

Eline Snel

CALMO
E ATTENTO
COME UNA RANOCCHIA

*Esercizi di mindfulness
per bambini
(e genitori)*

Prefazione di Jon Kabat-Zinn

Traduzione di Chiara Iacomuzio

red!



Per amare gli altri devi sentirti a tuo agio con te stesso

Vorrei ringraziare mio marito Henk
e i nostri figli, Hans, Anne Marlijn, Koen e Rik,
per il loro profondo desiderio di amare, accogliere,
dare conforto e incitamento, a se stessi e agli altri,
in ogni situazione.



PREFAZIONE

Il mio primo incontro con Calmo e attento come una ranocchia risale all'aprile del 2011. Curioso tra gli scaffali di una grossa libreria del centro di Amsterdam, quando Joke Hellemans, un'insegnante olandese di mindfulness, mi indicò il libro, che lei aveva già letto e apprezzato. Diverse copie del volume erano impilate accanto a una serie di altri titoli, tutti dedicati alla mindfulness – circostanza che sarebbe stata a dir poco inconcepibile, sino a pochi anni prima, nella libreria del centro di qualunque città. Una così cospicua esposizione di volumi sull'argomento era la prova che viviamo in una nuova era, nella quale le pratiche di mindfulness stanno rapidamente diventando parte integrante della quotidianità. Il libro di Eline Snel e il suo lavoro con i bambini in Olanda appartengono a un più ampio movimento, affermatosi nell'ultimo decennio in diversi paesi, che mira a diffondere le tecniche di mindfulness nelle scuole. La mia prima impressione sul libro è stata quella di un approccio all'avanguardia, un sistema semplice, fantasioso e accessibile ai più piccoli.

Le pratiche di mindfulness, a qualsiasi età le si esegua, sono semplici e intense al contempo. Innanzi tutto, coinvolgono l'apprendimento – perché consentono di imparare a coltivare una maggiore consapevolezza di sé, degli altri e del mondo, e poi di cogliere i vantaggi di tale consapevolezza, sia a livello interiore sia a livello esteriore. Le applicazioni specifiche di quest'apprendimento sono in apparenza illimitate. Non sappiamo che tipo di conoscenza servirà di più ai nostri figli fra dieci, venti o addirittura cinque anni, perché il mondo in generale e il mondo del lavoro in particolare, quando loro ci arriveranno, saranno diversi dai nostri. Ciò che sappiamo è che avranno bisogno di capire come prestare attenzione, come focalizzarsi e concentrarsi, come ascoltare e imparare e, soprattutto, come sentirsi bene con se stessi – pensieri e sentimenti inclusi – e con gli altri. E come vedrete, questo insieme di competenze, quest'approccio all'apprendimento e a un sapere 'incarnato', ossia basato sull'elaborazione di esperienze corporee, rappresenta il fulcro della mindfulness.

La mindfulness è una capacità innata che si utilizza, si sviluppa e si approfondisce grazie alla pratica e che prevede dunque una sorta di coltivazione, nel senso che occorre piantare e annaffiare i semi, e prendersene cura quando mettono radici e crescono nel terreno dei nostri cuori, per poi fiorire e fruttificare in modi interessanti, utili e creativi. Tutto comincia dall'attenzione e dalla presenza mentale. Ogni mattina, quando a scuola si fa l'appello, i bambini rispondono: «Presente». Tuttavia, a volte è solo il corpo a essere in classe.

La mindfulness insegna a essere completamente presenti. Il che è ciò che questo libro e gli esercizi di meditazioni guidate inclusi nel Cd propongono. Calmo e attento come una ranocchia è un modo semplice e divertente per avvicinare i bambini ai concetti basilari della mindfulness. Abitua i più piccoli a coltivare la presenza – presenza mentale, fisica ed emotiva. La presenza si verifica quando siamo attenti, in contatto con la nostra esperienza. E una simile capacità si sviluppa e s'incrementa prestando attenzione a ciò che è più saliente e importante in ogni momento. È un'abilità di cui tutti siamo in possesso ma che di solito non esercitiamo di proposito. Richiede concentrazione e focalizzazione. Perché allora non cominciare ad allenare tale capacità sin da piccoli? Il mondo odierno è così complicato e frenetico che sapere come stabilizzarci nel momento presente è una necessità assoluta se vogliamo dare un significato alla realtà che ci circonda e recare a tutti il nostro contributo, continuando contemporaneamente ad apprendere e a crescere. Benché la pratica dell'attenzione e della consapevolezza venga definita mindfulness, ossia 'presenza della mente', è importante capire che la si potrebbe benissimo chiamare anche heartfulness, cioè 'presenza del cuore' e, quindi, delle emozioni – giacché il concetto non riguarda soltanto la testa e la conoscenza, ma il nostro intero essere, incluso l'esercizio della gentilezza verso noi stessi e verso gli altri. Comunque la si chiami, gli studi in ambito medico e neuroscientifico dimostrano che la mindfulness è una capacità essenziale nella vita e può avere conseguenze determinanti per la nostra salute fisica e mentale. La mindfulness sostiene e potenzia

l'apprendimento, l'intelligenza emotiva e il benessere generale per tutta la vita.

