

Eline Snel

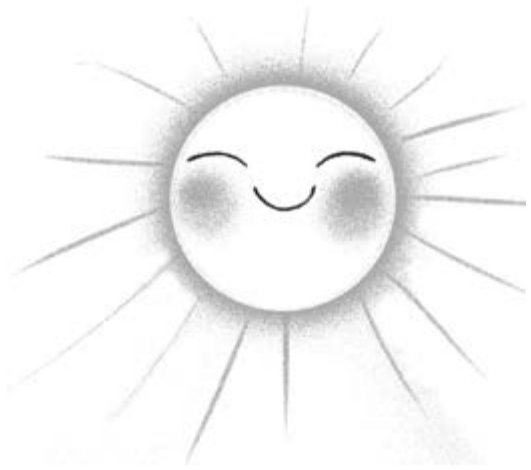
CALMO  
E ATTENTO  
COME UNA RANOCCHIA

*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

# 1

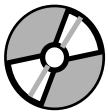
## INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

**M**ia figlia, quando aveva cinque anni, faceva fatica ad addormentarsi e spesso mi chiedeva: «Se il corpo è stanco ma la testa no, come si fa a dormire?». A volte, capitava che alle dieci di sera fosse ancora sveglia. Di lì a poco, lei era esausta e io pure. Continuava ad alzarsi dal letto e a rimuginare su qualsiasi pensiero le passasse per la testa: Tim che non voleva più giocare con lei; il suo pesciolino rosso che galleggiava a pancia in su nella ciotola; qualcuno nascosto sotto il suo letto che voleva ucciderla. Le abbiamo provate tutte: leggerle delle storie, proporle esercizi di rilassamento,

farle fare un bagno caldo, intimarle in tono irritato di «andare a dormire come fanno tutti», ma niente funzionava. Alla fine, ho capito che, se dava meno retta ai pensieri che si agitavano in lei e faceva scendere l'attenzione dalla testa alla pancia, riusciva a poco a poco a calmarsi. Non ci sono pensieri, nella pancia, solo il respiro, che solleva e abbassa delicatamente l'addome. Un movimento dolce, calmante. Un movimento che, lentamente, la cullava sino a farla addormentare.

Mia figlia ha ventun anni, adesso, e si serve ancora di quest'esercizio che, pur essendo semplicissimo, aiuta davvero a spostarsi dalla testa alla pancia, a uscire dal turbinio dei pensieri per accedere a un luogo in cui i pensieri non possono raggiungerci, un luogo in cui tutto è calmo e silenzioso. La mindfulness – ossia l'attenzione pacata e consapevole – non è benefica solo per i bambini: anche i genitori possono trovare un modo per uscire dal flusso incessante dei pensieri. I pensieri non si fermano mai. Tutto ciò che si può fare è smettere di interagire con loro o di prestargli ascolto.

Questo è stato il primo esercizio di mindfulness che ho fatto con mia figlia. Il primo di una lunga serie. Ai bambini piace praticarlo poco prima di dormire. È l'esercizio 11 del Cd, *Dormi bene*.



11

## Che cos'è la mindfulness?

Mindfulness significa essere consapevoli del momento presente, capire che cosa succede dentro e fuori di noi con un atteggiamento di benevola apertura. Vivere nel momento presente (che è diverso dal

*pensare* al momento presente), nel qui e ora, senza giudicare o rifiutare quel che si prova e senza lasciarsi trascinare dalle pressioni della vita quotidiana. Se siete presenti al mattino quando vi svegliate, quando fate la spesa, quando i vostri figli sorridono e quando si verificano conflitti grandi e piccoli, la vostra mente non è altrove ma qui. In tal modo, risparmiate energie, perché siete consapevoli di ciò che accade nell'istante stesso in cui accade. Questa presenza pacata e consapevole genera cambiamenti nel vostro modo di comportarvi così come nell'atteggiamento che avete verso voi stessi e i vostri figli. Mindfulness è percepire il sole sulla pelle, sentire le lacrime salate che scorrono sulle guance, avvertire un moto d'irritazione che attraversa il corpo, provare gioia e tristezza nei momenti in cui si presentano, senza dover per forza agire o reagire o esprimere un'opinione nell'immediato. Mindfulness è dirigere la propria consapevolezza amorevole al qui e ora, a ogni singolo istante. Le pratiche di mindfulness richiedono tuttavia un certo sforzo e un minimo di intenzione.

