

# L'anno che verrà...

Tornare a scuola in  
serenità e sicurezza

Marina Pompei  
Mauro Sandrini

[www.eliminareilcaos.com](http://www.eliminareilcaos.com)



# L'ANNO CHE VERRÀ

**Tornare a Scuola in serenità e sicurezza**

## ABSTRACT

Indicazioni e principi che puoi applicare da subito a casa, e poi in classe,  
per prepararti a gestire le situazioni di stress e di incertezza

## PER CHI

Per insegnanti ed educatori ottimisti ma preoccupati

*Nulla potrebbe essere peggio di un ritorno alla normalità.*

*Storicamente, le pandemie hanno sempre costretto gli esseri umani a rompere con il passato e a immaginare il loro mondo da capo. Questa non è diversa. È un portale, un cancello tra un mondo e un altro. Possiamo scegliere di attraversarlo trascinandoci dietro le carcasse del nostro odio, dei nostri pregiudizi, la nostra avidità, le nostre banche dati, le nostre vecchie idee, i nostri fiumi morti e cieli fumosi. Oppure possiamo attraversarlo con un bagaglio più leggero, pronti a immaginare un mondo diverso. E a lottare per averlo.*

Arundathi Roy, [Internazionale, 20 Aprile 2020](#)

## PARTNER DEL PROGETTO

Supervisione scientifica: S.I.A.R. (Società Italiana di Analisi Reichiana - [www.analisi-reichiana.it](http://www.analisi-reichiana.it))

Supervisione pedagogica e accreditamento MIUR:

IRSEF - Istituto di Ricerche e Studi sulla Famiglia APS - <https://www.irsef.it>

Pubblicazioni e gestione eventi online: HOMELESS BOOK - <https://homelessbook.it>

Organizzazione e amministrazione: FARE LEGGERE TUTTI APS - <https://www.fareleggeretutti.it>

**QUESTA GUIDA CONTIENE RIFLESSIONI E ALCUNE TECNICHE  
PRESENTATE NEL VIDEOCORSO ONLINE**

**«L'anno che verrà: l'anno scolastico 2020/21»**

Il punto di partenza di questa guida è stato il corso di formazione online “L’Anno che verrà: l’anno scolastico 2020/21” tenuto il 15 luglio 2020 da Marina Pompei e Carlo Bolli, autori del libro: Voci sottovuoto, Prontuario di sopravvivenza al Coronavirus, Castelvecchi editore, 2020.

Durante il corso gli autori propongono riflessioni e danno suggerimenti specifici di tecniche che è possibile applicare in classe. Nel testo che segue troverai i **minuti e i secondi** ove tali tecniche vengono spiegate. Ad esempio (9:31) significa che nel video al minuto 9 e 31 secondi troverai la spiegazione della stessa tecnica trattata nel testo.

**RICHIEDI L'ACCESSO GRATUITO AL VIDEOCORSO “L'ANNO CHE VERRÀ”**



Se stai leggendo questa guida puoi richiedere l’accesso al videocorso per impadronirti meglio delle tecniche che qui presentiamo. Puoi richiedere l’accesso cliccando qui:

<https://www.eliminareilcaos.com/ripartenza>

**OTTERRAI**

- L’accesso al corso
- Questa guida in formato pdf stampabile

**CONDIZIONI DI USO**

Questa guida in formato digitale è gratuita e hai piena libertà di condividerla con amici e colleghi se lo riterrai utile. Soprattutto, però, sei libero di applicare le tecniche proposte per verificarne in prima persona l’efficacia. Se poi vorrai farci sapere cosa ne pensi ne saremo felici. Puoi scriverci a questo proposito a [info@eliminarailcaos.it](mailto:info@eliminarailcaos.it)