Questo libro rappresenta, per i genitori, un ottimo sistema per imparare le tecniche di mindfulness e condividerle poi con i figli. Uno dei miei esercizi preferiti è il Bollettino meteorologico personale (vedi p. 66). Un simile allenamento mentale ed emotivo non era mai stato accessibile ai bambini prima d'ora. Adesso, invece, è sempre più diffuso nelle scuole e viene sempre più spesso inserito nei programmi formativi e nei percorsi didattici. Così come sempre più numerosi sono i genitori che vogliono imparare le tecniche di mindfulness, non solo per sé ma anche, forse, con l'idea di proporle ai figli per aiutarli a gestire meglio ciò che capita loro a scuola e nella vita. Dunque, insegnare ai propri figli le tecniche di mindfulness è senz'altro meritevole, purché, spinti dall'entusiasmo e dalle proprie aspettative, non si finisca inavvertitamente con l'imporglielo. Per noi genitori, è naturale desiderare che i nostri figli



traggano beneficio dalle pratiche che allenano l'attenzione e l'equilibrio emotivo. Ma l'eccesso di entusiasmo o la troppa importanza attribuita al risultato potrebbero sortire l'effetto contrario e allontanare irrimediabilmente i nostri figli dalla mindfulness. Per giunta, una pressione di questo tipo non è in sintonia con l'essenza di questa disciplina, che dev'essere non finalizzata al risultato.

Ed è qui che l'esperienza e la sensibilità di Eline Snel entrano in scena, perché l'autrice si rivela davvero abile quando si tratta di trovare il tono giusto con cui parlare ai bambini di temi simili. Il suo approccio ludico si dimostra indicato sia per i più piccoli sia per i preadolescenti. Inoltre, Eline affronta alcune delle preoccupazioni che più attanagliano i bambini e li aiuta a escogitare metodi fantasiosi per accogliere e gestire non solo emozioni e pensieri, compresi quelli più problematici, ma anche alcune delle situazioni sociali più impegnative tipiche dell'infanzia. Grazie alla sua prospettiva spensierata ma al tempo stesso profondamente sincera, Calmo e attento come una ranocchia trasforma le pratiche di mindfulness in qualcosa di simile a un gioco, a un esperimento, a un'avventura più che a un obbligo.



Se eseguiti con lo stesso spirito di sperimentazione e avventura, gli esercizi di mindfulness proposti nel libro e nel Cd possono rivelarsi preziosi per bambini e genitori. Del resto, sarà difficile non perseguire questa via, perché il tono di meraviglia e

avventura – riflesso della compassione che Eline, in quanto madre e nonna, avverte nei confronti dei suoi bambini e dei bimbi in età scolare in genere, che al giorno d'oggi si trovano a dover affrontare innumerevoli forme di stress – traspare da ogni pagina.

Questo libro, e le pratiche che genitori e figli sono invitati a esplorare insieme, possono attenuare tale stress e favorire una serie di abilità che si trasformano in risorsa interiore per i bambini, in previsione dell'adolescenza e oltre.

Il che, a causa di ciò che ormai si sa circa gli effetti nocivi dello stress sullo sviluppo cerebrale, si dimostra doppiamente opportuno. Viste le tensioni cui i giovani sono sottoposti nella società odierna, le tecniche di mindfulness vanno senza dubbio considerate un'opzione essenziale per migliorare il loro livello di apprendimento, favorire il rilassamento e l'equilibrio emotivo, e proteggere il cervello dagli effetti negativi dello stress eccessivo.

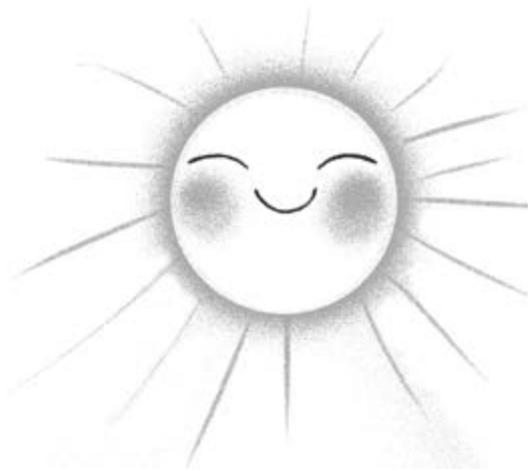
Negli adulti, si è dimostrato che la mindfulness ha influssi positivi su importanti aree cerebrali che coinvolgono le cosiddette funzioni esecutive, come il controllo degli impulsi, la capacità di prendere decisioni e regolare le proprie emozioni, l'apprendimento e la memoria. Quando si viene sottoposti a uno stress intenso e costante, tutte queste funzioni rapidamente si riducono e si deteriorano. Il che può compromettere l'apprendimento, la capacità di prendere decisioni assennate e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, per non parlare della fiducia in se stessi e del senso di connessione con gli altri. Grazie alla mindfulness,

tali capacità si rafforzano, e ci sono prove sempre più evidenti che ciò avviene in misura addirittura maggiore con i bambini, perché il loro cervello e il loro sistema nervoso, ancora in fase di maturazione, sono più sensibili agli effetti nocivi dello stress.

