

Triangolo del benessere

Patrizio Massi

patriziomassi@gmail.com

- **Mindfulness:** disposizione al vivere consapevole nella chiarezza della mente, vivere al meglio se stessi, nel consapevolezza del qui ed ora.
- È la pratica del prestare attenzione: sapere dov'è e poter scegliere dove dirigerla.
- **Meditazione:** disciplina che permette di affrontare il continuo cambiamento in cui siamo immersi riportando la mente, sempre minacciata da tensione, ansia e fretta di agire, alla contemplazione dell'essere e del divenire. Essere maggiormente se stessi.
La meditazione è un altro modo per esercitarsi a stare, o a *fare ritorno*.

La mindfulness non è un luogo in cui si arriva, è quello in cui si è

- Le abilità di mindfulness aiutano a bilanciare tra loro la mente emotiva e quella razionale, con l'obiettivo di prendere decisioni sagge
- Sintesi tra mente emotiva e mente razionale è la mente saggia.
- La mente saggia aggiunge la conoscenza intuitiva all'esperienza emotiva e all'analisi logica.

- Riduce lo stress
- Aiuta ad alleviare disturbi legati ad ansie, traumi e dipendenze
- Contribuisce a consolidare l'autoregolazione

- Lo sviluppo dell'autoregolazione è agevolato anche dalle attività che affiancano allo sforzo fisico la mindfulness, come lo yoga e alcune arti marziali tra cui il taekwondo.
- La partecipazione ad attività atletiche sponsorizzate dalle scuole promuove lo sviluppo dell'autoregolazione e dell'iniziativa.

Mindlessness

mindful

Matematica esistenziale (Milan Kundera)

- Il grado di lentezza è direttamente proporzionale all'intensità della memoria; il grado di velocità è direttamente proporzionale all'intensità dell'oblio;
- Ogni nuova possibilità che si offre all'esistenza, anche la meno probabile, trasforma l'esistenza intera.

- «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen»

Goethe, Faust

- Possiamo salvare soltanto colui che è teso in un perenne sforzo

**Scorrono gli anni, nascosti dal fatto
che c'è sempre molto da fare
E il tempo presente si lascia fuggire
con scuse condizionali**

Franco Battiato (X Stratagemmi)

Andando a caso consideravo girando per
strade vuote

Che l'equilibrio si vede da sé, si avverte
immediatamente

Ribussa ai miei pensieri un desiderio di
ieri

Ed è l'eterna lotta tra sesso e castità

Chissà com'è la tua vita oggi

E chissà perché avrò abdicato

Scorrono gli anni, nascosti dal fatto

che c'è sempre molto da fare

E il tempo presente si lascia fuggire

con scuse condizionali

Ribussa ai miei pensieri un desiderio di
ieri

Ed è l'eterno scontro tra sesso e castità

Chissà com'è la tua vita oggi
E chissà perché avrò abdicato

Tra i sussurri, l'indolente ebbrezza di
ascendere e cadere qui

Tra la vita e il sonno, la luce e il buio,
dove forze oscure

Da sempre si scatenano

Felici i giorni in cui il fato ti riempie di
lacrime ed arcobaleni

Della lussuria che tenta i papaveri con
turbini e voglie

Chissà perché avrò abdicato, con te
riproverei

Per capriccio, gioco, per necessità

Mi divido così tra astinenza e pentimenti

Tra sesso e castità

All together Now

I-Me-Mine – Io Me-Mio

«durante tutto il giorno/durante
tutta la notte/quello che si può
udire è solo/Io-Me-Mio»

George Harrison

Lupo

- Pazienza;
 - Coraggio;
 - Comprensione;
 - gentilezza
- Aggressività;
 - Violenza;
 - Vendetta;
 - Ira

- Allenamento di specifiche abilità e strategie di autoregolazione (come il controllo della collera, possa migliorare la capacità di autoregolarsi.
- APPRENDIMENTO SOCIO EMOTIVO (social and emotional learning, SEL), insegna a disciplinare le proprie emozioni, gestire lo stress e tenere conto dei sentimenti altrui prima di agire

S.A.F.E.

- Sequenced: seguono un ordine prestabilito in cui le abilità più avanzate poggiano su altre più rudimentali;
- Active: gli alunni che ne prendono parte non sono ricettacoli passivi di informazioni, ma hanno innumerevoli occasioni di esercitare le abilità nella pratica;
- Focus sull'apprendimento socioemotivo, invece di trattarlo come una preoccupazione secondaria o un di più, risulta particolarmente importante quando questo tipo di apprendimento viene inserito nel normale programma di studio.
- Explicit, si concentrano su una o più abilità sociali o emotive specifiche e sul loro sviluppo

- Un'ora al giorno di attività fisica

Bruno Munari

Gianni Rodari

Componenti interattive del BENESSERE.

- Mente coerente;
- Relazioni empatiche;
- Integrazione neurale.

Intervallo

- Un'immagine;
 - Un simbolo;
 - Una parola;
 - Un segnale nel computer
- Mentre facciamo qualcosa, ci interrompiamo per qualche secondo e facciamo tre respiri consapevoli.
 - «

Poesia

Emisfero sinistro

- Linguaggio linguistico

Emisfero destro

- Ruolo dominante nell'elaborazione delle parole ambigue;
- Processi visuo-spaziali primari del cervello

Uso quotidiano

- Condizionamenti secondari semplici che possono essere indotti dall'uso quotidiano delle parole dall'alto verso il basso

Uso poetico

- Indurre abilmente uno stato neurale integrato

- Evocano immediatezza sensoriale che è alla base della consapevolezza mindfulness;
- Ci permettono di osservare con chiarezza perché mostrano, non dicono;
- L'immaginazione e le sensazioni, sembrano mettere in attesa le vecchie concettualizzazioni

L MIO VALORE...

Il mio valore è ciò di cui più dubito,
il suo merito - ciò che più temo,
in tal confronto, il meglio di me
più umile appare.

Che io non risulti adeguata
alle sue amate richieste,
la preoccupazione prima
della mia mente assillata.

Eppure è vero: la divinità,
per naturale tendenza s'inclina
poiché a nulla s'appoggia
più in alto di sè.

Così io - dimora imperfetta
della sua eletta letizia
- come fossi una chiesa - conformo
la mia anima al suo sacramento.

(Emily Dickinson - "Silenzi")