# INDICE

1. **Introduzione. Il rischio e l'opportunità**
2. **Da ora in avanti**
3. **La Guida**
  - 3.1. **Nella Nuova Normalità aiutiamo noi stessi per poter aiutare i nostri alunni**
  - 3.2. **Il primo passo per affrontare la paura: conoscerla**
  - 3.3. **L'origine della paura dentro di noi**
  - 3.4. **Anche il virus è una minaccia**
  - 3.5. **Come difenderci dal virus... con la testa e con il corpo?**
4. **Cosa posso fare come insegnante?**
  - 4.1. **Primo: accettare che le cose non saranno più come prima**
  - 4.2. **Secondo: sconfiggere il tabù che non possiamo farci niente**
  - 4.3. **Terzo: aiutare il nostro sistema immunitario**
5. **La respirazione che aiuta il sistema immunitario**
  - 5.1. **La tecnica dei 3 respiri**
  - 5.2. **Una pratica quotidiana per l'insegnante**
  - 5.3. **Una pratica in classe anche con gli alunni**
6. **È solo il primo passo**
7. **Approfondimento: il componente cos'è?**
8. **Se ti interessa saperne di più**
9. **Chi siamo**
10. **Alcuni commenti di chi ha partecipato al videocorso**

## Introduzione

# 1 IL RISCHIO E L'OPPORTUNITÀ

(da *Insegnare al tempo del Corona virus*, [www.analisi-reichiana.it](http://www.analisi-reichiana.it))

È arrivato il Covid-19. Per la prima volta nella loro giovane esistenza i nostri alunni sono esposti alla possibilità di un domandare tante volte ignorato ed evitato. Per la prima volta – e questa la dice lunga sui valori e sui miti che caratterizzano la tanto glorificata civiltà occidentale – un'intera generazione è messa di fronte alla coscienza, alla possibilità reale e non soltanto virtuale, del dolore e della morte.

Possiamo cogliere appieno la misura del loro spaesamento se consideriamo che questi ragazzi vivono in un contesto culturale dominato dalla logica economica del consumo. Elevata all'ennesima potenza dai nuovi mezzi di comunicazione, la logica del consumo ha creato per loro un ambiente sociale patinato, edulcorato, e propone stili di vita caratterizzati dal successo e dal piacere, affrancati da ogni fatica e dispiacere. Un ambiente sociale e culturale pressoché identico a quello distopico profeticamente descritto da Huxley nel Mondo nuovo.

Il Mondo nuovo di Huxley non è dominato come quello orwelliano di 1984 da una logica punitiva e ascetica. In esso, grazie allo sviluppo della tecnologia politica, pedagogica ed eugenetica, ha preso corpo una società improntata alla leggerezza, alla spensieratezza, alla positività per principio del pensiero, ad una condizione anagrafica e mentale di eterna giovinezza, una forma di esistenza insomma all'insegna dei continui godimenti, simile ad un'eterna vacanza.

In una tale società ciò che è maggiormente aborrito e bandito è l'assunzione di un atteggiamento di pensiero critico che espone gli abitanti di quel mondo al "rischio" – in grado di sovvertire l'ordine costituito – di prendere coscienza degli aspetti "problematici" e "inquietanti" dell'esistenza come la fatica di vivere, il dolore fisico e psicologico, l'invecchiamento del corpo, la morte. I nostri ragazzi si trovano oggi nella condizione di Lenina di fronte alla scoperta dell'esistenza della riserva dei selvaggi, cioè di quegli uomini che ancora vivono un'esistenza soggetta al dolore, all'invecchiamento, alla morte, al caleidoscopio imprevedibile delle emozioni e dei sentimenti. Lenina è sconcertata e impaurita dalla realtà di un mondo altro da quello in cui ha fin qui vissuto e pensato come l'unico possibile. Nello stesso tempo, anche se non sa comprenderlo, è conquistata e incuriosita da quel mondo, dalla complessità umana di John il selvaggio. Come Lenina, i nostri ragazzi vivono oggi, per la prima volta e in maniera diretta e personale, il compito esistenzialmente impegnativo di elaborare la scoperta della problematicità dell'esistenza, fin qui artatamente sottratto alla possibilità del loro domandare.

