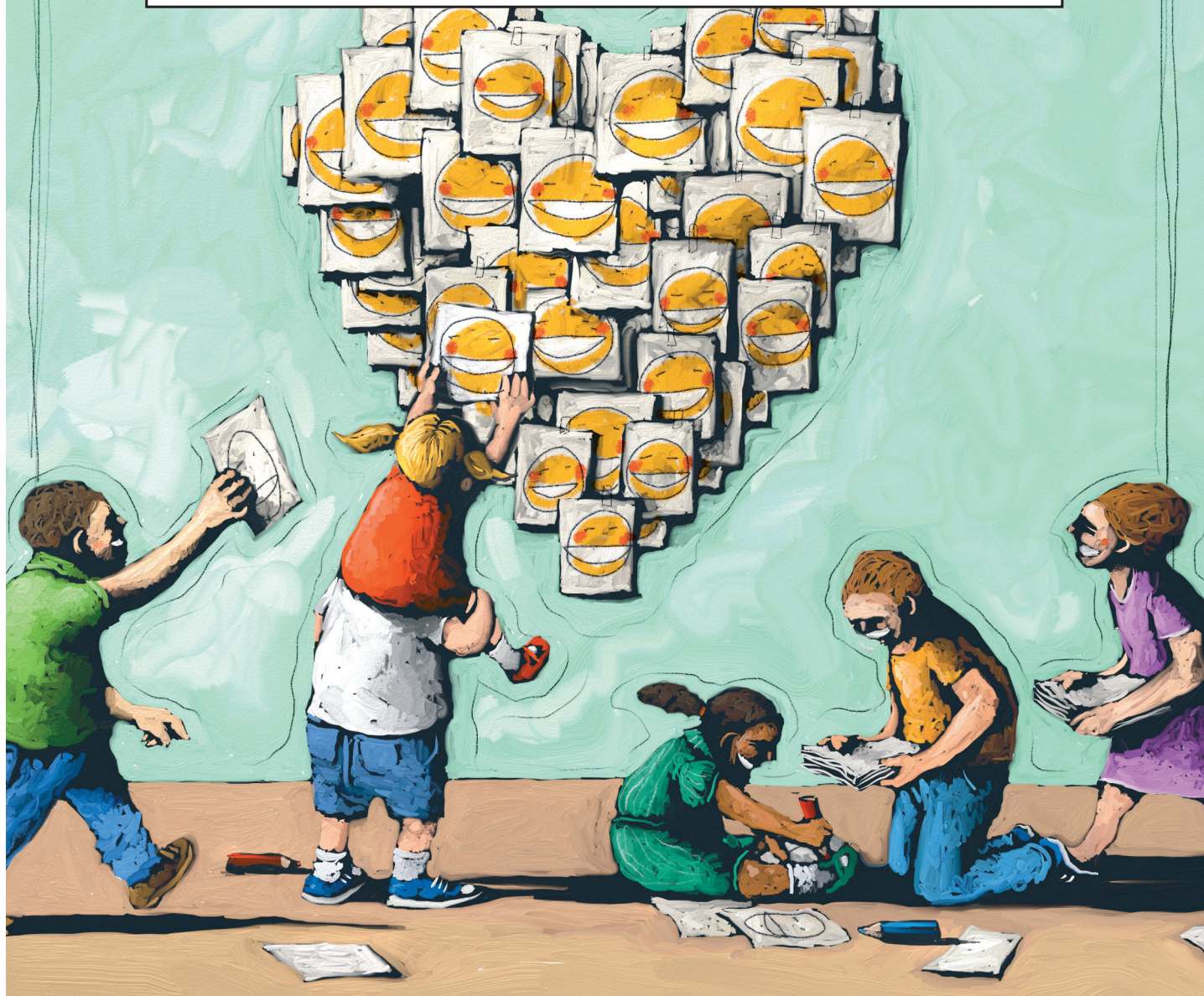


Lucia Suriano

EDUCARE ALLA FELICITÀ

Nuovi paradigmi per una scuola più felice



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Lucia Suriano EDUCARE
ALLA FELICITÀ

Nuovi paradigmi
per una scuola più felice

Prefazione di Madan Kataria

Indice

Prefazione <i>di Madan Kataria</i>	9
Presentazione <i>di Letizia Espanoli</i>	11
Introduzione	13
Scuola e Risata: acerrime nemiche o potenti alleate?	15
Il benessere a scuola	19
Parte Prima	
PER UNA VISIONE OLISTICA DELLA SCUOLA	
La pedagogia del cuore	25
Educare o istruire?	29
Educare alla magia e alla bellezza	33
Il cuore: questo sconosciuto	39
Emozioni al centro del processo educativo ...	43
I neuroni specchio e l'empatia	45
Parte Seconda	
LO YOGA DELLA RISATA A SCUOLA	
Cos'è e dove nasce lo Yoga della Risata	61
Lo Yoga della Risata a scuola	65
Viaggio nel benessere	71
Come strutturare un progetto di Yoga della Risata	75
La Sindrome da Burnout	81
Parte Terza	
RISATE INDOTTE PER TUTTI	
1 Cocktail di risate	91
2 Clapping	91
3 Specchio di risate	91
4 Il tiro con l'arco	92
5 Il selfie di risate	92
6 Auto-massaggio ridente	93
7 Massaggio ridente	93
8 Respiro e rido	93
9 Respiro e mi rilasso	94
10 Goccioline di luce ridente	94

APPENDICE

All in Laugh: lo Yoga della Risata entra a scuola con leggerezza <i>a cura di Claudia Borsato, Anna Margherita Sonda e Fernanda Iaria</i>	101
Intelligenza emotiva e Yoga della Risata <i>di Valentina Leoncini</i>	105
Conclusioni	111
Bibliografia	113

Prefazione

Quando penso a quello che è accaduto in tutto il mondo dopo aver dato vita allo Yoga della Risata, rimango ancora oggi incredulo. La vita di milioni di individui è migliorata grazie alla forza della Risata Incondizionata.

Lo Yoga della Risata fu introdotto per la prima volta nelle scuole, in India, nel 1998, e da quel momento si diffuse in modo informale nelle scuole di Mumbai, Bangalore, Surat e per tutto il Paese. I feedback furono subito positivi. Secondo quanto riportato, gli studenti hanno acquisito energia, migliore atteggiamento mentale, la comunicazione tra studenti e staff è migliorata, sono aumentate la voglia di imparare, l'innovazione e la creatività, si sono ridotti i problemi disciplinari, sono diminuiti malattia e assenteismo. Secondo gli insegnanti, si verifica un meraviglioso cambiamento nell'atmosfera della scuola. Gli studenti diventano ottimisti, giocosi e sorridenti, e molti insegnanti testimoniano un radicale cambiamento nel proprio atteggiamento: loro stessi si ricaricano di energia e ritornano a motivarsi nella professione.

Nella scuola superiore di Surat, Sanskar Bharati Vidyalaya, è stato dedicato un insegnante di Yoga della Risata, ovvero un "Maestro della Risata", secondo il modo di dire indiano. Il solo compito di Kamlesh Masalawala è di tenere una sessione di Yoga della Risata tre volte alla settimana a 1000 studenti della scuola. Paresch Patel, il preside della scuola, è molto soddisfatto dei risultati.

Nei giovani oggi c'è un disperato e forte bisogno di ridere e di recuperare la giocosità. La risata aiuta i giovani a gestire lo stress e a sostituire, in qualche modo, il tempo del gioco, che fu loro sot-

tratto da sistemi educativi troppo rigidi e da cambiamenti nello stile di vita. Lo Yoga della Risata può portare più risate nella vita dei bambini. In India sono sorte aule per lo svolgimento della Risata Incondizionata. I quattro elementi della gioia (risata, canto, ballo e gioco) diventano i pilastri sui quali far germogliare l'intelligenza emotiva.

Stimo Lucia e il lavoro che ha fatto in Italia, promuovendo con una progettualità seria e rispettosa lo Yoga della Risata. Apprezzo moltissimo il lavoro che sta facendo per "educare alla felicità" con lo Yoga della Risata.

Sono onorato di poter scrivere questa prefazione per un libro che porterà in tutte le scuole italiane il grande messaggio dello Yoga della Risata per la Salute e la Felicità: "Se tu ridi tu cambi e se tu cambi tutto il mondo intorno a te cambia".

L'Universo ha bisogno di risate per diventare un Universo di Pace.

Namastè.

