimostrare quanto la mindfulness sia efficace per la salute mentale, nostra e dei nostri studenti.

Traduzione: Roberto Abis

Redazione: Giulia Pagliuca

Impaginazione: at Studio Grafico - Torino

Controllo qualità: Massimiliano Martino

Immagine di copertina: Lauren Rolwing

Crediti delle immagini: Kanae Sato (pag. 4); Lauren Rolwing (pagg. 7, 8); Ben Wiseman (pag. 10).

Tutti i diritti riservati

© 2020, Pearson Italia, Milano - Torino

GU091901645N

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941, n. 633.

Stampato per conto della casa editrice presso Arti Grafiche Battaia - Zibido San Giacomo (MI), Italia.

Ristampa

0 1 2 3 4 5

Anno

20 21 22 23 24



Pearson