Specialmente nei momenti di grande difficoltà esistenziale e psicologica, per i ragazzi è importante anche semplicemente sapere che esiste per loro la possibilità di confidare le proprie ansie all'esperienza e alla comprensione di adulti esterni alla famiglia.

Tutto ciò è però possibile se la scuola riesce a riscoprire e mettere in primo piano la sua funzione pedagogica.

*Marcello Mannella*, insegnante, psicologo e psicoterapeuta SIAR

## **Addendum**

Come ci invita a fare Mannella, oltre ai rischi ben conosciuti della *Nuova Normalità* in cui siamo immersi è necessario riscoprire la funzione pedagogica della scuola ancora di più oggi.

I modi per prendere su di sé questa responsabilità sono innumerevoli e dipendono in larga parte dalla relazione che il singolo insegnante mette in campo con i propri alunni. La breve guida che stai leggendo è un primo passo in questa direzione.

*(ndA)*



## 2. Da ora in avanti

Chi fa la Scuola?

Oggi più che mai le parole e il linguaggio assumono un'importanza critica soprattutto quando chi scrive si rivolge a insegnanti e educatori. Coloro cui la società affida il compito e la responsabilità di trasmettere il sapere ai bambini e ai giovani, ma anche di sostenerli nei loro passaggi di crescita.

Chi, però, sostiene gli insegnanti in questo lavoro di trasmissione e supporto?

Oltre la retorica, spesso gli insegnanti vengono lasciati a sbrogliarsela da soli, soprattutto nei momenti critici come quello della riapertura delle scuole ai tempi del Covid-19.

Di ciò è emblematico anche il linguaggio che viene utilizzato, un linguaggio che è esclusivamente maschile. Chi si rivolge agli insegnanti lo adotta in modo automatico, dando per scontato questa *scelta* (le istituzioni con le loro circolari, gli autori di manuali, i libri di testo). Così facendo viene alla luce un altro potere della scuola: quello della riproduzione del potere maschile tra le generazioni.

Un potere che mostra in ogni istante la sua impotenza di fronte alle cose "vere" della nostra esistenza: l'esperienza della vita, della morte, del crescere i piccoli, dell'educare i giovani e della cura in ogni fase della vita. Un potere che, nascosto fra le pieghe del politicamente corretto, nasconde agli occhi di tutti noi l'evidenza del rivolgersi a una platea di insegnanti che di fatto è costituita da donne. Altro che quote rosa!

Le donne che insegnano in Italia e nel mondo sono almeno l'80% del personale scolastico, con punte del 99% per le scuole dell'infanzia e ancora oltre il 60% anche negli istituti tecnici e professionali (Fonti: Istat e Ocse, riportati in: Maddalena Colombo, *Gli insegnanti in Italia, Radiografia di una professione*, Ed. Vita e pensiero, 2018). Ci siamo chiesti: perché dovremmo continuare a considerare come immutabile tutto ciò?

Davvero non è più il tempo di dare per scontato nulla.

Questa è la ragione per cui la guida che stai leggendo, *da ora in avanti*, utilizza un linguaggio al femminile, almeno relativamente al corpo insegnante. Ribaltando anche sugli insegnanti uomini che ci leggeranno (speriamo tanti) la scomodità che prova un'insegnante donna quando si trova a leggere al maschile un testo che la riguarda.

Ci abbiamo pensato su e, correndo il rischio di qualche polemica, abbiamo deciso di utilizzare un linguaggio al femminile, almeno parzialmente.

Non si tratta di una provocazione, ma del tentativo di condividere quella scomodità del linguaggio che produce una condizione di instabilità, di dissonanza, che ci aiuta a interrogarci, a non dare per scontato. A porci ai confini della nostra *comfort zone*, ove il cambiamento possibile può iniziare.