## Perché la mindfulness per i bambini?

La mindfulness per bambini risponde a un grande bisogno da parte di genitori e figli, che, in un'epoca esigente come la nostra, desiderano trovare calma fisica e mentale. Ma la calma, da sola, non basta; occorre anche la consapevolezza.



Qualche anno fa, ho messo a punto un corso di formazione sulla mindfulness destinato ai bambini delle scuole. Il corso s'intitola *Mindfulness Matters* ('La consapevolezza conta') e si basa sul programma di mindfulness per adulti creato da Jon Kabat-Zinn. Trecento bambini e dodici insegnanti di cinque diverse scuole hanno seguito, per otto settimane, il corso, che prevedeva mezz'ora di lezione a settimana e dieci minuti di esercizi giornalieri. Gli esercizi, nei quali i bambini erano invitati a mettere in pratica i concetti appresi in aula, sono proseguiti per tutto l'anno scolastico. La risposta da parte di studenti e insegnanti è stata entusiasta, ed entrambi hanno riscontrato cambiamenti positivi: un'atmosfera più serena in classe, una migliore concentrazione e una maggiore apertura. I bambini sono diventati più gentili e indulgenti, con se stessi e con gli altri, e hanno acquisito più fiducia in se stessi.

I bimbi sono curiosi per natura. Hanno voglia d'imparare, sono propensi a vivere nel momento presente e sanno essere molto attenti. Ma, come gli adulti, sono spesso troppo impegnati, stanchi, distratti, irrequieti. Molti bambini fanno troppe cose e hanno troppo poco tempo per, semplicemente, 'essere'. Crescono in fretta. Talvolta, devono sapersi destreggiare fra decine di cose alla volta: a livello sociale ed emotivo, a casa e a scuola. Se a ciò aggiungiamo tutte le nozioni che devono imparare e memorizzare, il fardello diventa ben presto enorme. Il loro tasto di accensione sembra sempre premuto, ma dove si trova il tasto 'pausa'?



Praticando la presenza consapevole, i bambini imparano a concedersi un attimo di tregua, a riprendere fiato e a sentire di che cosa hanno bisogno nel momento presente. Ciò consente loro di disinserire il pilota automatico e riconoscere meglio i propri impulsi per quello che sono. Imparano ad accettare che non tutto nella vita è bello e piacevole. Imparano a prestare attenzione – un’attenzione gentile – a tutto ciò che fanno. Imparano a non nascondere nessuna emozione ma, anzi, a comprendere meglio il loro mondo interiore così come quello altrui.

Se sperimentano le qualità dell’attenzione, della pazienza, della fiducia e dell’accettazione sin da piccoli, i vostri figli saranno saldamente radicati nel qui e ora, come giovani alberi, con molto spazio per crescere ed essere se stessi.

## A quali bambini fanno bene gli esercizi di mindfulness?

Gli esercizi descritti nel libro sono adatti a tutti i bambini dai cinque anni in su che desiderano calmare il vortice impetuoso dei pensieri, imparare a sentire e comprendere le proprie emozioni e migliorare la concentrazione.

Sono indicati anche per i bimbi che hanno bisogno di maggiore autostima e di imparare ad accettarsi per come sono. Moltissimi bambini, infatti, sono estremamente insicuri e pensano di non essere abbastanza bravi o abbastanza carini. Si preoccupano e gestisco-



no l'immagine distorta che hanno di sé attirando l'attenzione o chiudendosi in se stessi, compiacendo gli altri o diventando egoisti, maltrattando i coetanei o comportandosi da duri. E finiscono con il rimanere intrappolati in schemi comportamentali inutili.

Gli esercizi sono adatti anche a bambini con diagnosi di Adhd, dislessia e autismo, ma, sebbene la maggior parte dei bambini si diverta a praticarli e ne tragga enormi benefici, non sono ovviamente in grado di curare simili disturbi.