Dott. Madan Kataria¹

1. Ideatore e fondatore della Laughter Yoga University – www.laughteryoga.org.

Introduzione

Questa non è utopia. Smettiamola di non realizzare cose belle per paura di essere definiti sognatori. Cosa c'è di male nel desiderare una scuola migliore e nuovi paradigmi che la rendano più bella e più felice e anche più proficua? Certo, le difficoltà economiche non aiutano, il precariato e tanti altri innegabili problemi esistono. Ma crediamo di produrre effetti positivi pensando negativo e cercando sempre quello che non va? Quante iniziative straordinarie quotidianamente vengono messe in campo, quanti insegnanti dedicano la propria vita a questo meraviglioso mondo? Non è giusto cedere a facili disfattismi. Io credo in una scuola che ha ancora un ruolo essenziale nella vita di ciascuno di noi e per questo, quando mi viene chiesto di intervenire in convegni nei quali si parla dei più svariati ambiti professionali e il mio compito è parlare di scuola, chiedo ai miei uditori: "Quanti di voi sono stati alunni nella propria vita?". Sciocca domanda, qualcuno potrà obiettare; in realtà essa mi permette di innescare un'attenzione personale a quanto andrò a raccontare, poiché nessuno di noi è esente quando si parla di scuola, perché tutti, in quanto cittadini italiani, siamo stati ospiti del mondo della scuola, l'abbiamo vissuta, amata, odiata, ma sostanzialmente sappiamo che al suo interno, bene o male, siamo cresciuti e siamo diventati gli uomini e le donne di oggi.

Alla scuola devo molto, è stato ed è il mio mondo. Questo lavoro è una proposta, un tentativo concreto di portare maggiore attenzione al tema dell'educare alla felicità. Le neuroscienze ci parlano chiaramente della necessità di non

separare le dimensioni psico-fisiche ed emotive per riportare l'uomo all'unità.

"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire" diceva Gandhi; io ho iniziato dalla mia esperienza personale maturando l'esigenza di studiare e condividere quanto ho imparato. Sono consapevole che le difficoltà nel mondo educativo sono tante, ma non ho voglia di rinunciare per questo a trovare nuovi sentieri da percorrere, attraverso le indicazioni che i grandi maestri del passato ci possono dare. Non è più il tempo di vivere una scuola dell'età della rivoluzione industriale, in cui bisognava produrre in serie; è ormai un tempo in cui si possono e si devono fare proposte diverse che riportino al centro la persona nella sua molteplice complessità, e per questo non catalogabile o classificabile. In questo lavoro ho racchiuso ed ho voluto condividere gli spunti e le intuizioni ricevute in anni di esperienza sia come insegnante che come madre, che ha deciso che la felicità non è un obiettivo da raggiungere, ma una realtà da coltivare e vivere quotidianamente, indipendentemente da ciò che accade.

Scuola e Risata: acerrime nemiche o potenti alleate?

Come poter iniziare un libro che parla di scuola e di risate? È la domanda che mi sono posta nel momento in cui ho compreso che realmente questo libro sarebbe stato pubblicato. Ho sempre ritenuto fondamentale la parte autobiografica, che servirà a far comprendere meglio come sono giunta alla scrittura di questo testo. Tuttavia molto spesso ho pensato a te che lo leggerai, soprattutto a te insegnante, educatore, assistente sociale o preside che, come me, vivi nel mondo educativo e sai quanto stratificata sia la convinzione che in un ambiente come il nostro ci sia ben poco da ridere. So che stai iniziando a leggere con diffidenza e questo mi va benissimo, poiché io non possiedo la verità; racconto ciò che ho realizzato, ciò che credo sia possibile realizzare tenendoci in perfetto equilibrio tra il sogno e la realtà.

Il sogno è rappresentato dalla mia proposta di integrare la risata come strumento strategico finalizzato a un maggiore benessere e – perché no? – ad un aumento dei risultati in ambito di apprendimento; la realtà è rappresentata dalla scienza che finalmente ci viene in soccorso e ci dice che noi esseri umani, riprendendo le parole della neuroscienziata Candace Pert, “siamo stati cablati per fare l’esperienza della felicità”. Scuola e risate nemiche storiche, perché da sempre la frase più ripetuta in un contesto serio come quello scolastico è proprio “non ridere!”.

Chissà quante volte l’abbiamo sentita pronunciare, chissà quante volte ci scappava da ridere per uno sguardo di un compagno o per un ricordo balenarci in mente durante una spiegazione, non necessariamente noiosa ma forse protrattasi un po’ troppo, e ci siamo presi un rimprovero sonoro che ha radicato dentro di noi la potente convinzione che quando si impara si deve essere seri, non si ride. Mi fa male scrivere questo, perché è una convinzione talmente profonda che quando ho iniziato a praticare Yoga della Risata e a scuola vedevo i miei alunni ridacchiare o avere paura di farsi vedere mentre ridevano, mi sono chiesta che cosa ci fosse di poi tanto male in un adolescente che scoppia a ridere; mi sono chiesta quanto produttivo fosse quel bloccare la risata dei ragazzi, sia a livello emotivo che a livello fisiologico. A livello emotivo non facciamo altro che produrre paura e inibizione, oltre che disaffezione per noi e per le discipline che insegniamo. E a livello fisiologico, che cosa facciamo? Anche in questo caso facciamo qualcosa di controproducente per noi, per la gestione della classe e per l’apprendimento, poiché nel processo fisiologico del ridere si ha una maggiore ossigenazione e, come più volte ripeterò nei prossimi capitoli, il cervello, per funzionare in modo altamente produttivo, ha bisogno di una quantità di ossigeno tre volte maggiore rispetto a quella richiesta dalle altre parti del corpo. Quindi, tornando al motivo per cui ho scritto questo libro, ad un certo punto della mia carriera ho iniziato indossare la risata come tratto distintivo del mio volto; vestire il sorriso mi ha offerto la possibilità di cogliere il buono e il bello in tutto quello che mi accadeva anche quando le difficoltà e la fatica si facevano sentire.

Il secondo passo è stato iniziare a non utilizzare più le frasi “non c’è niente da ridere”, “smettiti di ridere!”, “non ridere!”.

So che ti starai chiedendo “ma cosa dici? Se un gruppo di adolescenti o di teenager scoppia a ridere, non si ferma più, e tu perdi il controllo

della classe!”. Oppure “sono tutte cavolate... ridere è solo fonte di distrazione!”. Forse, ti rispondo, non è sempre facile; ma noi costruiamo una relazione con le classi che ci vengono affidate? Instauriamo un rapporto di reciproco rispetto e fiducia? O andiamo in classe come se stessi andando in guerra?

Le difficoltà non mancano e la diffidenza è naturale, eppure io sono qui a dirvi che un bel giorno ho capito che i ragazzini iniziavano a ridacchiare proprio quando erano più stanchi o annoiati da una mia lunga spiegazione. Il punto di svolta è arrivato dopo alcuni anni in cui avevo già sperimentato l'efficacia dei progetti extra-curricolari che avevano all'interno il *laughter yoga*, quando dentro di me si è ricomposta la frattura che teneva la docente separata dall'insegnante di Yoga della Risata. Solo allora ho iniziato a sperimentare la risata come strategia che ribaltava in mio favore i momenti di ilarità dei più indisciplinati. Memorabile una mattina mentre spiegavo Storia in una classe seconda. Un gruppetto di studenti ha iniziato a ridacchiare, e io? Ho rischiato. Ho iniziato a ridere con loro senza conoscere il vero motivo per cui ridevano, e poi dopo di me, tutti gli altri hanno iniziato a ridere, anche quelli più timorosi e rispettosi delle regole. Ho lasciato che la risata terminasse, è durata pochi minuti, mi chiedevano perché stessi ridendo e io alzando i palmi delle mani verso l'alto facevo segno di non saperne il motivo. Esaurita la risata, abbiamo ripreso la lezione dove si era interrotta, e ho notato gli occhi dei ragazzi più luminosi oltre che più attenti e disposti ad ascoltarmi.

Prof., da quando abbiamo iniziato a ridere insieme ogni mattina prima di iniziare la lezione, prendiamo meno note durante il resto della giornata, perché è come se la nostra voglia di ridere diminuisse dopo aver fatto gli esercizi con Lei, per questo anche con gli altri prof. riusciamo a stare più tranquilli.

Sergio, ripetente, 12 anni

Ma torniamo con i piedi per terra, torniamo alla scienza, andiamo a vedere: è realmente possibile considerare la risata come una strategia, al di là della mia stessa esperienza?