Forse è troppo, ma quel che vorremmo suscitare, ogni volta che ci sentiamo scomodi di fronte a un linguaggio cui non siamo abituati, è un piccolo brivido che ci interroga. E questo vale per gli uomini e per le donne.

L'alternativa quale sarebbe stata?

Fare come sempre, come al solito, utilizzare un linguaggio al maschile, come tradizionalmente nella nostra lingua. Oppure consapevoli dell'incongruenza avremmo dovuto scrivere le/gli insegnanti, alunne/i, le educatrici e gli educatori, e così via appesantendo inutilmente la lettura.

Cara insegnante, abbiamo scelto una strada diversa, scomoda appunto, che vuole aprire un dialogo. Per questo costruiremo a partire da questa breve guida occasioni di incontro e formazione.

E saremo felici di ricevere i tuoi commenti e le tue critiche se vorrai farcele conoscere.

Un caro saluto,

*Marina Pompei e Mauro Sandrini*

Email: [info@eliminarilcaos.it](mailto:info@eliminarilcaos.it)

### 3. LA GUIDA

### 3.1 Nella Nuova Normalità aiutiamo noi stessi per poter aiutare i nostri alunni

L'obiettivo del progetto "Eliminare il Caos" è migliorare la qualità della vita di insegnanti e alunni con tecniche appropriate, validate dalle neuroscienze e dalla psicoterapia ma, prima di tutto, dall'esperienza sul campo.

È un approccio che nasce dal basso, da chi vive quotidianamente classi e alunni difficili, di chi ha dovuto affrontare e sopportare giudizi e provocazioni di genitori e colleghi, a volte insulti. Un metodo che ha come obiettivo sostenere gli educatori che, nonostante tutti gli sforzi profusi, *non si sentono mai a posto* di fronte a un'ulteriore richiesta di un alunno, di un genitore o di un dirigente.

Non è obbligatorio rientrare sfiniti da una giornata a scuola. È possibile tornare a casa stanchi ma contenti, invece che esausti e in ansia per dover affrontare la giornata di domani in classe. Non è la stessa cosa.

Questa è una guida dedicata a chi ogni giorno continua a sporcarsi le mani in quella farina speciale che impasta la relazione fra un'insegnante e la sua classe di alunni vivaci, a volte difficili o anche provocatori.

Spesso approfondiamo un impegno incompreso dai nostri familiari e amici, per i quali restiamo sempre quelli dei tre mesi di vacanze d'estate e poi le vacanze di Natale e Pasqua... non importa se siamo di ruolo e passiamo ogni momento libero a studiare per prepararci per l'anno successivo o precarie, senza stipendio e senza aspettative per il futuro, impegnate a sopravvivere in un qualche modo durante il periodo estivo.

Da qui nascono le tecniche che proponiamo nei nostri corsi e anche qui in questa guida. Non sono trucchi estemporanei. Sono strategie da mettere in pratica a casa, per prepararsi all'impegno a scuola e poi da proporre agli studenti, in classe.

Sono tecniche che fanno riferimento a un modello scientifico rigoroso, quello della SIAR (Società Italiana di Analisi Reichiana) che attinge e rielabora le più recenti scoperte delle neuroscienze, integrandole con l'esperienza centenaria del corpo in psicoterapia. Un'esperienza, quella reichiana, che per prima ha inserito il corpo nel proprio metodo di indagine analitica, cumulando un sapere che oggi comincia a uscire dallo studio dell'analista per restituire alla società, anche agli insegnanti, agli alunni e alle famiglie, conoscenze che possono essere decisive per affrontare le sfide che ci stanno davanti.