I bambini, poi, sono naturalmente portati per la mindfulness, poiché vivono davvero nel momento presente e non si preoccupano così tanto del passato o del futuro. La cosa migliore che possiamo fare è non smorzare questa predisposizione naturale ma, anzi, consolidarla e favorirne il continuo sviluppo. Un numero sempre crescente di studi scientifici dimostra che la mindfulness si rivela particolarmente utile per i bambini in età scolare, addirittura a partire dalla materna. Pratiche semplici sul modello di quelle ivi proposte sono in grado di insegnare ai bimbi a potenziare e ottimizzare non solo le capacità sopracitate ma anche i cosiddetti comportamenti prosociali, come la gentilezza, l'empatia e la compassione. Inoltre, i bambini hanno l'opportunità di mettere in pratica nella vita quotidiana, a scuola e a casa, le tecniche di mindfulness che hanno appreso.

Sì, perché la mindfulness riguarda davvero la consapevolezza che nasce quando si presta un'attenzione determinata, intenzionale e scevra da ogni pregiudizio al momento presente. La mindfulness, inoltre, è universale, non appartiene a nessuna cultura, a nessuna tradizione, a nessun credo particolare. E, come si è visto, è la base di qualunque forma di apprendimento. Per questo motivo, e soprattutto per il fatto che la sua efficacia in diversi ambiti è scientificamente

*provata, sono sempre
più numerosi gli
insegnanti che seguono
corsi di mindfulness
e che, insieme a
presidi e dirigenti
scolastici illuminati,
sono alla guida di un
movimento, ormai
diffuso in molte*



*zone del pianeta, che si propone di inserire le tecniche
di mindfulness nei programmi didattici delle scuole
primarie e secondarie, con livelli e metodologie adeguati
alle diverse fasce di età. In parallelo, si sta via via
affermando un movimento che incoraggia i genitori a
ricorrere alla mindfulness per l'educazione e la crescita
dei figli. Entrambi i movimenti sono stati oggetto di
studi scientifici, e i primi risultati sono impressionanti.*

*Imparare le tecniche di mindfulness e applicarle, al
bisogno, a ogni aspetto della quotidianità è un po'
come accordare uno strumento prima di suonarlo.
Orchestre e musicisti trascorrono parecchio tempo
ad accordare gli strumenti e ad accordarsi fra loro.
Dunque, perché non dovremmo tutti quanti accordare
lo strumento dell'apprendimento, prima di usarlo?
Perché non accordarlo prima e durante la giornata a
scuola, in sostanza ogni giorno? Che cosa può esserci
di più utile e importante? Che cosa può esserci di più
essenziale dell'imparare a prestare attenzione, a essere
più presenti, a sentirsi a proprio agio con se stessi,
con i propri pensieri, con le proprie emozioni, con il*

proprio corpo? Che cosa può esserci di più importante dell'imparare a essere gentili con se stessi e con gli altri? Non sono esattamente queste le cose che speriamo che i nostri figli imparino? E sono appunto questi i benefici che possono scaturire da Calmo e attento come una ranocchia e dal Cd.

Invito dunque i genitori a leggere attentamente il libro e a praticare i diversi esercizi di meditazione proposti, per farsi un'idea dello spirito e dell'approccio di Eline. Poi, provate a capire se vostro figlio è interessato a 'giocare' a esplorare il Cd – insieme a voi, all'inizio – scegliendo le tracce più adatte a lui in base all'età. E infine, osservate che cosa succede. Come già sottolineato in precedenza, è essenziale procedere con delicatezza. Non trasformate le pratiche di mindfulness in un pretesto per esercitare ancor più pressione su vostro figlio. Al contrario, dovrebbero essere un'occasione per lui di prendere confidenza, in un'atmosfera di apertura e gentilezza, con la parte più intima e unica di se stesso.

Il mio augurio è che questo libro arrivi nelle case di tutti i genitori e di tutti i bambini che potrebbero trarne beneficio, arrecando loro un profondo senso di scoperta del sé, una sincera ammirazione per la propria mente e il proprio corpo, e una sensazione di benessere e appartenenza.

Jon Kabat-Zinn

Lexington, Massachusetts

14 aprile 2013