Il dott. George Stefano, presidente dell'Istituto di ricerca delle neuroscienze di New York, conferma, in seguito a studi effettuati su animali, che i recettori delle sostanze che generano felicità, cioè i recettori della morfina e le endorfine (oppioidi endogeni) sono presenti in abbondanza nella corteccia frontale umana, cioè proprio l'area che si è evoluta più di recente, considerata il posto di comando più elevato del cervello, area deputata anche all'apprendimento. Per continuare con il supporto della scienza, la già citata dottoressa Candace Pert nel suo ultimo libro afferma:

La questione è semplice: quando risate e gioco vengono inibite perché non si adattano all'agenda scolastica, le endorfine smettono di fluire, i bambini non si relazionano e ne soffre anche l'apprendimento³.

Quindi comprendiamo bene come non ridere e non svagarsi per una parte della giornata possa essere contrario alla nostra stessa biochimica: “gioco e risate sono vitali per sentirsi bene”. La stessa dottoressa Pert racconta dell'importanza delle ricerche effettuate dal neuroscienziato dott. Panskeep su risata, gioia e depressione in rapporto con le endorfine. La ricerca in questione era stata effettuata sui topi che venivano stimolati dai ricercatori mediante solletico. In tale situazione i ratti producevano degli squittii “supersonici” che i ricercatori definirono “risata del ratto”. Inoltre, successivamente, furono iniettate nei ratti delle sostanze che inibissero il legame tra solletico e recettori delle endorfine. In tali condizioni gli squittii non venivano prodotti. Panskeep giunse alla conclusione che la risata è una dote psicologica naturale del cervello.

3. Pert, 2014.

lo umano sin dalla nascita, e la definisce “antecedente evolutivo della gioia”, base per un nuovo approccio alla cura della depressione ma non solo, perché la sua ricerca fa luce anche sul modo in cui i bambini imparano attraverso il gioco. Il solletico e il contatto fisico sono attività durante le quali i bambini si legano a livello biochimico, si connettono in modo reciproco, apprendono e crescono.

Sono numerosi gli studi che, insieme a quelli del neuroscienziato americano, ci dicono che i bambini che non ridono e non giocano con altri bambini sono più vulnerabili al disturbo dell'attenzione e all'iperattività (ADHD), e che isolamento sociale è spesso collegato a deficit di apprendimento.

Io credo che la realtà scientifica propenda di gran lunga verso l'ipotesi da me formulata, considerando la risata una potente alleata per il mondo educativo-scolastico. Il nostro compito è trovare le modalità corrette per un utilizzo sano e proficuo della risata in classe come nelle comunità educative, sradicando la medievale credenza del “*risus abundat in ore stultorum*” e sostituendola con “*risus abundat in ore beatorum*”.

Il benessere a scuola

Tutto il percorso che mi ha condotta alla decisione di scrivere questo libro nasce grazie al mio grande amore per la scuola e alla profonda gratitudine per ciò che al suo interno ho vissuto, sia da alunna che da insegnante.

Qualche anno fa, incontrando una mia amica la cui figlia aveva appena iniziato a frequentare la scuola primaria, provai un profondo senso di empatia con la bambina e per ciò che la nuova avventura scolastica le stava suscitando, così le chiesi: “Allora com’è questa scuola elementare? Ti piace? Ti stai trovando bene? Sei felice?”.

La mia piccola amica, nonostante il mio entusiasmo e l’evidente desiderio di sapere come stesse vivendo queste novità, mi guardò seria e senza tentennamenti mi disse: “...va tutto bene, ma non è proprio come mi aspettavo; stiamo sempre fermi, non ci possiamo alzare...”. Il suo volto nel raccontare era privo di sorriso e quell’espressione mi restò impressa a tal punto che, nei giorni seguenti, appena incontravo bambini che avevano iniziato il loro percorso nella scuola primaria, ponevo loro la stessa domanda, ottenendo per diverse volte la stessa triste risposta.

Contemporaneamente, le circostanze della mia vita da mamma mi portavano a vivere quotidianamente la gioia dei bambini della scuola dell’infanzia, luogo educativo nel quale la didattica è fondata sul principio dell’imparare attraverso l’esperienza diretta e attraverso attività ludiche; e negli stessi giorni ritornavo ad essere nominata insegnante di lettere nella scuola secondaria di primo grado nella quale avevo insegnato l’an-

no precedente. Rientrare in classe, nonostante la gioia di ritornare a lavorare in un ambiente dove ero stata bene, ha avuto un sapore amaro, non tanto per la fatica di riprendere la faticosa sfida educativa dopo un’estate di vacanza, quanto per il mio nuovo sguardo attento e colpito dalla mancanza di entusiasmo e gioia che vedevo negli occhi dei miei alunni di terza media.

In pochi giorni mi sono ritrovata a vivere la scuola in tutti i suoi gradi, sì, perché intanto anche mio marito, insegnante di inglese nella scuola secondaria di secondo grado, aveva ripreso le sue attività e quindi completava il quadro con il suo vissuto. E l’immagine che ne veniva fuori non era proprio delle più entusiasmanti: colori opachi e sguardi privi di gioia.

La riflessione a questo punto si è spostata su me, su come io stessa avessi vissuto la scuola da studente. Ho iniziato a riguardare la me alunna, cosa di quegli anni mi fosse rimasto, quali emozioni riaffiorassero, quali di esse dominassero e a che cosa fossero legate.

Il mio percorso

Un insegnante, prima di essere tale, è stato certamente un alunno e sono convinta che molto deve a quell’allievo e ai suoi maestri, sia in positivo che in negativo.

La prima volta che mi fu chiesto di riguardare indietro al mio *iter* scolastico è stato grazie alla mia tutor del tirocinio indiretto della famosa SSIS, scuola di specializzazione abilitante. La professoressa in questione, vera professionista della scuola, donna molto esigente e altrettanto preparata, mi chiese come mai di fronte all’assegnazione del tirocinio diretto in una scuola secondaria di primo grado avessi reagito in modo così negativo. Dal mio canto, non sapevo

perché avessi avuto tale reazione, ma ero animata dalla profonda convinzione che nella “scuola media” non avrei mai messo piede, figuriamoci andarci per un tirocinio formativo. Ricordo la forza con la quale espressi la mia convinzione e ricordo altrettanto bene la calma con la quale lei, guardandomi dritta negli occhi, mi disse che non avrebbe fatto nulla per farmi cambiare l’assegnazione, che avrei dovuto fare l’esperienza, cercando di andare a scovare dentro me i motivi per cui avevo risposto con tale forza negativa.

Che cosa scoprii?

Nel viaggio indietro nel tempo scuola scoprii che quando parlavo di scuola elementare (già, perché ai miei tempi si chiamava così la scuola primaria), i miei occhi si illuminavano e il mio cuore era aperto ai ricordi della mia maestra Sara, dei miei compagni, delle esperienze vissute, dell’importanza che in quei giorni veniva posta alla crescita della mia “intelligenza emotiva”, ma appena spostavo la lancetta sul tempo della scuola media (attualmente scuola secondaria di primo grado) iniziavo a chiudermi, a provare una sensazione di malessere, quasi di paura. Ma che cosa era quella strana sensazione? Perché? Che cosa mi era accaduto in quegli anni di talmente doloroso?

Una cosa è certa: col passare del tempo avevo rimosso tre anni di vita scolastica. Ancora oggi faccio fatica a ricordare le ore di lezione, soprattutto quelle di italiano, matematica e inglese. Ricordo con grande piacere i miei compagni, gente semplice, amici di disavventure... ma dei miei insegnanti? Poco, molto poco, se non una brutta e pesante sensazione di paura.

Gli anni di scuola secondaria di primo grado sono degli anni molto particolari; il passaggio dall’infanzia all’adolescenza, è noto a tutti, è estremamente delicato.

Io avevo vissuto gli anni della scuola primaria in un contesto molto attento alla persona nella sua interezza. Non solo; la presenza di due compa-

gni diversamente abili aveva dato a me e ai miei amici una marcia in più: l’attenzione all’altro.

Attenzione all’altro. Una qualità che mi aveva reso un’allieva inconsapevolmente felice in un contesto che mi regalava e riceveva da me come da tutti i componenti emozioni positive che arricchivano tutti. Un’allieva felice, non per questo “Alice nel paese delle meraviglie”; non mancavano le difficoltà, ma la maestra Sara con il suo sguardo, seppur a volte severo, riusciva a trasmetterci un senso di protezione e sicurezza che ci permetteva di affrontare la vita scolastica in tutte le sue sfumature con serenità.

Ma torniamo al percorso di scuola secondaria di primo grado che – ahimè – significò la fine di una esperienza meravigliosa, che aveva lasciato in me il seme della sensibilità emotiva che negli anni successivi avrebbe subito un lento e difficile processo di “morte” per poter fiorire nell’età adulta da insegnante.

