

di Maria Laura Sadolfo

## Una vita che fiorisce o rifiorisce è sempre una vita carica di pienezza e di senso, come direbbe Viktor Frankl Aprile Mindfulness e Gentilezza



Questo mese di Aprile, dedicherò il mio lavoro con alunni di ogni età, famiglie e docenti alla Gentilezza. Perché proprio Aprile? Aprile è il mese dei ciliegi in fiore, da metà Aprile infatti, ai primi di Maggio, si può osservare una meravigliosa varietà di ciliegi che sbocciano dando colore e significato alla natura, quindi alla vita stessa. Una vita che fiorisce o rifiorisce è sempre una vita carica di pienezza e di senso, come direbbe Viktor Frankl a me tanto caro. La forza dirompente con cui i ciliegi fanno sbocciare i loro fiori è la forza dirompente dell'esistenza e ogni creatura, senza gentilezza vive tristemente e in un vuoto. "Essere gentili richiede consapevolezza delle emozioni e degli stati d'animo propri, degli altri e della relazione tra questi" (The Development of Respect in Children and Adolescents; Malti, 2020).

La gentilezza è una premura verso noi stessi e verso gli altri, è una "coccola" che fa bene a tutti. A volte, tuttavia, la prima persona con cui non siamo gentili è proprio la nostra persona. La gentilezza in Mindfulness va di pari passo alla compassione. Gentilezza e compassione: due cose che dobbiamo assolutamente imparare ed allenare praticandole. La gentilezza fa bene e fa del bene, essa riduce la paura e l'ansia ed aumenta il livello di serotonina ed ossitocina. La gentilezza si esprime anche nelle parole: chiedere permesso, chiedere scusa, dire grazie ed essa stessa, apre appunto le porte alla gratitudine. Gentilezza è dunque fonte di benessere ad ogni età. La gentilezza è fondamentale nella pratica mindfulness: "sii gentile"; ripetiti "con gentilezza"; "gentilmente sii radicato nel qui ed ora"... e così questa parola ricorre spesso nel mio linguaggio nell'esercitare le pratiche Mindfulness, nell'insegnarle e nel viverla. Oggi occorre praticare molto la gentilezza e coltivarla con frasi, pensieri ma soprattutto parole da usare il più che possiamo. La rivoluzione della gentilezza elimina lo stress dalla nostra vita quotidiana: provare per credere! Le persone gentili sembrano essere in via di estinzione, eppure si può ricominciare a dare speranza e fiducia in comportamenti nuovi attraverso l'esser gentili.

Se ricevo qualcosa dico "Grazie". Se

chiedo aggiungo "Per favore". Se entro da qualche parte dico "Permesso". Ci sfugge la buona educazione, ma senza valori, crolla la morale e senza la morale, tutto è in balia di una libertà che spesso nuoce l'altro deliberatamente. Educare alla gentilezza, è arduo, ma un'impresa che vale la pena portare avanti. Vi riporto un racconto di frasi che spesso mi vengono dette: "Dottoressa ho detto a mio figlio che "se le prende deve ridarle doppie". "Mi scusi dottoressa non è giusto quel che accade io denuncio tutti". "Salve ma a lei pare giusto stare sempre calmi? Bisogna rispondere male e mettere le persone a posto"... Potrei citarvi tante altre espressioni come queste, ma le domande sono ben altre: 1. Ha senso educare ancora alla gentilezza? 2. Essere gentili è sinonimo di fragilità e di debolezza come voglio-

no farci credere? Ebbene, non si educa alla gentilezza attraverso istruzioni vuote. E' poco funzionale dire "Si deve fare così". E' necessario, invece, praticare atti di gentilezza quotidiani partendo da noi adulti verso i bambini e tra noi adulti. I bambini ci guardano ed emulano i nostri comportamenti. C'è modo e modo di parlare in casa, per strada, a scuola, a lavoro e c'è modo e modo di agire. C'è un modo di insegnare che prima di tutto è da "fare per primi". Inoltre, la gentilezza è una delle caratteristiche principali delle persone forti e sagge, di chi non ha bisogno della violenza per imporsi e di chi non ha necessità di riversare sull'altro le proprie frustrazioni. Educare alla gentilezza è davvero un allenamento quotidiano. La mindfulness, in questo contesto, non è l'ennesima attività da fare per diventare compe-

tenti e performanti, bravissimi, impeccabili ed impettiti futuri adulti, essa è l'occasione per coltivare la calma, acquisire consapevolezza, ascoltarsi e diventare fiduciosi. Gratitudine e gentilezza, diventano una sorta di laboratorio fattibile e documentabile. La Mindfulness ci insegna a essere grati per il momento presente, la gratitudine non può che spingerci all'ottimismo. L'ottimismo ci aiuta a sviluppare un atteggiamento positivo verso la vita e nella vita. Spesso i genitori mi chiedono: da quando i bambini possono iniziare a fare Mindfulness ed imparare la compassione e la gentilezza? Già dai tre anni! Anzi tre anni è un momento adattissimo per introdurre la Mindfulness nella loro vita, tenendo conto che, purtroppo, già bambini così piccoli sono iperconnessi, molto irrequieti, distratti, sono estrema-

