Maria Beatrice Toro

CRESCERE CON LA MINDFULNESS

Guida per bambini (e adulti) sotto pressione

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Maria Beatrice Toro

CRESCERE CON LA MINDFULNESS

Guida per bambini (e adulti) sotto pressione

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini
Immagine di copertina: *Armonia* © Dmitriy Shironosov by Dreamstime.com

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito ***www.francoangeli.it.***

Indice

Prefazione, di *Tonino Cantelmi* pag. 9

Bibliografia » 13

Introduzione » 15

1. L'infanzia oggi » 27

1. La scomparsa dell'infanzia » 27
2. Una cosa per volta » 30
3. Buone abitudini » 32
4. Il genitore consapevole » 37
5. Consapevolezza e… felicità! » 38
6. Che cosa è la mindfulness, in parole semplici » 40
7. L'attenzione non giudicante » 43

2. Si incomincia! » 45

1. L'arte sottile della sottrazione » 45
2. Esercizi di decluttering » 47

3. Decluttering psicologico pag. 48
4. Sovraccarico di impegni » 49
5. Sovraccarico psicologico » 50
6. Sovraccarico di relazioni » 52

3. Il bene perduto dell'attenzione » 54
1. L'attenzione ferita » 54
2. Esercizi per bambini dai 5 agli 8 anni » 57
3. L'attenzione comincia dal corpo » 57
4. Come si sviluppa l'attenzione » 60
5. Attenti quanto un pesce rosso! » 63
6. La metacognizione » 67
7. Allenarsi alla calma concentrata » 69
8. Attenzione sostenuta, attenzione flessibile » 70
9. Mindfulness a scuola, di *Daniela Azzarelli* » 71
10. Alleniamo l'attenzione con l'aiuto dei sensi » 76
11. L'attenzione al corpo » 79
12. Sentire il respiro » 81

4. Il mondo a colori delle emozioni » 82
1. Cosa mi succede quando sono emozionato » 82
2. Gli ingredienti di un'emozione » 84
3. La teoria di Ekman: il corpo non mente! » 86
4. Nutrire il cervello emotivo » 88
5. Allenatori emotivi » 90
6. Rabbia, tristezza, paura, gioia: vantaggi, svantaggi e… istruzioni per l'uso » 92
7. Da evitare » 96
8. L'angolo della riflessione » 97

9. La tristezza pag. 99
10. La paura » 103
11. La gioia » 106
12. Menzogne emotive » 107
13. Disegnare le emozioni » 111
14. Felici tra le onde » 114
15. Intelligenza emotiva in azione » 115
16. Il barattolo della calma » 119

5. Il bambino in famiglia » 121
1. La nascita di un genitore » 121
2. Qualche parola sull'accettazione » 126
3. Di amore e regole » 128
4. "Se mi vuoi bene dimmi di no!" » 130
5. Raccontami una storia » 134
6. Parola d'ordine: divertimento… rallegrati con il tuo bambino! » 135
7. Il genitore inconsapevole » 135
8. Autorevolezza in azione » 138
9. Educare alla responsabilità progressivamente » 141
10. Il bambino e i coetanei » 142

Appendice. *Effetti dello stress nell'età evolutiva* » 147

Conclusioni » 155

Bibliografia » 157
Volumi e saggi » 157
Articoli in riviste » 160
Siti internet » 163

Prefazione

di Tonino Cantelmi

Questo libro parla di bimbi e di genitori. E parla di mindfulness. Ma chi sono i bimbi e i genitori oggi? E perché proporre un mix così straordinariamente esplosivo e controcorrente (ma solo apparentemente), fatto di educazione e consapevolezza? La cosiddetta "società incessante" – ovvero il nostro tempo, così fortemente caratterizzato dall'esigenza di continua connessione tecnologica – ha bisogno di mindfulness?

