

GETTYIMAGES

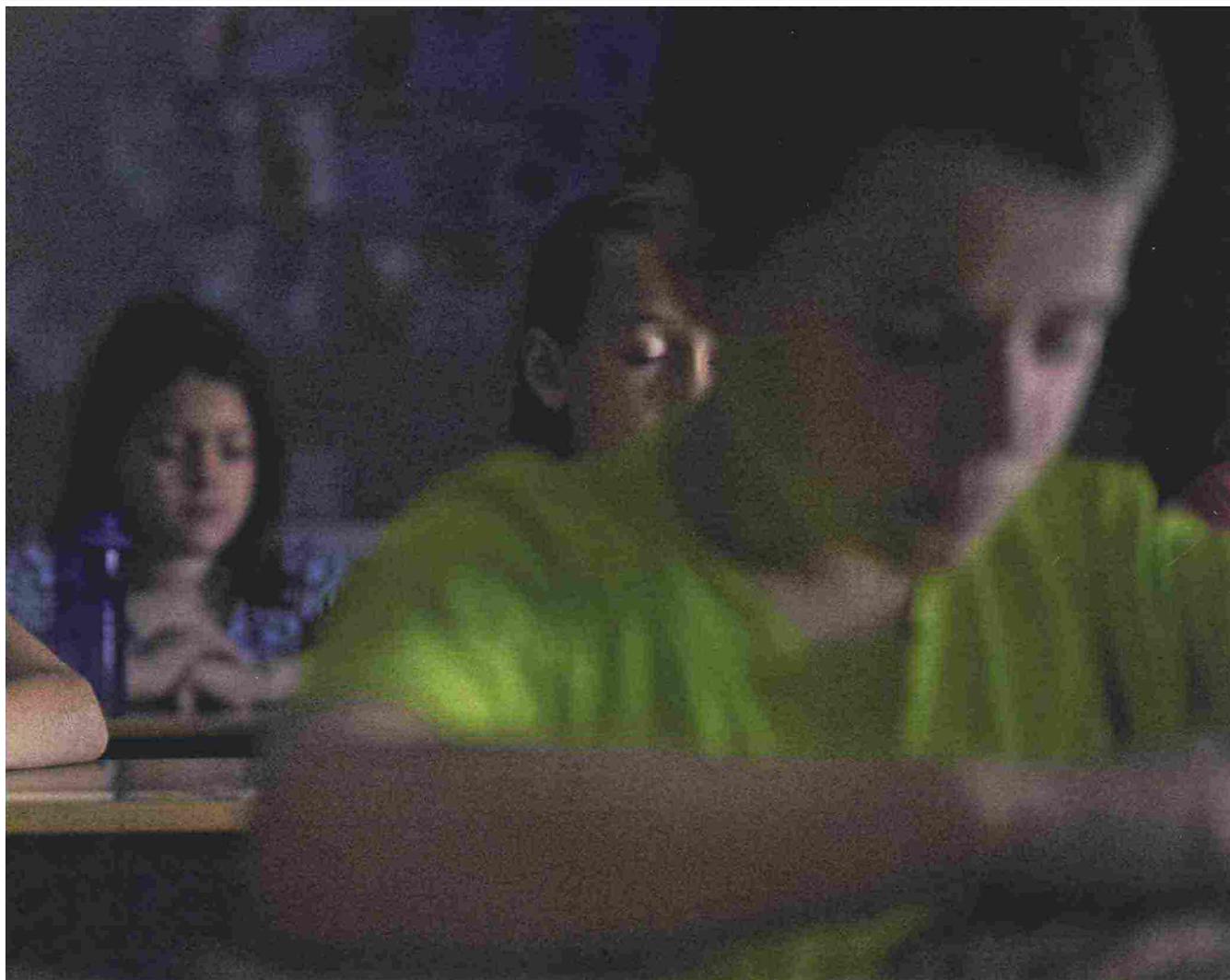
SCIENZE • CHI BEN COMINCIA

MEDITATE BAMBINI MEDITATE

di Giulia Villoresi

Lo stress infantile è in aumento. E spesso è l'anticamera del disagio adolescenziale. Un libro insegna a prevenirlo e curarlo con esercizi di **mindfulness**, utili anche agli adulti

Cosa rende felici i bambini? La stessa cosa che li rende intelligenti: la concentrazione. È un insegnamento impartito quasi settant'anni fa da Maria Montessori, e da allora nessun risultato raggiunto dalla psicologia e dalla neurologia infantile ne ha smentito la validità. È cambiata, invece, la condizione dei bambini. Uno dei primi a preoccuparsene è stato il sociologo americano Neil Postman, che nel 1982 preconizzava la «scomparsa dell'infanzia»: un livellamento delle differenze tra bambini e adulti come effetto della massificazione mediatica. Da allora, una parola torna con insistenza nella letteratura scientifica: stress infantile. Ha dei segnali precisi (tra questi, mal di testa, mal di stomaco, disturbi del sonno, aggressività), si associa a una specifica produzione di ormoni (che incidono negativamente sul ragionamento, le emozioni e il processo d'at-