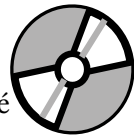
La mindfulness non è una forma di terapia, ma può comunque rivelarsi di grande aiuto per i più piccoli proponendo loro un diverso approccio di fronte a problemi reali, come le tempeste emotive o l'impulso ad agire sulla base di ogni stimolo e di ogni pensiero.

## Come cominciare

In fondo al libro, troverete un Cd con alcuni basilari esercizi di mindfulness; si tratta di esercizi semplici e accessibili, quindi potete cominciare subito. Benché s'ispirino alle pratiche di mindfulness per adulti, li ho concepiti appositamente per i bambini e i loro genitori. Rappresentano il fulcro del programma e insegnano a essere più consapevoli in qualunque momento della giornata. Il libro funge da filo conduttore e da approfondimento rispetto alla parte pratica. Potete eseguire gli esercizi insieme a vostro

figlio (o ai vostri figli). Certi bimbi preferiscono eseguirli da soli, e molti genitori amano fare altrettanto. Tutti gli esercizi si prestano comunque alle diverse opzioni. Potete meditare seduti su una sedia o su un divano, oppure sdraiarvi a letto. Oltre alle meditazioni contenute nel Cd, nel libro trovate altri esercizi che voi e vostro figlio potete fare insieme. Leggetegli il testo ad alta voce o presentategli l'esercizio con parole vostre. Tutte e due le alternative sono valide. Ogni capitolo contiene anche una sezione intitolata *Consigli pratici*, dove troverete suggerimenti da attuare in qualunque circostanza: mentre lavate i piatti, mentre fate la spesa o dopo mangiato. Chissà che non vi conducano a scoperte inattese su di voi o su vostro figlio.

## Come usare il Cd



- Praticate gli esercizi con regolarità, perché è la pratica a perfezionarli. Il che vale per l'attenzione consapevole così come per qualsiasi altra cosa: l'esercizio regolare vi renderà sempre più abili. Stabilite momenti specifici per la pratica, per esempio un paio di volte a settimana. Alcuni bambini apprezzano gli esercizi sin dalla prima seduta; altri, invece manifestano una sorta di resistenza, e li trovano noiosi o strani. In tal caso, scegliete con loro un esercizio, ripetetelo cinque volte e poi chiedetegli che impressione ne hanno ricavato.
- Mantenete sempre un atteggiamento spensierato. Cercate di proporre gli esercizi in maniera ludica e

rilassata. Se il bambino si oppone, riprovate in un altro momento.

- Ripetete gli esercizi più volte a settimana. Ogni volta che li eseguirete, ne ricaverete un'impressione diversa, e ogni momento sarà differente. Perciò, vi consiglio di praticare gli esercizi in modo regolare, per trarne sempre il meglio. Sarà l'occasione per fare nuove scoperte.

- Siate pazienti. Negli esercizi di mindfulness non bisogna fissarsi troppo sul risultato. Occorre moltissima pratica, un po' come quando s'impara a parlare un'altra lingua o a suonare uno strumento. Un bruco non si trasforma in farfalla in un giorno.

- Incoraggiate e lodate vostro figlio mentre si esercita. Il vostro sostegno è fondamentale e tutti abbiamo la tendenza a sentirci più coinvolti se qualcuno ci incoraggia.

- Chiedete a vostro figlio di raccontarvi che cos'ha provato. Potete magari domandargli di descrivervi le sue sensazioni al termine di un esercizio, senza giudicare se siano giuste o sbagliate. Sono sensazioni legate al momento presente. La maggior parte dei bambini ama parlarne, ma, se così non fosse, non è un problema, va bene comunque.

# SOMMARIO

*Prefazione di Jon Kabat-Zinn 6*

1.  
Introduzione alla mindfulness 15
  2.  
Come essere genitori più consapevoli 23
  3.  
L'attenzione comincia dal respiro 33
  4.  
Allenare l'attenzione 42
  5.  
Dalla testa al corpo 50
  6.  
Superare la tempesta interiore 62
  7.  
Gestire le emozioni difficili 69
  8.  
La fabbrica dei pensieri 79
  9.  
È bello essere gentili 87
  10.  
Pazienza, fiducia, capacità di mollare la presa 96
- Ringraziamenti 108*
- Bibliografia 109*