mente capricciosi e sono aumentati esponenzialmente quelli che hanno problemi di linguaggio e con il sonno. La Mindfulness li porta alla consapevolezza, alla gentilezza, alla gratitudine e all'apertura mentale nei confronti degli altri. La Mindfulness diventa fondamentale a questa età soprattutto come lavoro di prevenzione. E nella pratica Mindfulness come si concretizza? La loving kindness o gentilezza amorevole descrive uno stato d'animo aperto, fiducioso, benevolo, capace di sintonizzarsi sulla bellezza che splende in se stessi ma anche negli altri e nella realtà circostante. Per sviluppare appunto "metta" possiamo lasciarci ispirare dalla bellezza del luogo, dalla natura, in generale lasciarci ispirare per poi tornare a focalizzare l'attenzione sul corpo e sul respiro. Quanta mancanza di gentilezza riscontriamo intorno a noi? Si può fare molto più con una punta di miele che con un barile pieno d'aceto. Iniziamo a praticare la gentilezza verso di noi, pratichiamola prima di tutto per noi stessi, perché l'effetto sarà come accade quando un sasso viene lanciato di piatto in acqua: si propagano onde circolari. Così è della gentilezza praticata e vissuta: si propaga. Siamo tutti casse di risonanza di altri perché siamo tutti interconnessi, questa risonanza può far riecheggiare musica o suoni striduli, siamo noi che facciamo la differenza.

Questo auguro ai bambini, agli adolescenti, ai genitori e ai docenti: praticate la gentilezza, lasciatevi coinvolgere e avvolgere in questa gentilezza amorevole. "Si crede che tutto sia finito, ma poi c'è sempre un pettirosso che si mette a cantare." (Paul Claudel)

C'è un film a me tanto caro che spesso utilizzo in Movie Therapy: "Il Signore degli Anelli", c'è un passaggio di dialogo che cito: Gandalf: "Saruman ritiene che soltanto un grande potere riesca a tenere il male sotto scacco. Ma non è ciò che ho scoperto io.

Ho scoperto che sono le piccole cose... le azioni quotidiane della gente comune che tengono a bada l'oscurità. Semplici atti di gentilezza e amore". (J.R.R.Tolkien - Lo Hobbit). Che questi semplici atti quotidiani tengano a bada tutto ciò che nella nostra vita fa male al nostro benessere ed al nostro vivere bene con noi stessi, con gli altri e nella società.

di Luisanna Tuti

## Aristotele Onassis

le scelte economiche del Principato di Monaco, avendo acquistato nel 1953 la Société de Bains sur Mer. Sposando Thina Livanos, figlia di un altro ricco armatore greco, accrebbe ulteriormente il suo potere. Da Thina ebbe due figli: Alexander e Cristina. Dopo il divorzio dalla moglie, ebbe una lunga, tormentata relazione con la cantante Maria Callas che, per lui, lasciò il marito, imprenditore-manager italiano che la amava perdutamente e l'aveva lanciata nel mondo della lirica. Purtroppo il libertino Aristotele non fu mai molto fedele alla Callas, che, dopo l'abbandono dell'armatore, si chiuse nella sua casa di Parigi, lontano dalle scene e dalla società. Morì assistita dalla sola, fedele cameriera, ricevendo un'unica visita di Onassis che, forse per tacitare i media a lui ostili, la "degnò" di un'attenzione. Nel 1968 convolò a nozze in un matrimonio che suscitò molte polemiche in tutto il mondo. Sposò Jacqueline Kennedy, vedova del famoso presidente degli Stati Uniti ucciso a Dallas. Sembra che questa unione fosse regolata da un rigido contratto matrimoniale che consentiva solo



poche visite dell'armatore alla sua illustre coniuge. Purtroppo la vita di Onassis fu sconvolta nel 1973, quando, in un incidente aereo, morì il suo adorato figlio Alexander, presunto erede della sua fortuna che passò nelle mani della figlia Cristina che, a sua volta, si uccise nel 1988, lasciando la figlia Athina unica erede del patrimonio. Il 15 marzo 1975, nell'Ospedale Americano di Parigi a Neuilly sur Seine, si spengeva l'uomo che aveva segnato per anni la storia economica della Grecia, suscitando invidie e gelosie, amore e rabbia, coinvolgendo nel suo discusso cammino, governi di tutto il mondo.

Tra le varie ricorrenze da ricordare quest'anno, una in particolare mi sembra non abbia attratto alcuna curiosità da parte dei media. Eppure riguarda un uomo che, per anni, è stato il re dei cieli e dei mari di tutto il mondo e non credo di esagerare definendolo così: Aristotele Onassis. Ricco, famoso, donnaiolo, è stato un degli uomini più infelici che siano mai esistiti. Nato a Karatos (in Turchia, nei pressi di Smirne) da una famiglia molto umile, perdendo la madre morta a 33 anni e crescendo con una sorella e due sorellastre avute da un secondo matrimonio del padre. Condannato a morte per motivi politici, fuggì in Argentina dove, occupando un posto di telefonista, ascoltava le conversazioni dei magnati dell'imprenditoria che gli permisero di fare investimenti giusti, tanto che nel 1952, da un'azienda canadese in bancarotta, comprò una nave (per soli 120mila dollari), iniziando la sua carriera di armatore. Nel 1975 la sua fortuna era già di mille miliardi di dollari (circa 4,260miliardi odierni). Nel 1954 fu indagato dall'FBI per truffa al governo USA. Onassis aveva raggiunto un accordo con il re dell'Arabia Saudita per il trasporto del petrolio, danneggiando gli interessi degli Stati Uniti. Fu condannato a pagare 7milioni di dollari di multa tra il 1950 ed il 1956. Nel 1957 acquistò la compagnia aerea greca Olympic Airways. Era ormai ricchissimo e, con presunzione, osteggiato dalla principessa Grace, intendeva controllare anche