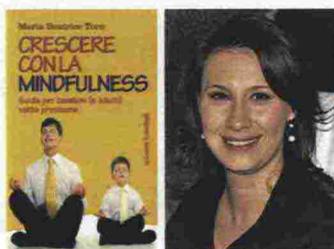


+

tenzione) e può avere dei risvolti patologici. Non è un caso, secondo gli esperti, se stiamo assistendo a un'inarrestabile crescita delle malattie psichiatriche in età evolutiva. In Italia, stando alla Società italiana di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza (Sinpia), i bambini e i ragazzi che soffrono di disturbi psichici (oggi quasi quattro milioni) sono in costante aumento. Una tendenza già denunciata dall'Oms su scala globale, e che preannuncia un futuro difficile, visto che più del 50 per cento dei disturbi degli adulti ha un esordio in età evolutiva.

Ultimamente, nell'oceano di approcci indicati da educatori, psicologi e medici, qualcuno sta proponendo come metodo terapeutico e preventivo la mindfulness, pratica di «piena consapevolezza» elaborata dal biologo molecolare statunitense Jon Kabat-Zinn per portare in ambito clinico, laico e occidentale l'esperienza della meditazione. Oggi la

ESERCIZI DI MEDITAZIONE IN CLASSE A WASHINGTON. SOTTO, IL LIBRO *CRESCERE CON LA MINDFULNESS. GUIDA PER BAMBINI (E ADULTI) SOTTO PRESSIONE* (FRANCOANGELI, PP. 168, EURO 19) E, A DESTRA, L'AUTRICE, LA PSICOTERAPEUTA **MARIA BEATRICE TORO**



mindfulness è usata con successo nella cura di diversi disturbi dell'età adulta, ma anche come pratica di equilibrio e liberazione dallo stress, e negli Stati Uniti psicologi e insegnanti cominciano ad adoperarla anche nel contesto dell'infanzia. In Italia il saggio di una psicote-

rapeuta, Maria Beatrice Toro, si propone di informare il grande pubblico sui benefici di una meditazione a misura di bambino: *Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione* (Franco Angeli).

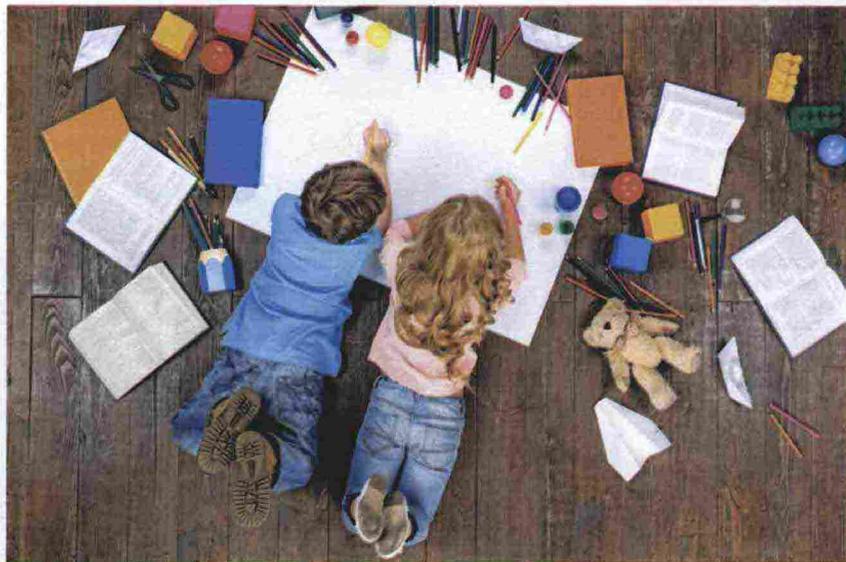
Si parte da un principio cardine delle discipline orientali: una mente distratta è una mente infelice. Così recitava anche il titolo di uno studio apparso su *Science* nel 2010, nel quale alcuni psicologi di Harvard sostenevano che esiste una stretta relazione tra il nostro livello di felicità e la capacità di vivere il momento presente. Scopo della meditazione è proprio seguire ciò che fa la mente mentre lo sta facendo, liberandosi da ciò che gli psicologi chiamano deriva attenzionale, l'innata tendenza del pensiero a volare altrove, a preoccuparsi di ciò che non c'è e, di conseguenza, a soffrire. Perciò lo «sforzo senza sforzo», come lo definiscono i buddhisti, è ■

SCIENZE ○ CHI BEN COMINCIA

stato indagato ormai in oltre tremila studi scientifici e oggi viene anche monitorato grazie alle tecnologie di neuroimmagine.