Tanti sono i cambiamenti cui si viene sottoposti nel passaggio dalla scuola primaria al grado successivo, primo fra tutti l’innumerabile numero di insegnanti con i quali gli alunni, non più bambini, avvertono subito la differenza nel tipo di relazione, che si fa più rigida, provocando spesso una sorta di shock emotivo.

Io stessa, durante gli anni della “scuola media”, avvertii la differenza e la mia reazione fu di chiusura verso il mondo degli insegnanti, verso i quali provavo solo timore.

Alla fine dell’anno scolastico che ha dato il “la” alla riflessione sulla felicità a scuola, approfittando dell’alto numero di alunni frequentanti le classi prime, chiesi loro cosa gli fosse piaciuto di più di quel primo anno e cosa no. La risposta fu simile a quella della mia piccola amica che si era seduta da poco tra i banchi della scuola primaria:

Prof. è stato difficile abituarci ai tanti insegnanti, a dare loro del lei, ma soprattutto è difficile stare cinque ore seduti, se non in quei dieci minuti di intervallo, inoltre dobbiamo stare sempre attenti al 100%.

La risposta dei miei giovani alunni mi permise di comprendere quello che io stessa avevo vissuto; la mia amnesia legata a quegli anni era legata alla mancanza di attenzione all'altro in quanto essere umano, un contenitore da riempire con nozioni senza prestare la minima attenzione alla componente emotiva. Il seme della sensibilità gettato nella "scuola elementare" aveva dovuto con fatica mettersi a riposo. Chi ero diventata? Improvvisamente non ero che il mio cognome e i giudizi che prendevo, tra l'altro producendo scarsi risultati, perché provavo un latente senso di angoscia e quindi di svalutazione personale che mi impediva di emergere, anzi mi rendeva sempre più chiusa ed evidentemente svogliata di fronte ad ogni tipo di sforzo. Le emozioni negative governavano la mia vita scolastica impedendomi di crescere. Non credo sia il caso di aggiungere altro su questa fase, rischerei di scadere nella polemica o di dar troppa voce all'adolescente tradita di quei tempi, cui, fortunatamente, è stata resa giustizia negli anni successivi e nella mia carriera da insegnante.

In questa condizione di malessere generale, naturalmente, scaturì una scelta per le superiori che io non definisco sbagliata, ma falsata da una realtà che non sapeva nulla di me, delle mie qualità e delle mie vere propensioni. Così, dando voce alle mie paure, scelsi un percorso scolastico che mi avrebbe portata ad ottenere buoni risultati con minimi sforzi: professionale per i servizi commerciali. Una nuova avventura, nuove compagne (classe femminile), nuovi insegnanti, una possibilità di ripartire, di azzerare il conto con la paura che aveva abitato i lunghi giorni di "scuola media". La bambina felice trasformata in una timida piagnucolona lasciò il posto ad una sfacciata ragazzina irriverente con la voglia di dimostrare la sua forza e la sua impenetrabilità al mondo degli adulti. I primi due anni trascorsero all'insegna del divertimento e di nessun tipo di impegno che mi permet-

tesse di vivere emozioni positive nel campo dello studio, al quale dedicavo il tempo scuola e pochissimo tempo a casa. Nonostante questo i risultati non erano completamente scarsi, raggiungevo la sufficienza in tutte le materie e in alcune riuscivo anche a strappare qualche voto più alto. Ma quando arrivò la svolta? Il terzo anno fu quello che sancì l'inizio del cambiamento, poiché in occasione dell'esame di qualifica fui costretta, dalla paura, a studiare e a metterci un po' di impegno. I risultati non furono negativi, ma ciò che più ricordo è la sensazione piacevole nel ricevere voti positivi che attestavano il mio impegno e le mie qualità. Così i due anni che seguirono furono segnati da un maggiore impegno e dal lento processo che mi avrebbe portata a scoprire che le materie che più mi piacevano non erano esattamente le materie caratterizzanti del tipo di scuola che frequentavo. Inoltre, due nuove figure di insegnanti abitarono e contrassegnarono, con le loro due opposte personalità, quei giorni. Erano loro: la sempre sorridente e armoniosa insegnante di Italiano e l'austera e oltremodo severa insegnante di Diritto ed Economia. Due figure agli antipodi, eppure entrambe fondamentali per la fioritura di quel "chicco di grano" gettato nell'infanzia. Il risveglio del seme delle emozioni positive, dell'attenzione all'altro, avvenne proprio attraverso il costante e doloroso confronto tra due donne che incarnavano due modelli educativi differentissimi, uno ispirato alla cura della persona e alla gioia del condividere i saperi, l'altro severo, ma ricco di metodo e fondato sul senso del dovere, dell'impegno duro, costante, che senza riserve oserei definire uno stile "militaresco". Cosa produssero in me quei due modi di insegnare?

Da una parte la scoperta dell'amore per la letteratura, che mi rendeva felice, mi faceva battere il cuore; desideravo che le ore di italiano arrivassero per poter finalmente fare delle lezioni che mi interessavano, indipendentemente dal

dovere scolastico. Dall'altra, lavorare duramente per raggiungere ottimi risultati mi provocava un lento e inesorabile disamoramento nei confronti delle discipline insegnatemi dalla docente gendarme.

Riassumendo le tre fasi scolastiche della mia vita, potrei così sintetizzarle:

- scuola primaria: *il tempo della gioia emotiva*;
- scuola secondaria di primo grado: *il tradimento*;
- scuola secondaria di secondo grado: *il risveglio*.

Ho ritenuto necessaria questa premessa autobiografica, perché la riflessione personale sul mio vissuto mi ha permesso di comprendere a pieno la lezione di Goleman sull'intelligenza emotiva. È fondamentale educare il bambino all'emotività fin da piccolo, perché gli si fornisce una serie di strumenti per affrontare le diverse fasi della vita, aiutandolo – e non proteggendolo dalle difficoltà sotto una campana di vetro – a trovare le risorse positive dentro di sé, sin dall'età dell'infanzia. Non si può pretendere che un bambino educato con la violenza diventi un adulto autonomamente incline alla non violenza; noi siamo quello che viviamo.

Che cosa si desume dal mio iter scolastico? Che la componente emotiva, tradita durante gli anni della scuola secondaria di primo grado, non era stata spazzata via dalla tempesta in corso, ma aveva aspettato il momento giusto e gli eventi esterni più favorevoli per poter riemergere e portarmi a diventare un'alunna più forte, ma soprattutto più felice.

Il benessere nella scuola è fondamentale; non si può imparare se si ha paura, se non ci si sente accettati dal gruppo dei pari e degli adulti, se non ci si sente protetti, riconosciuti, stimati...

L'apprendimento raggiunge i suoi migliori risultati quando è attivo e significativo. Lo si desume dalle principali correnti pedagogiche del

XX secolo e lo chiarisce bene lo psicologo pedagogista M. Polito nel suo *Educare il cuore*⁴. Eppure, troppo spesso mi imbatto in colleghi che nei consigli di classe dichiarano che la finalità pedagogica dell'insegnante sia meno importante di quella puramente cognitiva e per qualcuno non attiene neanche ai compiti dell'insegnante. In questi momenti penso che l'intelligenza emotiva di tali professionisti della scuola non sia stata mai risvegliata, convincendomi ancora di più della necessità di corsi di aggiornamento che abbiano per tema l'educazione emotiva di tutti i protagonisti della scuola.

4. Polito, 2007.

Educare o istruire?

Il tema “istruire o educare?” da sempre occupa e anima il dibattito pedagogico sul ruolo della scuola, con illustri sostenitori dell’una e dell’altra parte. Ma oltre le aule universitarie e alle riviste del settore didattico pedagogico, che cosa accade? Quanto se ne parla nei corridoi di una scuola o nei lunghi dibattiti tra colleghi nei collegi docenti?

Ecco, ci risiamo, è arrivato il tempo degli scrutini nei caldi giorni di giugno o nei freddi di gennaio. È tempo di griglie di valutazione che passano da un insegnante all’altro per poter essere riempite di numeri. Il periodo è incandescente, c’è chi è pronto da settimane e chi è indeciso fino all’ultimo. C’è chi abbonda e chi ha il “braccino corto”. Tutto scorre fino all’istante in cui si comincia a parlare di “fermare qualcuno” per essere eleganti, ma per essere estremamente comunicativi, la situazione inizia a farsi calda veramente quando si inizia a parlare di bocciature.