La "società incessante" è sempre attiva e in tale attività corre il rischio profondo dell'inconsapevolezza; è sempre più incapace di staccare la spina (Itso – *Inability to switch off* – così si chiama la sindrome che affligge i *workalcoholics* del terzo millennio), sempre lì a digitare, a twittare, a condividere, senza differenze tra giorno e notte, tra feriale e festivo, tra casa e ufficio, come se fosse avviata verso una colossale dipendenza dalla "connessione".

Il terzo millennio appare caratterizzato dalla più clamorosa crisi della "relazione interpersonale", alla quale sembra rispondere la tecnologia attraverso tutte le nuove modalità di relazione (Sms, chat, social network ecc.). La relazione interpersonale *face-to-face* sembra lasciare il passo a forme di tecnomediazione

della stessa, che l'uomo e la donna sembrano gradire di più. Questa tecnomediazione ha rapidamente guadagnato terreno in molte forme di relazione: l'amicizia, l'amore, l'apprendimento, l'informazione e molti altri ambiti dei rapporti inter-umani, che sono stati profondamente sconvolti dall'incursione della tecnologia digitale. La "società incessante" è caratterizzata, infatti, dall'abbraccio ineludibile tra **il mondo liquido**, così come annunciato dal sociologo Zygmunt Bauman, e **la rivoluzione digitale**, così come proposta da Steve Jobs e Bill Gates. Per questo ho definito "tecnoliquida" l'attuale postmodernità. La rivoluzione digitale sembra inoltre essere alla base di una sorta di mutazione antropologica: per questo gli adulti di oggi costituiscono la "generazione-di-mezzo" (affascinati dalla tecnologia e alti utilizzatori della stessa, ma dotati di un sistema mente-cervello pre-digitale e figli di una generazione predigitale oggi in estinzione) e i bambini di oggi sono i *mobile born*, gli unici nativi digitali (cresciuti cioè in costanti immersioni telematiche attraverso i videogiochi, il cellulare, il computer, l'MP3 e pertanto dotati di nuove organizzazioni cognitivo-emotive e forse di un cervello diverso).

I "nativi digitali", ovvero i nati nel terzo millennio, sono stati sottoposti a profonde, pervasive e precoci immersioni nella tecnologia digitale; le osservazioni attuali già ci consentono di notare vere e proprie mutazioni del sistema cervello-mente. I nativi digitali imparano subito a manipolare parti di sé nel virtuale attraverso gli avatar e i personaggi dei videogiochi, sviluppano ampie abilità visuo-spaziali grazie a un apprendimento prevalentemente percettivo, viceversa non sviluppano adeguate capacità simboliche (con qualche modificazione di tipo metacognitivo), utilizzano il cervello in modalità multitasking (cioè sanno utilizzare più canali sensoriali e più modalità motorie contemporaneamente), sono abilissimi nel rappresentare le emozioni (attraverso la tecnomediazione della relazione), un po' meno nel viverle (anzi apprendono a scomporre l'esperienza emotiva e a viverla su due binari spesso non paralleli, quello dell'esperienza propria e quello della sua rappresentazione), sono meno abili nella relazione face-to-face, ma molto capaci nella relazione tecnomediata

e, infine, sono in grado di vivere su due registri cognitivi e socio-emotivi, quello reale e quello virtuale. Inoltre non hanno come riferimento la comunità degli adulti, perché, grazie alla tecnologia, vivono in comunità tecnoreferenziate e prevalentemente virtuali, nelle quali costruiscono autonomamente i percorsi del sapere e della conoscenza.

È in questo contesto che si assiste a un fenomeno straordinario: il silenzio degli adulti e lo smarrimento dei figli, che potremmo definire "figli orfani di maestri". I "figli orfani di maestri" sono però "nativi digitali", dunque capaci di costruire comunità tecnoreferenziate di bambini e di adolescenti, dotate di tecnologie e saperi propri, che non hanno più bisogno di adulti. Ed ecco profilarsi una nuova emergenza: l'emergenza educativa. *Questo libro ha la pretesa di inserirsi nel percorso dei bimbi di oggi verso il benessere, che un eccesso di tecnologia distrattiva sembra poter compromettere.*

Maria Beatrice Toro si rivolge in questo libro soprattutto ai genitori.