L'idea di molti psicologi è che anche il bambino, attraverso una serie di giochi e di esercizi, possa imparare a soffermarsi sul qui e ora, sulle sensazioni corporee e sulle emozioni. Ma, come precisa Maria Beatrice Toro, «nessuno vuole mettere i bambini a meditare come degli adulti. Si tratta di favorire in loro (e nei genitori) un atteggiamento *mindful*, cioè consapevole, attraverso una serie di giochi ed esercizi che inducono naturalmente uno stato di calma concentrata. Uno di questi è il *decluttering*, cioè la liberazione, sia fisica che psicologica, di spazio vitale. I nostri figli hanno vite e stanze ingombre di cose superflue. Eliminarle è già un esercizio di meditazione. Si comincia invitando il bambino a mettere degli oggetti a cui può rinunciare in una scatola trasparente; dopo un po' si può foderare la scatola di carta e, se in un mese niente di quello che c'è dentro è stato toccato, gli oggetti si possono dare via».

Altri giochi sviluppano l'autoregolazione dell'attenzione, che è il meccanismo che sottende alla *mindfulness*. «Se chiedo a mio figlio "secondo te che ingredienti ho usato per fare i biscotti?", lo aiuto ad assaporare invece che trangugiare, e in questo modo stimolo in lui la consapevolezza dei cinque sensi. Ma posso anche invitarlo a osservare un oggetto come se fosse la prima volta che lo vede: un frutto, un paesaggio da riscoprire partendo dai dettagli. Mentre, per dirigere l'attenzione sulle emozioni, si può proporre il gioco del barometro interiore. Si comincia prendendo coscienza del tempo meteorologico per poi arrivare allo stato d'animo: oggi che tempo fa dentro di te? C'è un bel calore? Tristezza con qualche lacrima di pioggia? C'è nebbia perché non sai cosa fare? Invece, per insegnare ai bambini come focalizzarsi sul respiro (requisito fondamentale in ogni pratica meditativa), si può proporre loro di fare delle bolle di sapone le più grandi possibile: questo porterà automaticamente a controllare la respirazione».



BAMBINI CHE DISEGNANO: UNO SCOPO DEGLI ESERCIZI DI MEDITAZIONE È SVILUPPARE NEI PICCOLI LA CONCENTRAZIONE. SECONDO LA PSICOLOGA ANNA OLIVERIO FERRARIS (SOTTO) I BAMBINI HANNO PERÒ BISOGNO SOPRATTUTTO DI GIOCO LIBERO

Anche solo tre minuti di esercizio, magari prima dei compiti, possono dare grandi risultati, specie nei bambini con diagnosi di Adhd (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) o in quelli che hanno difficoltà a concentrarsi e gestire le emozioni. «Soprattutto, la *mindfulness* consente di ridurre i livelli di stress e prevenirne i cosiddetti effetti a lungo termine, cioè tutti quei disagi, grandi o piccoli, provocati da un'infanzia piena di tensione». Il saggio della Toro analizza le cause di questa tensione: sovrabbondanza di stimoli, diminuzione del tempo libero, l'invasione generata dall'iperprotettività (sia dei genitori che della società). Gli studi più recenti, in questo senso, tratteggiano un quadro inquietante: i nostri bambini sono sempre più banali, stanno perdendo la creatività, la capacità di concentrarsi, e con questa anche

«IL GRANDE PROBLEMA DEI BAMBINI DI OGGI È LA RIDUZIONE DEL GIOCO LIBERO, ALL'ARIA APERTA»



il loro punto di vista sul mondo. Ha fatto discutere a riguardo un recente studio del College of William and Mary in Virginia, che ha analizzato l'andamento degli scolari americani nel Test di Torrance, che serve per valutare il pensiero creativo. Dopo una prima, brusca caduta tra il 1984 e il 1990, le prestazioni degli intervistati hanno seguito un trend negativo che arriva fino ai nostri giorni. Quindi, per contrastare questo declino, ben venga la *mindfulness*. Che però, ovviamente, non è la sola strada percorribile.

Secondo Anna Oliverio Ferraris, psicoterapeuta e docente di Psicologia dello sviluppo all'Università La Sapienza di Roma, la chiave della creatività, dell'intelligenza e della salute psichica del bambino è nell'educazione senso-motoria. «L'approccio della *mindfulness* suggerisce esperienze che vengono dall'adulto, guidate dall'adulto, mentre i bambini hanno bisogno di gioco e libertà» spiega la psicologa. «Sono anni che lavoro con loro, e vedo che il problema più grande è la riduzione dei giochi di movimento, da fare all'aria aperta, spontaneamente, con i coetanei, lasciando spazio all'improvvisazione. Il gioco non è solo scarico di energie, è apprendimento e crescita del sistema nervoso. Attraverso i giochi di movimento i bambini diventano più intelligenti».

Giulia Villoresi