In questa breve guida non ci sono tutte le tecniche applicabili, altre le presentiamo nei nostri corsi dal vivo e online, ma è un punto di partenza pratico per toccare con mano l'approccio che proponiamo. Un approccio che può essere riassunto con le parole di Monica, insegnante della primaria, che dopo aver frequentato un nostro corso ci scrive:

*Finalmente un corso che non è organizzato per "farci diventare migliori"  
ma per farci stare meglio con noi stessi e con i nostri alunni*

Come lei sono tante le insegnanti che hanno partecipato ai nostri corsi in questi ultimi anni (oltre 500 in tutta Italia negli ultimi due anni) se sei interessata a conoscere i prossimi trovi tutti gli aggiornamenti sul nostro sito: [www.eliminareilcaos.com](http://www.eliminareilcaos.com)

Se ritieni che questi consigli possano essere utili a una tua collega, o alla tua scuola condividi questa guida senza chiederci il permesso; sei libera di utilizzarla come meglio credi.

Il futuro che ci aspetta è caratterizzato dall'incertezza e dal Caos. Ma è proprio da questa mistura che, da sempre, sono nate le soluzioni impreviste ai problemi drammatici che gli esseri umani hanno affrontato dalla notte dei tempi. A cos'altro serve quel corpomente (Vedi la sezione Approfondimento) che ci ha donato la Natura se non per immaginare e sperimentare soluzioni ai problemi sempre nuovi che ci si parano davanti?

In realtà, sapere che nella *Nuova Normalità post-Covid* saremo nell'incertezza è un aiuto notevole per prepararci e non farci cogliere di sorpresa.

Per ridurre lo stress, la fatica e anche la paura che ci aspetta al rientro a scuola, appropriamoci di tecniche e strategie che ci saranno ancora più utili per stare meglio quando la bufera del virus sarà passata. Perché passerà, sappiamo anche questo.

Cominciamo a prepararci.

Da ora.

### **3.2 IL PRIMO PASSO PER AFFRONTARE LA PAURA: CONOSCERLA**

La paura, se la conosciamo, ci fa... meno paura. La prima arma che abbiamo per combatterla è la conoscenza.

Per esempio, sapere che da un punto di vista evolutivo la paura è una risorsa che possiamo utilizzare a nostro favore ci fa già stare un po' meglio, no?

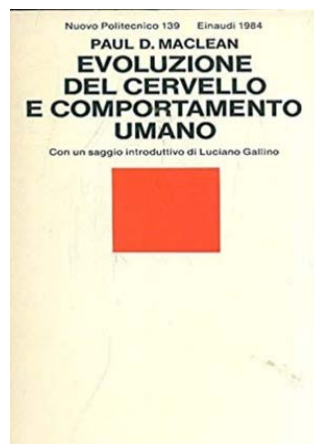
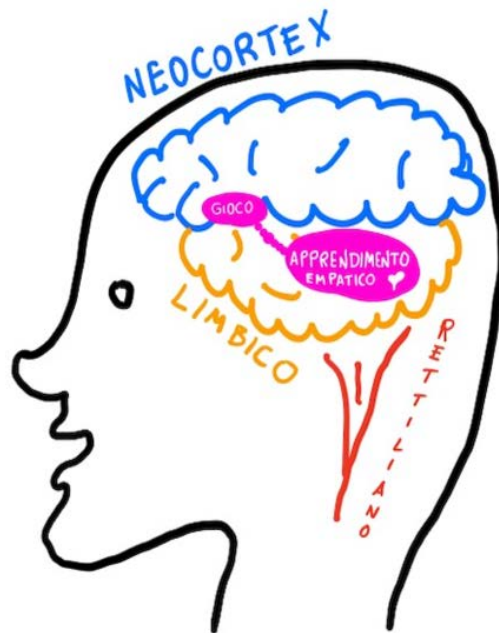
La paura è quell'emozione di cui ci ha dotato la Natura per difenderci e sopravvivere di fronte a una minaccia. È un meccanismo potente che è in grado di dirottare le nostre emozioni e le nostre decisioni quando ne veniamo assalite. Per affrontarla meglio dobbiamo conoscerla almeno un po'. Se non sappiamo come funziona, la paura può diventare devastante e ansiogena: quando ci sentiamo pervadere dall'ansia non riusciamo più a prendere le decisioni migliori per noi e per gli altri. Succede questo, per esempio, quando l'ansia ci fa perdere il senso delle proporzioni e noi ci sentiamo piccole di fronte a quel che succede intorno a noi. La nostra percezione è di essere minuscole e sperdute in un mondo che non possiamo controllare. E ci lasciamo sopraffare.