Ho definito i genitori di oggi, utilizzando una metafora altrui divenuta ormai famosa, quella della liquidità, "genitori liquidi". Maria Beatrice Toro li ha definiti anche "adultescenti". Si tratta di genitori che appartengono alla generazione-di-mezzo, capaci di utilizzare la tecnologia digitale e anzi da essa affascinati, che hanno un profilo su Facebook e su altri social come i loro figli, che scimmiottano i figli stessi utilizzando il dialetto tecnologico degli adolescenti e che sono pienamente avvolti dalle dinamiche narcisistiche del contesto attuale. Sono genitori affettuosi, preoccupati per i loro figli, accudenti, ma hanno rinunciato a educare, cioè a trasmettere visioni della vita, narrazioni, assetti valoriali e di significato, riflessioni di senso. In altri termini vogliono bene ai loro figli, sono affettuosi, accudenti, ma non riescono a essere educanti.

Il rapporto educativo è sempre l'incontro tra due libertà, fermo restando che, nell'ambito del rapporto genitori-figli, esiste necessariamente uno sbilanciamento, progressivamente riequili-

brato, proprio dei due ruoli. Il genitore liquido però subisce il tema dell'ambiguità, della fluidità dei ruoli, del narcisismo e del bisogno di emozioni e la relazione educativa ne risulta sbiadita proprio nella sua essenza. In questo senso il genitore liquido è un genitore silente, che rinuncia a narrare e a narrarsi, rinuncia a trasmettere una visione della vita, a dare criteri di senso per le scelte, limitandosi a offrire una molteplicità di scelte che non possono non determinare un profondo smarrimento nel figlio.

D'altro canto la generazione attuale vive due fenomeni a tenaglia, capaci di spegnere progressivamente la fiducia e la speranza. Il primo fenomeno è il silenziamento del desiderio: il bambino "viziato" è quel bambino i cui desideri sono soddisfatti prima ancora che li possa manifestare, sono cioè prevenuti e pertanto privi di desideri. Il secondo fenomeno è caratterizzato dall'affermarsi di una visione del futuro nella quale il futuro stesso è percepito come una minaccia e non come un'attesa. I due fenomeni sono alla base di un nichilismo psicologico, che si aggira fra i giovani come un fantasma inquietante e che penetra nelle profondità dell'anima. In questo senso potremmo definire questa epoca come l'epoca delle passioni tristi, in cui sta crescendo una generazione orfana di maestri, profondamente segregata dal mondo degli adulti e, però, capace di riorganizzarsi attraverso comunità tecnoreferenziate, dotate di propri saperi, percorsi, costruzioni della conoscenza e visioni grazie a una tecnologia capace di costruire ragnatele relazionali nuove, liquide, leggere e infinite.

A proposito dell'educazione si parla oggi di "emergenza educativa". Gli adulti da almeno un decennio hanno progressivamente rinunciato a educare. Ma cosa significa educare, se non farsi carico dell'altro attraverso una relazione autentica, piena, autorevole e aperta alla trasmissione di una visione valoriale e densa di significati della vita? In questo senso educare vuol dire riscoprire il valore della relazione e avviene attraverso la riscoperta della narrazione. Narrare se stessi, la propria vita, la vita della famiglia e della società nella quale viviamo significa trasmettere valori e visioni della vita. Questo richiede agli adulti una capacità innanzitutto di stare con i figli, di essere-per e di

essere-con, di entrarci in relazione, di essere significativi e anche affascinanti. Educare vuol dire anche accettare il rischio della libertà dell'altro, che può determinare momenti difficili e conflittuali. Educare vuol dire trasmettere qualcosa che ci è proprio, che è fatto nostro e dunque significa anche mettersi in discussione, perché educare vuol dire essere autorevoli, e quindi competenti, esperti, ma soprattutto coerenti e responsabili. Se dopo il tempo della liquidità, tornerà il tempo della riscoperta del valore del legame e della relazione, questo sarà perché alcuni adulti coraggiosi avranno accettato la sfida dell'educazione, restituendo così all'umanità del terzo millennio la fiducia nella vita e la speranza nel futuro. È in questa direttrice che si inserisce questo libro, con il suo straordinario valore educativo.