In quel momento l’argomento “educare o istruire?” diventa il perno della discussione e, miei cari, ci si trova di fronte ad un gruppo di insegnanti il più delle volte sguarniti dei fondamenti pedagogici che tanto invece vengono dibattuti nelle alte sfere universitarie. Istruire ed educare, tuttavia, non è un dilemma ma una vera e propria dialettica che ha la sua radice nella riflessione sull’educare e quindi nasce e si sviluppa all’interno del discorso pedagogico inteso puramente come riflessione sull’atto dell’educare. Purtroppo, non tutti gli educatori sono pedagoghi e a non tutti gli educatori vengono forniti o ricercano strumenti pedagogici

per affrontare e realizzare al meglio, in modo dialettico, il confronto tra istruire ed educare.

Questa che segue è la mia personale riflessione pedagogica, non certo quella di un professore di pedagogia, ma sicuramente è frutto di domande, dubbi e di ricerca di una soluzione che possa permettermi di essere un’insegnante di qualità (Meazzini).

Istruire: “*in-struere*” cioè “collocare a strati delle informazioni”, diciamo più semplicemente “costruire e far costruire qualcosa entro una struttura determinata”⁷ e talvolta nei nostri dizionari viene anche usato il sinonimo “insegnare”. Attenzione, però: le istruzioni sono anche le indicazioni per imparare a usare correttamente un elettrodomestico, un giocattolo, un telefono; una serie di informazioni da seguire per il buon funzionamento del nuovo oggetto che abbiamo acquistato. È un’azione importante, istruire ad una disciplina, ad una nuova materia, certo, assolutamente importante, ma si può limitare a questa azione l’attività di una scuola? Io ricordo che mi è stato insegnato altro, sarò strana, ma più volte e in più ambiti mi è capitato di sentir parlare della scuola come “agenzia educativa” e non come “ufficio informazioni”.

Agenzia educativa: dunque, fatemi pensare, io mi rivolgo di solito ad una agenzia di viaggi affinché i suoi responsabili si attivino per fornirmi un servizio legato alla mia esigenza di viaggiare e fare in modo che io possa realizzare il mio desiderio o bisogno di quel momento. Quindi, se la scuola è una agenzia educativa essa dovrebbe essere un ente i cui responsabili si occupano di garantire e di promuovere la realizzazione dei bisogni educativi di chi ad essa si rivolge. Mentre scrivo mi viene anche in mente che il termine *bisogni* può essere anche così letto: bi-sogni... e la faccenda si complica, perché cosa centra la scuola con i sogni dei suoi utenti? Facciamo un passo indietro e, visto che mi sono

7. Massa, 1997.

dedicata al dizionario e alla morfologia delle parole, pur sapendo che la maggior parte di voi conosce bene il significato del termine educare, lo vado a riprendere. Educare: *ex-ducere*, trarre fuori, in generale, promuovere con l'insegnamento e con l'esempio lo sviluppo delle facoltà intellettuali, estetiche e delle qualità morali di una persona.

Promuovere lo sviluppo delle facoltà intellettuali, estetiche e delle qualità di una persona. *Promuovere* appunto, e sempre da vocabolario: "Esser bocciati è prendere un colpo, essere respinti via dall'obiettivo. In questo è molto affine al 'rimbalzare'. Insomma, parola spiacevole ma vivissima".

Naturalmente, come ho detto precedentemente, questa è una riflessione, il mio personale interrogarmi su che cosa significhi e cosa comporti l'essere insegnante e quindi un agente educativo.

Tu che stai leggendo probabilmente ti chiederai: "e tu, che dici e parli di educare e istruire, cosa scegli?" il punto per me non è scegliere una o l'altra ma trovare il punto di equilibrio tra le due attività. Sapere che i miei allievi abbiano imparato dei contenuti mi rende felice, ma so bene che non tutti impareranno nella stessa misura, le variabili sono troppe. Se sapessi di avere il compito di riempire un secchio, mi darei da fare affinché quel secchio alla fine del tempo concessomi sia pieno, il più possibile; ma poiché i miei alunni sono esseri umani complessi come complessa sono io, il mio obiettivo di insegnante è molteplice e non può prescindere dalla sfera educativa, e l'educare presuppone che si creda nella diversità di chi usufruisce della nostra attività.

I lunghi consigli di classe degli scrutini sono delle vere lotte talvolta per cercare di dare valore alla dimensione educativa e non solo alla valutazione del progresso cognitivo dell'allievo. Ma allora per te è sempre ingiusto bocciare? No, io non sono in possesso della sfera magica,

non so se sia giusto o meno realizzare una scuola che promuova; so che prima di arrivare alla partita di bocce in cui poi qualcuno si farà male ci sono tanti aspetti da tenere in conto. Sono fermamente convinta che don Milani avesse ragione quando affermava (Milani, 1996):

Se si perde loro (i ragazzi più difficili) la scuola non è più scuola. È un ospedale che cura i sani e respinge i malati.

e ancora

Non c'è nulla che sia più ingiusto quanto far parti uguali fra disuguali.

Mentre scrivo queste parole, mi viene in mente la mia ex alunna Valeria. Ha frequentato tre volte la prima media e poi, "naturalmente", non è riuscita a concludere il ciclo obbligatorio per la sua preparazione inadeguata.

Chissà che cosa racconterai ai tuoi figli della scuola, di come hai vissuto le tue tante bocciature e di cosa ti hanno lasciato i tuoi insegnanti, chissà. Io ti ringrazio perché nella tua semplicità e con tutto il simpatico 'fastidio' che procuravi nelle mie ore di lezione, spesso mi ricordavi che la vita non è quella scritta nei libri, perché quando tu tornavi a casa dovevi fare i conti con una famiglia le cui priorità non erano certo quelle di saper coniugare perfettamente un congiuntivo, o di sapere chi fosse Ugo Foscolo. Grazie perché, nonostante tutto, la tua intelligenza del cuore spesso veniva fuori con perle di saggezza che dimostravano la tua umanità e maturità rispetto ai tuoi compagni, sempre più piccoli di te. Mi hai messa di fronte ad una realtà che non mi apparteneva e che io non potevo comprendere fino in fondo.

Un insegnante ha sempre da imparare dai suoi alunni, soprattutto da quelli come Valeria, "inadeguati" al mondo della scuola, o forse, dovremmo dire, per i quali la scuola non risulta essere adeguata.

Affermazioni del tipo: "sei giovane, con il tempo imparerai a non farti più tanti problemi!"

non le posso accettare, soprattutto quando provengono da colleghi poco più grandi di me. Il mio punto di vista e il desiderio di non colpire i più deboli resteranno in me anche quando sarò una veterana, proprio come ho notato in alcuni colleghi che pur essendo vicini alla pensione sono sempre attenti al riflesso che le nostre decisioni provocheranno nella vita degli alunni in questione. Penso che quei colleghi non siano semplicemente “buoni”; penso che abbiano fatto un percorso lungo, ricco di esperienze e abbiano compreso più di me la parole di uno dei più grandi poeti irlandesi, William B. Yeats:

Education is not the filling of a pail, but lighting of a fire.

Insegnare non è riempire un secchio, ma accendere un fuoco.

Il senso di questo paragrafo dedicato brevemente alla dialettica tra istruire ed educare non vuole essere risolutivo della questione, ma semplicemente un invito a me stessa e a te che stai leggendo a non dare mai per scontata né la dimensione dell'istruire né tantomeno quella dell'educare, partendo dal presupposto che l'essere umano è un essere “complesso” cioè: “costituito da più elementi collegati fra loro e dipendenti l'uno dall'altro che formano un'unità funzionale”.

Lo Yoga della Risata a scuola

Eccoci finalmente giunti a parlare di come e perché portare all'interno della vita scolastica italiana lo Yoga della Risata. Ho già parlato della nascita di un progetto-sogno, il mio viaggio nel benessere a scuola con i ragazzi, ma quella è stata l'esperienza che ho più volte raccontato, in questi anni, in conferenze, eventi dedicati alla scuola e Yoga della Risata, seminari per insegnanti e in altre pubblicazioni. Oggi in questo contesto sono chiamata a far in modo che la mia esperienza, supportata dal rigore scientifico di ricerche e studi, possa trovare il modo di diventare l'esperienza di altri: insegnanti, leader o teacher che oseranno affrontare la sfida di inserire la risata nel contesto scuola.

Come ho più volte ribadito, il peggior nemico dello Yoga della Risata è la superficialità che ammazza due tra le sue più grandi peculiarità: la semplicità e la leggerezza.