Ma cosa possiamo fare? Il primo passo è comprendere qual è l'origine della paura dentro di noi, nel nostro *corpomente*, anche da un punto di vista neurofisiologico, andando a guardare l'area del nostro cervello dove nasce. Per farlo abbiamo bisogno di capire come si è evoluto il nostro cervello in milioni di anni.

### 3.3 L'ORIGINE DELLA PAURA DENTRO DI NOI

Il nostro sistema cerebrale non è un monolite, ma è formato da tante aree, qui ne guardiamo tre, a partire dagli studi del neurobiologo statunitense Paul D. MacLean.

Il modello del cervello tripartito, frutto degli studi di Maclean, individua tre formazioni anatomiche principali: cervello rettiliano, cervello limbico e neocorteccia, tutte interconnesse tra loro, da cui la definizione di cervello uno e trino. Esse sono frutto di un'evoluzione determinata dall'interazione con l'ambiente e sono connesse con il nostro comportamento che, soprattutto in situazioni traumatiche, è determinato dalle regioni cerebrali più arcaiche.



## Il cervello rettiliano

Il primo strato, quello più antico, del nostro cervello, il più interno ed arcaico è quello che deriva dai rettili e da questi prende il nome: cervello rettiliano. È quella zona ove risiedono le funzioni primarie per la sopravvivenza: mangiare, bere, accoppiarsi, difendere il territorio, riconoscere il nemico, agire azioni ripetitive. Tutto qui. Molto rozzo ma indispensabile per la sopravvivenza dei nostri progenitori inseriti in un ambiente naturale spesso ostile.

In caso di pericolo, la sua funzione specifica è di rispondere all'allarme che, però, negli esseri umani dovrebbe essere decifrato dagli altri due sistemi cerebrali più evoluti per evitare di commettere azioni di cui ci potremmo pentire in seguito. Il cervello rettiliano, quando prende il sopravvento, ci impedisce di pensare e di prendere le decisioni migliori per affrontare una situazione difficile. Reagisce d'impulso e basta.

## Il cervello limbico

Sulla scala del tempo evolutivo dopo il rettiliano è arrivato il sistema cerebrale limbico.

Ci arriva dal tempo dei mammiferi, quando gli animali cominciano a occuparsi dei piccoli, a sentire il richiamo dell'altro, ad avere emozioni. È quel cervello che riguarda la sfera delle emozioni nella relazione con gli altri. È molto importante vivere e nutrire questo aspetto in aula con i nostri alunni.

## La neocortex

Il cervello razionale, logico e metacognitivo, la cosiddetta neocortex, è arrivata per ultima nella nostra evoluzione. Ne andiamo molto orgogliosi ed è specifica degli esseri umani. È quella che ci fa pensare, ci fa avere coscienza di noi stessi, ci fa avere la dimensione della progettualità, dell'etica, dell'arte. Ci permette di imparare la matematica, le lingue straniere e anche di giocare a scacchi.

È il sistema cerebrale con cui lavoriamo di più a scuola, ma se non è consapevole di quanto sta accadendo negli altri due non può far nulla di veramente saggio!