Bibliografia

Bauman Z. (2011), *Il buio del postmoderno*, Aliberti Editore, Reggio Emilia.

Bauman Z. (2003) *Modernità liquida*, Laterza, Bari.

Cantelmi T. (2013), *Tecnoliquidità*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI).

Cantelmi T. *et al.* (2000), *La mente in internet*, Piccin, Roma.

Cantelmi T., Barchiesi R. (2006), *Amori difficili*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI).

Cantelmi T., Carpino V. (2005), *Il tradimento on line*, FrancoAngeli, Milano.

Cantelmi T., Giardina Grifo L. (2003), *La mente virtuale*, San Paolo, Roma.

Cantelmi T., Orlando F. (2005), *Narciso siamo noi*, San Paolo, Roma.

Cantelmi T., Orlando F., (2000), *Psicologia del trading on line*, Centro Scientifico Editore, Torino.

Cantelmi T., Putti S., Talli M. (2000), *@Psychotherapy*, Eur, Roma.

Cantelmi T., Talli M., D'Andrea A., Del Miglio C. (2000), *La mente in Internet*, Piccin, Padova.

Cantelmi T., Toro MB, Talli, M. (2010), *Avatar, Dislocazioni mentali, personalità tecno-mediate, derive autistiche e condotte fuori controllo*, Magi, Roma.

Caretti V. (2000), “Psicodinamica della trance dissociativa da videoterminale”, in Cantelmi T. *et al.*, *La mente in Internet*, Piccin, Padova.
Grasso A. (2012), “Essere continuamente connessi, nuova malattia del nostro tempo”, *Corriere della Sera*, 5/1.
Morozov E. (2011), “Pedinati da Facebook”, *Corriere della Sera*, 2/11.
Parsi M.R., Cantelmi T. (2009), *L’immaginario prigioniero*, Mondadori, Milano.
Rodotà M.L. (2011), *Più amici grazie a Facebook? Quelli veri sono solo due*, www.corriere.it.
Ruo M.G., Toro M.B. (2011), Adolescenza e adultescenza, Cisu, Roma.
Young K.S. (1998), *Caught in the net*, John Wiley & Sons, New York; trad. it. *Presi nella rete*, a cura di T. Cantelmi, Calderini, Milano, 2000.

Introduzione

Le pratiche di consapevolezza codificate nella mindfulness hanno finora aiutato un ampio numero di persone a migliorare il proprio stato di benessere e la propria qualità della vita, stabilizzando la mente e il cuore attraverso un'apertura serena, accettante e grata al momento presente. Si tratta di pratiche messe a punto per favorire uno stato di contatto pieno con l'esperienza che accade momento per momento, per quella che è, senza sottoporla a valutazione e senza perderne nulla, con un atteggiamento di gentilezza e rispetto di sé (Kabat Zinn, 1994).

La mindfulness può essere definita come un tipo particolare di consapevolezza, che emerge grazie a uno specifico percorso di educazione dell'attenzione. La mente viene guidata, attraverso una serie di esercizi e protocolli applicativi, a soffermarsi su ciò che accade nel momento presente, anziché vagare tra ricordi, rimpianti, recriminazioni, preoccupazioni, propositi, illusioni che poco hanno a che fare con la vita reale. 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 genera un'attitudine di vigilanza e responsabilità

verso la vita, verso ciò che sta accadendo, proprio qui e proprio ora, e rende più semplice liberarci da quelle sofferenze che sono generate, più che dalle condizioni esterne, dal modo in cui le affrontiamo. Siamo, infatti, spesso condizionati da scenari mentali negativi, causati da paure, blocchi, insicurezze, sensi di colpa, o rancori di cui stentiamo a liberarci, nonostante ci avvelenino nel profondo. Il fluire spontaneo e creativo della nostra energia viene depotenziato da tali condizionamenti e anche la capacità di incidere sulla realtà è ferita da credenze che limitano nei fatti la portata del nostro agire.

