

## Sedersi in Silenzio

A cura di Suzanne Palermo <sup>1</sup>

Capita a tutti di notare che sempre più bambini non riescono a star fermi. Irrequieti, iperattivi, spesso malcontenti, saltano da un'attività all'altra, e hanno una grande difficoltà a concentrarsi. Un bel guaio se si pensa che la concentrazione è necessaria per tutto nella vita; non solo per studiare e andare bene a scuola. Anche camminare e andare in bici richiedono concentrazione, come ascoltare chi ti parla, leggere un libro senza diventare subito stufi, e dedicarsi ad un progetto con il giusto impegno. Certo, i bambini sono un concentrato di energia ed è naturale, nonché sano, che abbiano la possibilità di esprimere la loro straordinaria vitalità. È, però, altrettanto importante che imparino a gestirla e usarla bene, per non divenire schiavi di impulsi e desideri irrefrenabili, per non farsi travolgere da "loro stessi". Questa iperattività, che per alcuni di loro rappresenta un disturbo reale e problematico, ha in gran parte, e ci duole dirlo, le sue radici in "noi", nella "società degli adulti", che lo imbottisce di troppi stimoli, impegni, impulsi elettrici (vedi *tablet*, telefonini e video giochi), nonché orari che vanno spesso oltre una regola salutare, abitudini alimentari che vanno spesso oltre un senso di naturale misura. L'incapacità di concentrarsi non è, però, prerogativa solo dei più piccoli. È dettata da un mondo che va troppo in fretta, e da una mente, la nostra, che le corre dietro. Un mondo che però siamo noi a creare. Se viviamo in uno stato di costante stimolazione e produttività non potremo fare altro, infatti, che creare una quotidianità che non lascia tempo neppure per abituarsi ad un cambiamento, che ce ne già un altro dietro l'angolo; quotidianità piena, eccitante, ma che ci sfianca. E non potrebbe essere che anche il bambino che non riesce a star fermo si sente proprio come noi, e cerca solo di dirci che gli stimoli che riceve (informazioni, immagini, sensazioni, emozioni), sono troppi da gestire, o che è troppo stanco per provarci, perché star fermo diventa a quel punto solo un'altra richiesta di prestazione? Il fatto è che tutti miriamo alla felicità. I più grandi filosofi hanno puntato in quella direzione, aggiudicandola quale sublime scopo della vita. E, lo sappiamo, non è necessariamente nel fare di più o nell'averne di più che si diventa più felici. Ma allora perché non riusciamo a tirare il freno? Per quale motivo uno dei più grandi paradossi del mondo di oggi è che è più facile per l'uomo addentrarsi nello spazio per esplorare il pianeta rosso, che non avventurarsi nello spazio interiore di sé stesso, per penetrare i segreti del suo essere, il senso e scopo della vita? Magari proprio lì, tra le righe, ci verrebbe spiegato come raggiungere l'agognata felicità. Il punto della questione è che la pace non si compra in un supermarket! Realizzarla è un percorso di vita, quanto quello di far germogliare un seme e far sì che cresca e produca una pianta rigogliosa di fiori e di frutti; per crescere ha bisogno di sostegno e di presenza. Ecco perché l'abilità, l'attitudine e l'abitudine di coltivare la contentezza e la pace mentale dovrebbero essere tra gli obiettivi prioritari dell'educazione. Imparare a concentrare le nostre risorse, fisiche, mentali, emotive, psichiche e spirituali, armonizza il nostro respiro, regalandoci momenti di indimenticabile serenità ma anche di grande efficienza, e tanto tempo, proprio quel tempo che spesso sembra mai bastare! È facile proporre l'attività del "sedersi in silenzio" ai bambini, tanto che si può fare anche prima del pasto di mezzogiorno per raccogliersi e mangiare con più calma. Può tradursi in una passeggiata meditativa, essere praticata con un esercizio di visualizzazione, o rappresentare uno spazio dedicato alla ricarica giornaliera durante il quale si fa qualcosa che richiede silenzio (un disegno, un collage, un lavoretto di cucito o maglia, un

---

<sup>1</sup> Pubblicato sulla rivista Gentesana, maggio 2019

modellino da incollare, un oggetto da costruire...). La giusta atmosfera può fare miracoli: una musica soft, o classica (che i bambini impareranno ad apprezzare perché scopriranno da sé che li nutre di calma), e magari una candelina, (ben posizionata e acceso da un adulto). Soprattutto non deve mancare la decisione unanime di rispettare il silenzio, (perché gli si spiegherà che è proprio il silenzio che ci aiuta a “riposare la mente”), o di parlarsi a bassa voce quando parlarsi è necessario. Una regola che tutti dovranno seguire, noi adulti in primis. Perché è dagli adulti che i bambini imparano, e anche questo lo sappiamo, e se ci vedono che ci sediamo per staccare la spina e fare il vuoto dentro, per regalarci qualche minuto di meritata calma, impareranno anche loro a cercare e coltivare questi momenti di cui riconosceranno ben presto gli straordinari benefici.

Il sedersi in silenzio:

- Regola il battito cardiaco e il respiro, calma e rilassa, riduce lo stress e la tensione nel corpo; promuove una buona salute.
- Mette i bambini in contatto con i propri sentimenti, facilitando uno sviluppo emotivo.
- Riduce le distrazioni, migliora la capacità di “mettere a fuoco”, e potenzia la concentrazione.
- Rende l’intelletto più acuto, e aiuta a sviluppare la facoltà dell’intuizione, favorisce il pensiero laterale, e accresce la capacità di risoluzione dei problemi.
- Migliora la memoria.
- Ci aiuta a comprendere il proprio comportamento e migliora il rapporto con sé stessi e gli altri.
- Getta le basi per la giusta attitudine verso una formazione professionale e un futuro lavoro.
- Conferisce pace e gioia.