Da insegnante e Teacher di Yoga della Risata ho sempre combattuto ogni forma di spettacolarizzazione della nostra disciplina, perché credo che i risultati reali e migliori si possano ottenere solo se essa viene praticata con continuità e se gli "allievi ridenti" vengono condotti alla riscoperta della propria interiorità, partendo dalla risata esteriore per poi addentrarsi nel meraviglioso mondo interiore con rispettosa lentezza, senza bisogno di plateali manifestazioni. Il seme, si sa, per crescere ha bisogno di germogliare prima di trasformarsi in pianta per poi portare frutto, e si sa anche che il suo migliore alleato è il tempo lento del coltivare.

In tutti i percorsi che si intendono intraprendere a livello educativo, quindi non solo scolastico, con lo Yoga della Risata ritengo sia fondamentale partire sempre dalle seguenti considerazioni: è noto a tutti che l'infanzia è l'età in cui ciascun essere umano attraverso il gioco da solo o in gruppo esplora la realtà e da essa impara, l'esperienza è la vera maestra; non serve a molto dire ad un bambino "attento al gradino, potresti cadere" perché il bambino puntualmente imparerà che quel gradino costituisce per lui un pericolo solo quando, in seguito alla sua esperienza personale, avrà sperimentato che il gradino è un pericolo. Inoltre i bambini che non hanno ancora sviluppato sovrastrutture mentali che inibiscono l'atto della risata, ridono spontaneamente, anche senza grandi motivi, circa 300 volte al giorno, gli adulti se riescono a ridere circa 10-15 volte in un giorno o in un anno è un miracolo!

Nel proprio percorso di crescita esperienziale i bambini imparano con il corpo, cioè la loro esperienza non è esclusivamente mentale, anzi è guidata da una intensa attività motoria. Il gioco diventa una modalità estremamente efficace per lo sviluppo di abilità emotive e sociali preparandoci ad affrontare le diverse situazioni che vivremo da adulti.

Nell'era dei nativi digitali i bambini vengono ben presto esposti all'uso della tecnologia e allontanati dall'esperienza della conoscenza della realtà attraverso il corpo. È questa l'era della più evoluta connessione, dove tutto il mondo è collegato in un click, ma nel quale forse possiamo dire che l'essere umano si è disconnesso da se stesso, dalla propria dimensione interiore e a livello sociale la comunicazione si è fatta più intensa in superficie ma troppo spesso lontana dalla parte più profonda e interiore.

La dimensione del gioco in gruppo è spesso sostituita da un'attività ludica individuale con un telefonino o un tablet, per non parlare delle ore di passività di fronte ad un televisore.

I benefici dello Yoga della Risata a scuola

Per comprendere a pieno l'importanza del praticare lo Yoga della Risata in ambito scolastico-educativo è bene analizzare benefici che esso è in grado di portare nella vita degli studenti che praticano tale disciplina. I benefici sono stati sintetizzati nel corso degli anni dallo stesso dott. Madan Kataria per permettere una maggiore applicazione del Laughter Yoga nelle scuole.

I cinque benefici per la scuola

1. Promuovere un sano sviluppo emotivo.
2. Aumentare la prestazione scolastica e accademica.
3. Costruire la resistenza.
4. Sviluppare l'autostima.
5. Aumentare la creatività.

I cinque benefici sono stati la mia guida come ho già illustrato nel mio intervento-testimoniaza pubblicato nel libro *Leader di risata*³⁰, e credo che nell'applicazione della nostra disciplina in ambito educativo-scolastico debbano essere sempre i primi obiettivi da perseguire poiché in essi si ritrova l'essenza di uno strumento, come ho più volte detto, che può davvero risultare una marcia in più se usato correttamente, con rigore e onestà intellettuale, altrimenti può ridursi a mero strumento di intrattenimento al pari del suo utilizzo nei villaggi turistici e nei parchi divertimento nei quali, tra l'altro per effetto della sua grande versatilità, riscuote grandi successi e consensi.

Promuovere un sano sviluppo emotivo è l'obiettivo cardine da perseguire, poiché attraverso la risata possiamo guidare i ragazzi a prendere consapevolezza del proprio potenziale interiore, a sentire e, prima ancora, a riconoscere, le loro

emozioni. Le risate stimulate devono tendere a riproporre le situazioni reali in cui le emozioni positive e negative si fanno presenti nella loro vita scolastica e non, puntando a dare loro strumenti efficaci di reazione. Inoltre all'interno delle sessioni si può lasciare spazio al coltivare il bambino interiore, offrendo agli allievi spunti efficaci di riflessione insieme a momenti di introspezione. Tali momenti possono essere ritagliati durante le meditazioni guidate o a seconda del contesto nella fase introduttiva del lavoro giornaliero o addirittura come riflessione conclusiva. I tempi devono essere sempre decisi sulla base della realtà che ci si trova davanti. Non esiste uno standard rigido da seguire e anche da questo i giovani ridenti potranno imparare lezioni molto importanti sulla flessibilità.

Aumentare le prestazioni scolastiche: gli alunni che hanno praticato con me Yoga della Risata per cinque minuti prima di iniziare le regolari lezioni di storia o geografia tre mattine alla settimana alla prima ora, hanno dichiarato di sentirsi più disposti all'ascolto e che, avendo già riso ad inizio giornata, sentivano meno bisogno di esplodere in risate eccessive nelle ore successive. Quindi l'esigenza di scaricare le tensioni attraverso la richiesta fisiologica di maggiore ossigeno si riduce poiché il corpo ha già ricevuto ciò di cui aveva bisogno per affrontare le successive ore di lezione. Naturalmente, se il cervello è maggiormente ossigenato, come ho già spiegato, è più predisposto anche ad apprendere; se gli allievi sono più propensi all'ascolto anche l'apprendimento, che resta l'obiettivo più ambizioso da raggiungere, trarrà benefici. Tutti devono sapere che abbattere i filtri emotivi, favorire il benessere e l'integrazione degli allievi, produce inevitabilmente miglioramenti nelle prestazioni scolastiche.

Costruire la resistenza fisica: l'importante attività addominale che la risata comporta, fusa con la pratica del pranayama va a creare le con-

30. Ferrarese, Terzi, 2015, pp. 92-98.

dizioni per una migliore resistenza fisica poiché il respirare correttamente produce una migliore e più efficace ossigenazione di tutto il corpo migliorandone le sue prestazioni ad ogni livello. Molto spesso i ragazzi e i bambini, come del resto gli adulti, riscoprono attraverso la risata il modo corretto di respirare utilizzando il diaframma e quindi praticando una respirazione addominale e non più toracica che invece è un modo di respirare scorretto, crea tensione e attiva il sistema simpatico producendo cortisolo che è l'ormone dello stress, che a sua volta attiva i sistemi di allerta del nostro corpo impedendone così migliori risultati sulla resistenza. Ridere e respirare fanno sì che il corpo realizzi performance di livello più elevato.

Sviluppare l'autostima: gli alunni più deboli e timidi, che spesso non si integrano nel gruppo classe, sono le persone che usufruiscono molto del benefici a livello sociale che lo Yoga della Risata produce, poiché la risata abbatte le barriere sociali e mette tutti sullo stesso piano per cui anche gli alunni più introversi giocano e ridono sentendosi liberi dal giudizio. Il leader-teacher per questo obiettivo gioca un ruolo importante poiché dovrà porre attenzione alle dinamiche dei gruppi di lavoro, evitando che qualche allievo più "forte" sfrutti le sessioni per rinforzare il suo gioco di potere-dominio sul gruppo classe.

Aumentare la creatività: cooperazione, voglia di fare e di realizzare qualcosa di bello insieme saranno la risposta migliore che i ragazzi sapranno realizzare. Questo più che un obiettivo è un effetto consequenziale del raggiungimento degli altri quattro obiettivi. Dopo aver introdotto lo Yoga della Risata e aver fatto qualche sessione si noterà come gli stessi giovani ridenti sentiranno il desiderio di sperimentarsi nella creazione di risate stimulate, individualmente o in gruppo ed è già in questa attività che si riescono a raccogliere i frutti del lavoro svolto.

Chi sono i fruitori dello Yoga della Risata nelle scuole?

I fruitori dei vari progetti non sono esclusivamente gli alunni, ma l'intera triade educativa e la comunità scolastica fatta anche dal personale ATA.

Saranno poi scelte modalità differenti a seconda dei contesti, realizzando percorsi che tengano insieme genitori e insegnanti, o alunni e genitori, o solo allievi.

Classi aperte o gruppi classe? Anche per questa domanda non esiste una risposta univoca, si dovrà valutare attentamente la realtà e gli obiettivi che si intendono perseguire.