Lo spazio della consapevolezza si pone al di là dei fantasmi e dei condizionamenti; è un luogo di libertà in cui sperimentare un modo di fare esperienza più ampio, diretto, autentico, di quanto avvenga solitamente nella vita. Molta parte della nostra quotidianità la trascorriamo, infatti, imprigionati da una routine fatta non solo di attività, ma anche di pensieri automatici, reazioni istintive e perfino relazioni vissute in modo davvero poco consapevole. La nostra attenzione è "sequestrata" dalle preoccupazioni che continuamente si affacciano alla mente, in parte perché fanno parte della vita mentale spontanea e in parte perché siamo noi stessi a cristallizzarle.

La mente è ciò che usiamo per entrare in contatto con la realtà, ma a volte ci può portare anche molto lontano da essa… Quando ci concentriamo sul passato, o sul futuro, più che sul presente, o siamo eccessivamente focalizzati su obiettivi irrealistici, ci distacchiamo dalle cose. E quando ciò accade, specialmente nel caso in cui abbiamo preso di mira scopi difficoltosi, probabilmente ci stiamo facendo il torto di agire rispondendo non tanto ai nostri valori più autentici, quanto a un perfezionismo "maligno", ovvero a una necessità di ottenere risultati sempre migliori, che, però, ci realizzano solo in apparenza. Tale genere di perfezionismo nasce, il più delle volte, da una mancata accettazione di sé.

E mentre ci facciamo ingabbiare da pensieri, obiettivi da perseguire e timori per il futuro, generiamo una quantità notevole di stress. Prestazioni di cui non ci sentiamo all'altezza, precarietà di varia natura, tensioni che provengono da uno scena-

rio internazionale di crisi a ogni livello, difficoltà concrete a conciliare i tempi dell'organizzazione lavorativa e familiare (e, per il genitore, dubbi profondi sulle decisioni che riguardano il futuro dei figli) provocano stati d'animo inquieti, di cui tutti faremmo volentieri a meno, in favore di una mente serena, efficiente e lucida, e di un cuore pacificato.

Si aggiunga, poi, che seguiamo tabelle di marcia pesanti, che possono sopravanzare di fatto le nostre capacità di gestione fisica e mentale, facendoci sentire oberati, sopraffatti, inadeguati e farci desiderare la fuga. Più che scappare, tuttavia, accade che ci ritiriamo e chiudiamo in noi stessi, oppressi dalla stanchezza e dallo scoraggiamento.

Anche i bambini sono oggi coinvolti in una molteplicità di pressioni e, se pensano di non essere in grado di affrontare le sfide della quotidianità, anche loro possono fare qualcosa per fuggirne e trovare 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.

Tutti noi, dunque, grandi e piccoli, se non ci aiutiamo in qualche modo, siamo a rischio di venire schiacciati da fatiche, paure e frustrazioni di cui avvertiamo la spiacevole presenza quotidiana.

La maggior parte delle famiglie si trova ad affrontare sfide più ardue rispetto al passato riguardo all'educazione dei figli. Ciò avviene a dispetto della profondità dell'amore e della dedizione a loro rivolta, poiché, come purtroppo sappiamo, **l'amore non basta a proteggerli da una vita segnata da un'incredibile complessità**. Essi vivono sin da piccolissimi entro un susseguirsi continuo di stimoli, anche contraddittori, provenienti da un ambiente ricco di gratificazioni, ma anche di richieste, che causano loro uno stato di disequilibrio emotivo. Ansia, arrabbiature, timidezza e difficoltà di interazione con il gruppo dei pari, ma anche eccesso di cibo, insicurezza e perfezionismo sono solo alcuni degli effetti dello stress sui bambini. I contesti in cui vivono sono spesso un mix di divertimenti e competitività: a pochi anni di vita hanno agende fitte di impegni, ma possono essere priva-

ti del privilegio enorme che noi abbiamo avuto, ovvero il poter sperimentare la libertà di un tempo per sé, in cui "non fare niente di speciale". Così mandano una serie di segnali di stress che non sempre gli adulti sono in grado di cogliere.

