

M.B. TORO:

## Crescere con la Mindfulness

FrancoAngeli, 2016, pp. 168

I percorsi e le metodologie che possono aiutarci in un cammino di conoscenza di sé sono oggi molteplici. Le neuroscienze sono in continua evoluzione nella ricerca e il progresso si riflette non solo in campo medico, ma anche in quello filosofico, morale e spirituale.

Le metodologie di cura non farmacologica tra cui, appunto, la Mindfulness e gli effetti che la meditazione ha sui meccanismi cerebrali e sul comportamento, sono oggetto di studio da parte delle neuroscienze.

Attualmente la Mindfulness viene considerata a tutti gli effetti un metodo formativo attraverso il quale la mente viene educata a conoscere e sostituire le emozioni distruttive, con modi di essere e atteggiamenti più costruttivi. È una tecnica strettamente correlata alla pedagogia e allo sviluppo educativo.

Nel volume *Crescere con la Mindfulness* la professoressa Maria Beatrice Toro, esperta in Mindfulness, spiega l'importanza di insegnarla ai bambini dai 4 ai 12 anni, come pratica meditativa che allena ad essere consapevoli del momento presente. L'obiettivo è imparare a prendere coscienza delle emozioni cercando di liberarsi dallo stress. Questo è reso possibile attraverso una serie di esercizi facili da praticare a casa (e addirittura anche a scuola), che vengono ampiamente illustrati nel libro.

La Mindfulness può essere definita come una tecnica utile ad acquisire un tipo particolare di consapevolezza, che emerge grazie a uno specifico percorso di educazione dell'attenzione. Nello specifico, la mente viene guidata, attraverso una serie di esercizi e protocolli applicativi, a soffermarsi e focalizzare l'attenzione sul corpo e le sensazioni che esso invia alla coscienza, sul respiro che lo anima, sulle emozioni che lo abitano, momento dopo momento, generando un'attitudine di vigilanza e responsabilità verso la vita, verso ciò che sta accadendo, nel "qui e ora", esulando dunque dalle condizioni esterne, e concentrandosi sul modo in cui queste vengono affrontate.

E questa tecnica può essere insegnata anche i bambini. Al giorno d'oggi infatti anche loro sono spesso coinvolti in una molteplicità di pressioni e di impegni. A volte arrivano a pensare di non essere in grado di affrontare le sfide della quotidianità. Per questo trovano rifugio in un atteggiamento assente (favorito, peraltro, dai mezzi di intrattenimento che hanno a disposizione), oppure abulico e apatico, oppure, ancora, dipendente, arrabbiato, cinico, pessimistico, rassegnato.

I bambini che non riescono a focalizzarsi su se stessi sono più nervosi, agitati, confusi, stanchi. Lo stress infantile si manifesta con malesseri fisici, come il mal di testa, il mal di stomaco, sonno agitato, aggressività: spesso è l'anticamera del disagio adolescenziale.

Così i ragazzi tentano di mandare una serie di segnali, che non sempre gli adulti sono in grado di cogliere: alla fine quindi tendono a somatizzare il loro disagio.

Il vivere immersi sin da piccolissimi in un susseguirsi continuo di stimoli, anche contraddittori, provenienti da un ambiente ricco di gratificazioni, ma anche di richieste, può causare in loro uno stato di disequilibrio emotivo.

I contesti in cui vivono sono spesso un mix di divertimenti e competitività: a pochi anni di vita hanno agende fitte di impegni, e spesso si ritrovano privati del privilegio enorme del poter sperimentare la libertà di avere tempo per sé, tempo in cui sia possibile "non fare niente di speciale".

È in virtù di questo meccanismo frenetico e inarrestabile, che assistiamo a una crescita esponenziale delle malattie psichiatriche in età evolutiva.

La situazione si è aggravata soprattutto negli ultimi anni, in cui si evidenzia un calo drastico della nostra capacità attentiva.

Un'infanzia multitasking in cui i bimbi svolgono due o tre attività insieme riduce infatti l'attività di concentrazione e alimenta la distrazione. Per ovviare a tutto ciò, è necessario ripartire dalle cose basilari, come l'organizzazione del tempo e dei momenti di cui il bambino ha bisogno per sé.

In tal senso la tecnica della Mindfulness, descritta in modo accurato nel libro dalla psicoterapeuta, può aiutarli a ritornare alla consapevolezza.

Negli ultimi approcci indicati dagli educatori, dagli psicologi e dai medici, l'esperienza della meditazione attraverso la Mindfulness, viene proposta come metodo terapeutico e preventivo.

Le pratiche di Mindfulness, opportunamente adattate per le diverse età, possono restituire loro un po' di tempo e di gioiosa vitalità. Possono guidare delicatamente i bambini a scoprire ciò che accade nel qui e ora, sottraendoli all'incessante bisogno di esperienze eccitanti in cui a volte sembrano smarrirsi e dal quale, poi, possono diventare dipendenti.

La Mindfulness è dunque qualcosa che genera beneficio: con esercizi adatti alla loro età, bambini e ragazzi possono sperimentare l'impagabile

gusto di “essere”, piuttosto che di “fare”. I bambini possono sentirsi poi capaci di capirsi, di ascoltarsi, di comunicare, ponendosi in modo più gentile con se stessi e con gli altri.

Il bambino, attraverso una serie di giochi e di esercizi previsti dalla Mindfulness e spiegati dettagliatamente nel volume dalla professoressa Toro, imparerà a soffermarsi sul “qui e ora”, sulle sensazioni corporee e sulle emozioni. I vantaggi della formazione alla consapevolezza per i bambini saranno molteplici: meno paure, meno nervosismo, più attenzione, più intelligenza emotiva. Si ridurranno i livelli di stress prevenendo i cosiddetti “effetti a lungo termine”, ovvero tutti quei disagi, grandi o piccoli, e le somatizzazioni, causate da un’infanzia piena di tensione.

Infine, conoscere queste tecniche e applicare gli esercizi della Mindfulness, può diventare un momento di qualità e di serenità da vivere all’interno della famiglia. Esercitarsi infatti con i figli e dedicarsi a se stessi, anche in loro presenza, è di sicuro un’occasione importante di benessere e condivisione familiare.

Il saggio si propone dunque di informare il grande pubblico sui benefici di tale tecnica di meditazione fatta a misura di bambino (e di adulto), basata su un fondamentale principio cardine: una mente distratta è una mente infelice. Seguire ciò che fa la mente mentre lo sta facendo, liberandosi dall’innata tendenza del pensiero a volare altrove, a preoccuparsi di ciò che non c’è, è lo scopo di tale insegnamento: *“Io sono qui ora, il resto non conta”*.