Un'importante riflessione va fatta riguardando attentamente i cinque benefici dello Yoga della Risata per comprendere che il benessere scolastico non sia esclusivamente rivolto agli alunni, ma che tutti gli attori del mondo dell'educazione possono trarre dalla pratica di questa giovane disciplina miglioramenti nella qualità della vita personale e professionale. Realizzando un piccolo cambiamento nella propria vita si può dare il via ad un cambiamento molto più ampio.

La storia di un sogno

Quando nell'aprile del 2010 frequentai il corso per diventare Leader di Yoga della Risata rimasi particolarmente colpita dal fatto che questa tecnica trovasse innumerevoli campi di applicazione, in particolare mi colpì che in India già da diversi anni si praticasse ogni mattina nelle scuole. Da una parte mi sembrava una bellissima cosa, dall'altra, scavando nelle mie reali sensazioni, provai una sorta di dispiacere nel pensare che tutto ciò mai sarebbe potuto accadere nella scuola della mia bella Italia. Iniziai a pensare all'irrealizzabilità di un simile progetto, benché dei primi timidi tentativi fossero già stati fatti grazie a temerari e coraggiosi Teacher di Yoga della Risata. Tutto era, secondo il mio punto di vista, prematuro. Stavo vivendo un'esperienza scolastica interessante con alunni il cui apprendimento era

insufficiente, stavo vivendo la battaglia più dura che la vita mi avesse posto davanti con la malattia di mia madre; lo Yoga della Risata altro non era che uno strumento prima di tutto utile a me, mentre ridevo tutto mi sembrava migliore, mentre ridevo tutto mi sembrava possibile, mentre ridevo nessun problema tormentava la mia mente e il mio cuore, mentre ridevo c'ero io e il suono della mia meravigliosa risata insieme al suono delle persone che ridevano con me. Terminata l'estate, ricominciata la scuola dopo diversi anni nel sostegno e dopo la dura e favolosa esperienza con i "derelitti da recuperare", mi ritrovai ad avere una cattedra da 18 ore di – udite udite! – italiano, storia e geografia. Mi sembrava un sogno, finalmente tornavo a fare ciò per cui per anni avevo studiato: insegnare la mia disciplina. Fu un anno intenso, nel quale spesso mi ritrovai a dimostrare a me, ai miei alunni, ai miei colleghi e a tutti quelli che incontravo le mie qualità professionali e la mia integrità. Ma nella mia testa e nel mio cuore il suono della risata iniziava a prendere piede e sempre più spesso mi ritrovavo a osservare i momenti in cui i miei alunni ridevano, le situazioni in cui io con loro ridevo e tutte le volte che qualcuno diceva (e mi accade ancora oggi): "Non ridere! Non c'è niente da ridere". Qualcosa mi si smuoveva all'interno. Iniziai a cercare di capire che cosa scatenasse l'ilarità in classe, quanto necessario fosse rompere la pesantezza di alcune lezioni con una battuta, come il mio sguardo sorridente potesse produrre migliori effetti sui miei alunni e su di me. La mia famosa III M, ragazzi che classe... un gruppo molto coeso, con una serie di problematiche eppure con delle belle sensibilità e delle belle intelligenze, quanto mi sono arrabbiata con loro e quanto spesso mi sono rivista in quei ragazzi, nelle loro insicurezze e nella loro leggerezza. Non è questa la sede dell'analisi di questo singolare gruppo, basta solo dire che di loro si narrava che fossero tremendi, difficilissimi da gestire insomma una "bruttissima classe!". Quante volte questa affermazione è artefice della famosa "profezia che si auto-avvera", con loro era accaduto questo: si erano convinti di non valere perché ormai glielo dicevano tutti. Non è stato un lavoro semplice, non è mai un lavoro semplice fare l'insegnante se non dimentichiamo la dimensione Educativa del nostro lavoro. Arrivati a fine anno, avevo parlato diverse volte ai ragazzi dello Yoga della

Risata e loro, nel tentativo disperato di "perdere tempo", mi avevano implorato di poter provare, ma io ero rimasta rigida sulla mia posizione, piena di paura del giudizio dei colleghi e del mio dirigente.

Avevo paura, la verità è che ero estremamente bloccata dalla paura di fare qualcosa che potesse rovinare la mia reputazione di "insegnante di qualità". Vivevo lo Yoga della Risata nella dimensione personale, ma lo scindevo da quello professionale, perché la scuola è qualcosa di serio, di assolutamente contrario rispetto al mondo giocoso della risata. La mia era una prospettiva sbagliata, non ne vedevo la possibilità, ero tutta incastrata nel pensiero "bella idea lo Yoga della Risata ma impossibile da realizzare in Italia". Come potevo sperare di realizzare qualcosa che io stessa ritenevo impossibile?

Quando quella calda mattina di fine maggio i ragazzi per l'ennesima volta mi chiesero di provare questo fantasmagorico Yoga della Risata, perché non avevano nessuna voglia di fare lezione, perché faceva caldo, perché davvero non riuscivamo a stare in classe, non capii subito che sarebbe stata una mattina storica, sentii solo la semplice forza di andare dalla mia cara dirigente e chiederle il permesso di andare in palestra per poter sperimentare la tecnica della quale le avevo già presentato caratteristiche e benefici, in un discorso precedente. Ricordo molto bene il momento, il suo sguardo scettico e allo stesso tempo l'intuizione che poteva darmi una possibilità. Alla fiducia concessami dalla preside prof.ssa Rosa Minervini e alla scuola secondaria di primo grado "Riccardo Monterisi" di Bisceglie sono molto grata per l'opportunità che poi ha dato il via alla sperimentazione e alla ricerca che mi ha condotta fin qui.

Tornando a quel giorno afoso di maggio, tutto accadde all'insegna dell'improvvisazione, non avevamo l'abbigliamento adatto, la palestra era più calda dell'aula, ma tutti avevamo voglia di provare. Non fu semplice, ma neanche così impossibile come avevo pensato io. I ragazzi nel massimo rispetto della mia figura si misero in gioco e ne venne fuori una bellissima sessione nella quale potei capire che forse qualcosa si poteva fare. La prospettiva iniziò a cambiare.

L'anno scolastico ebbe termine e da precaria non mi illusi di ritornare nella stessa scuola, eppure sentivo che non era finita. Nuovo anno, stessa scuola, arrivai a metà settembre in tem-

po per la presentazione di un progetto-sogno che diciamo pure non aveva più la connotazione dell'impossibilità ma della possibilità.

Cosa era cambiato? Nulla, era mutata la mia consapevolezza di potercela fare, di poter presentare un progetto ben strutturato che avesse per tema la risata e i suoi benefici in ambito educativo. E la paura, che fine aveva fatto?

La paura di perdere consensi, di vedere non approvato il mio progetto non era sparita, ma non mi impedì di rischiare, di vedere cosa accadeva. Sapevo che non sarebbe stato facile presentare a circa 75 colleghi quello che avevo in mente e nel cuore di fare, soprattutto visto i fondi a disposizione della scuola sempre più limitati. Il pomeriggio in cui si tenne il collegio per la presentazione e approvazione dei progetti dell'offerta formativa ero tesa come una corda di violino, avevo una paura incredibile dei mille giudizi che sarebbero scaturiti. Finalmente giunse il momento di presentare il progetto "Viaggio nel Benessere: ridere col corpo star bene con la mente", naturalmente il solo titolo del progetto attrasse l'attenzione anche dei colleghi solitamente più distratti. Presentai i miei obiettivi e le modalità che avrei perseguito, ricevetti domande alle quali tentai di dare risposta semplicemente chiedendo loro di venire a vedere cosa sarebbe accaduto durante le sessioni. In quegli attimi avvenne l'impensabile, diversi dei miei colleghi iniziarono ad esprimere il desiderio di poter sperimentare la Risata sulla propria pelle. Su due piedi mi voltai verso la dirigente alla quale avevo precedentemente espresso il desiderio di poter un giorno realizzare un corso per insegnanti che avesse per tema il Burn-out e lo Yoga della Risata. La dirigente ancora una volta ebbe un ruolo speciale, mi disse: "Se il collegio richiede un corso di aggiornamento, io non posso rifiutarmi perché il collegio è sovrano!". Nacque così la seconda straordinaria possibilità che successivamente prese il nome di "Conoscere e prevenire la sindrome da Burn-out degli insegnanti con applicazione dello Yoga della Risata".

Fin qui è la storia di un sogno, da qui in poi la realizzazione e la riflessione che mi ha guidata in questi due anni di lavoro "ridentemente serio".