Segnali di stress nel bambino

Fisici: mal di testa, dolore allo stomaco, battito cardiaco accelerato, senso di stanchezza.
Cognitivi: difficoltà di concentrazione, preoccupazioni eccessive, pensieri irrazionali.
Emotivi: ansia, nervosismo al mattino, sbalzi di umore, demotivazione, scoppi di rabbia.
Comportamentali: minore livello di attività, difficoltà di addormentamento, comportamenti fobici o aggressivi, bulimia, scoppi di pianto.
Relazionali: senso di esclusione, ritiro sociale, difficoltà con compagni e insegnanti, litigiosità familiare.

Le pratiche di mindfulness, opportunamente adattate per le diverse età, possono restituire loro un po' di tempo e di gioiosa vitalità. Li possiamo guidare delicatamente 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. È importante, come adulti, saper mostrare che si può uscire dal vortice degli impegni quotidiani senza sentirsi necessariamente vuoti o annoiati, lasciando che l'attenzione fluisca libera e si consolidi la capacità di essere gioiosamente presenti a se stessi.

I vantaggi della formazione alla consapevolezza per i bambini (in questo libro ci si riferisce a un'età compresa tra i 5 e i 12 anni) sono molti: meno paure, meno nervosismo, più attenzione, più intelligenza emotiva. Soprattutto, la pratica della mindfulness consente di ridurre i livelli di stress e prevenirne i cosiddetti "effetti a lungo termine", ovvero tutti quei disagi, grandi o piccoli, e le somatizzazioni, causate da un'infanzia piena di tensione.

Sinceramente, tuttavia, è importante sapere che la mindfulness è qualcosa di più grande rispetto ai benefici stessi che apporta: con **esercizi adatti alla loro età, bambini e ragazzi possono sperimentare l'impagabile gusto di "essere", piuttosto che di "fare"**. La mindfulness può diventare, altresì, un momento di qualità nella vita delle famiglie. Le competenze sociali ed emotive che essa aiuta a far fiorire portano i bambini a essere più in grado di capirsi, ascoltarsi, comunicare, ponendosi in modo più gentile con se stessi e con gli altri. Piccoli o grandi, tutti, quando ci prendiamo qualche istante prima di reagire ansiosamente o rabbiosamente in situazioni di stress, permettiamo alla nostra saggezza più profonda di entrare in campo; si tratta di un processo prezioso, che i bambini possono apprendere con una naturalezza sorprendente.

Saranno loro, ben presto, a **mostrare a noi la bellezza semplice dell'esplorare la vita con uno sguardo privo di preconcetti, alla scoperta delle qualità uniche e irripetibili di ogni istante**.

Di fronte all'adesso abbiamo due possibilità: scegliere di viverlo appieno, così com'è, impegnandoci a coglierne la ricchezza e la vitalità, oppure viverlo a metà, concentrandoci su quello che ancora manca, aspettando che le condizioni cambino e che tutto sia come noi lo vorremmo. Ovvero abbandonarsi al pregiudizio per cui occorre essere sempre all'opera per valutare sinceramente la nostra realtà e poi lottare per modificare le cose che non vanno; solo successivamente, dopo aver raggiunto alcuni obiettivi, si potrà cominciare a vivere (Toro, 2015). Ricordiamoci, e insegniamo ai bambini, piuttosto, che anche quando le cose sono diverse da come vorremmo, e ci sentiamo inadeguati, spaventati, rabbiosi, confusi, o tristi, possiamo portare gentilezza verso i nostri limiti e recuperare la capacità di pacificarci, vivere il presente e gioire insieme agli altri.

È possibile, infatti, vivere esperienze ricche e illuminanti anche quando c'è "qualche catastrofe in atto", restando connessi con noi stessi e agendo in armonia con i nostri valori fondamentali. La profondità che viene recuperata dalla presenza mentale,