Come ho precedentemente detto, la risata a scuola è considerata un'attività contraria al rag-

giungimento degli obiettivi e finalità generali sia dell'apprendimento che dello sviluppo pedagogico degli studenti. In realtà, chi opera nella scuola sa benissimo che spesso si ride, che insegnare in un ambiente sereno comporta talvolta anche la possibilità di ridere insieme; gli insegnanti conoscono bene le espressioni ridenti dei propri alunni, sia quando sono segno di gioia e soddisfazione, sia quando esse sono segno di distrazione e di comportamenti indisciplinati.

"Lavora in modo intelligente non in modo duro!": è questo il titolo di uno dei capitoli del libro *The Inner Spirit of Laughter*³¹ del dott. Kataria, nel quale egli racconta, attraverso gli episodi della sua vita, il significato della risata interiore e i suoi straordinari effetti benefici sulla vita di chi la pratica.

Quando siamo in amore con quello che stiamo facendo non ci sembra di lavorare duramente.

Lavorare esclusivamente in modo duro per la realizzazione dei propri successi non fa altro che creare stress e frustrazione, perché mettiamo al centro solo il raggiungimento dell'obiettivo e non pensiamo alla gioia di fare, al piacere di fare. Quando siamo innamorati di ciò che facciamo, lavorare duramente non è faticoso anzi è un piacere.

I nostri alunni spesso mostrano poca motivazione nell'apprendimento e questo rende il nostro lavoro molto difficile, perché abbiamo la sensazione che tra noi e i nostri interlocutori ci sia un muro che impedisce ogni comunicazione, figuriamoci nella realizzazione dei nostri tanto cari obiettivi. La risata ci viene in soccorso in situazioni di questo tipo, perché ci permette di entrare in relazione con i ragazzi.

Una domanda mi torna spesso in mente: ma si può educare con la risata?

Il concetto di risata, negli adolescenti soprattutto, è associato purtroppo ad un non corretto

31. Kataria, 2014.

uso del termine: ossia, ridere vuol dire per loro ridere di qualcosa, avere un oggetto di cui prendersi gioco. Tale concezione è molto pericolosa, perché si esplica facilmente nella derisione: di un compagno o di un insegnante o di un collaboratore. Forse, per i più scettici, la risata non avrà il magico potere di educare, eppure io credo che il volto sorridente di un educatore è capace di aprire sentieri di comunicazione anche laddove sembra più difficile. Inoltre, sostengo fermamente l'idea che sia dovere di un educatore quello di educare alla risata sana, genuina che connette le persone e crea benessere.

1

Cocktail di risate

Obiettivo: portare il corpo a ridere per aumentare l'ossigenazione

Strategia: uso la capacità di immaginare lasciando emergere la giocosità infantile

Luogo: classe o giardino

Durata: 2-3 minuti

Quando: inizio giornata, cambio dell'ora, prima di una verifica per migliorare la prestazione o dopo per diminuire lo stress

Procedimento

Immaginiamo di dover preparare un cocktail di risate: prendiamo in mano due bicchieri A e B, teniamo le braccia larghe e poi svuotiamo a turno A in B e viceversa accompagnando il movimento con l'espressione "eeeeeh eeeeeh" e infine fingiamo di bere e, bevendo, ridiamo "ah ah ah ah!", facendo ben attenzione ad alzare lo sguardo verso l'alto e ad aprire bene la mandibola.

Lo facciamo per almeno tre volte e possiamo inserire la variabile di fingere di gettare il cocktail addosso al compagno vicino.

2

Clapping

Obiettivo: interrompere la monotonia di una lezione con l'uso del corpo e della voce

Strategia: battiamo insieme ritmicamente le mani per ridestare l'attenzione

Luogo: classe

Durata: 2-3 minuti

Quando: tutte le volte che mi accorgo che il gruppo inizia a distrarsi o che voglio riportare l'attenzione a me

Procedimento

Batto ritmicamente le mani col seguente schema ritmico: 1-2 / 1-2-3 muovendo le braccia prima a destra e poi a sinistra, in alto e in basso, in senso circolare, aggiungendo il suono della risata "ho ho ha ha ha".

Posso far svolgere il clapping in piedi o da seduti a mia discrezione.

Posso far battere le mani su una parte del corpo: ad esempio batto "ho ho" sul petto, "ha ha ha" sulle gambe oppure "ho ho" sul banco e "ha ha ha" tra due vicini.

Ho libertà di inventiva per non rendere l'esercizio monotono.

3

Specchio di risate

(Da svolgere in coppie)

Obiettivo: migliorare le relazioni, favorire il processo empatico

Strategia: lavorare uno di fronte all'altro ponendo attenzione ai movimenti anche minimi del compagno

Luogo: classe o giardino

Durata: 5-10 minuti

Quando: se ho del tempo maggiore a disposizione per creare un clima di classe armonioso

Procedimento

Si può svolgere sia da seduti che in piedi. I due compagni, a turno, imitano tutti i movimenti e i gesti e le facce che l'altro fa sempre portando attenzione alla risata indotta che deve accompagnare ogni gesto.

L'insegnante darà il tempo e indicherà il momento in cui scambiare i ruoli.

4

Il tiro con l'arco

Obiettivo: scaricare la tensione e esorcizzare la paura dell'insegnante

Luogo: classe o giardino

Durata: 3 minuti o più

Quando: tutte le volte che l'insegnante ritiene dover ridestare l'attenzione e creare un migliore rapporto con il gruppo classe

Procedimento

Immaginiamo di avere tutti a nostra disposizione un arco e delle frecce di diversi colori.

Invitiamo i gli alunni a fingere di imbracciare l'arco e di preparare la prima freccia rossa prendendola nell'arco (puntando l'insegnante che dovrà restare loro di fronte) "eeeeeeeh eeeeeeh eeeeeeh" al terzo step lasciar andare la freccia e ridere "ha hahaaahahaha".

Si può ripetere ancora per un paio di volte semplicemente, oppure dopo aver ripetuto si può far immaginare di cambiare colore alla freccia e prenderne una viola carica di gratitudine lanciandola verso l'insegnante o verso i compagni. Una freccia ridente che cura e non ferisce.

Questo è un buon modo per seminare, giocando, il sentimento della gratitudine.

5

Il selfie di risate

Obiettivo: rinforzare le relazioni

Luogo: classe o giardino

Durata: 2 minuti

Quando: ogni volta che si desidera rinforzare le relazioni e creare un clima disteso e di condivisione

Procedimento

Creare piccoli gruppi anche da 2 o 3 persone e immaginare di scattare dei favolosi selfie fotografici ricordo dei giorni di scuola da conservare nell'album delle attività.

Il gruppetto sceglie di comune accordo come posizionarsi e al via del conduttore iniziano a ridere e scattare le foto.

Questa non è utopia.
Smettiamola di non realizzare cose belle per paura di essere definiti sognatori.
Cosa c'è di male nel desiderare una scuola migliore e nuovi paradigmi che la rendano più bella e più felice e anche più proficua?
Proviamo, allora, a pensare alla scuola come un luogo di possibilità.
Un grande "parco giochi" nel quale le menti, i cuori e le anime possano giocare a sviluppare i propri talenti, allenare le proprie emozioni, fortificare le abilità e prepararsi per la seconda parte della vita: quella di adulti che dovranno portare il loro meglio nella società attraverso il loro lavoro.
Certo, le difficoltà economiche non aiutano, il precariato e tanti altri innegabili problemi esistono. Ma crediamo di produrre effetti positivi pensando negativo e cercando sempre quello che non va? Non è giusto cedere a facili disfattismi.
Questo lavoro è una proposta, un tentativo concreto di portare nelle scuole, attraverso un ampio e articolato supporto metodologico, pratiche di educazione alla felicità.
Praticare la risata vuol dire spezzare gli schemi negativi. Quando pensiamo a una situazione in chiave positiva diventiamo capaci di prendere decisioni migliori e influenzare il nostro corpo e il nostro comportamento. Così non solo cambiamo noi stessi, ma in fondo trasmettiamo un'energia positiva che cambia il mondo.
E non è questa la missione della scuola?

Lucia Suriano, docente nella scuola secondaria di primo grado, teacher di Laughter Yoga certificata dal dott. Madan Kataria nel 2013, ha iniziato a promuovere il valore della risata in ambito educativo scolastico già dal 2011 con percorsi dedicati all'intera Triade educativa: alunni, genitori e insegnanti. La sua *vision* è realizzare la felicità a scuola e per questo fonda nel 2012 l'associazione "So Ridere" della quale è presidente e attraverso la quale si impegna a diffondere il "vantaggio della felicità". È stata recentemente nominata dal dott. M. Kataria Ambasciatrice nel mondo della International Laughter Yoga University.

In copertina disegno di

Euro 00,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-476-6