## Ci è davvero utile sapere come funzioniamo?

Sì, perché quando abbiamo paura, quando ci sentiamo minacciati, si attiva immediatamente il rettiliano e poiché è guidato solo dagli istinti di sopravvivenza prende il controllo su tutti gli altri cervelli indirizzando le nostre risposte impulsive in tre direzioni principali:

- la **fuga** (scappare da una minaccia reale è un'ottima strategia per sopravvivere)
- il **combattimento** (di solito quando ci è preclusa la via di fuga e ci sentiamo abbastanza forti per attivare un contrattacco)
- il **congelamento** (il fingersi immobili, tanto da essere presi per morti dall'attaccante è una strategia utile quando ci sentiamo impotenti di fronte all'avversario)

Queste, però, sono risposte istintive, utili di fronte a una minaccia reale per la nostra sopravvivenza (un leone affamato che entra in aula lo è! Ma accade piuttosto di rado nella realtà). Più spesso nella nostra vita quotidiana non dobbiamo affrontare minacce di morte che è lo scopo per cui si è sviluppato il cervello rettiliano. Le minacce che dobbiamo affrontare oggi nella nostra vita quotidiana e a scuola a volte sono gravissime (pensiamo al mobbing, per esempio), ma non riguardano la nostra sopravvivenza immediata.

Se alle provocazioni che a volte ci arrivano dai nostri alunni rispondiamo in modo impulsivo (cervello rettiliano), senza riflettere (neocortex) e senza coinvolgere la nostra sfera emotiva (cervello limbico) generalmente corriamo il rischio di peggiorare la situazione.

Cosa accade di fronte a una minaccia in aula?

C'è il rischio che il cervello rettiliano prenda il sopravvento senza più essere in connessione armonica con gli altri due cervelli e ci dica: "Aiuto il nemico ti sta attaccando, difenditi!"

Ce lo dice però, disconnesso dal cervello limbico che, invece, ci vorrebbe dire che quell'alunno provocatorio e un po' manesco che ci sta attaccando è un essere umano come noi, probabilmente in difficoltà. Ce lo dice disconnesso dalla neocortex che vorrebbe informarci di tutt'altro invitandoci alla riflessione:

"Vediamo quali sono le precauzioni da prendere in questa situazione..."

NB

*Dobbiamo sapere cosa ci accade per tenere a bada il rettiliano  
e poterlo connettere al limbico e alla neocortex*

### **Cosa fare di fronte alla paura?**

Quindi di fronte alla paura possiamo cercare di:

- **non rimanere bloccati** nell'ascolto dello stimolo minaccioso che ci spaventa (l'allarme innescato dal cervello rettiliano)
- **attingere alle intelligenze più evolute** del cervello limbico e della neocortex facendo ricorso, per esempio, alla tecnica dei 3 respiri che illustriamo nelle pagine seguenti.

In questo modo riusciamo a spostarci su zone più evolute del nostro componente e possiamo leggere meglio la scena critica che stiamo vivendo. È così che possiamo individuare quegli appigli verso una via d'uscita che sono presenti nelle situazioni di emergenza ma che spesso ci sfuggono se ci lasciamo sopraffare dallo spavento.

- **sentirci parte della nostra comunità classe** (ovvero attivare il cervello limbico e la cooperazione con i nostri alunni). In emergenza abbiamo necessità di sentire che non siamo soli, ma tutti insieme.



Per esempio: è molto utile avere pronta **un'attività pratica**, magari dal tono giocoso, da proporre a tutta la classe quando si presenta una situazione di crisi. In questo modo concreto possiamo trasmettere ai nostri alunni la consapevolezza che sì, possiamo affrontare insieme le situazioni difficili, distogliendo l'attenzione dalla paura e facendo qualcosa che ci coinvolga tutti nella collaborazione. Questo significa sentire empaticamente lo stato emozionale dei ragazzi che è simile al nostro e trasmetter loro la nostra capacità di saper gestire la situazione. Gli facciamo sperimentare che quando c'è qualcosa che non va possono affidarsi a noi e sentirsi insieme ai compagni.

### 3.4 ANCHE IL VIRUS È UNA MINACCIA

Anche il Covid-19 è una minaccia e il sapere che potremmo incontrarlo per prima cosa attiva il rettiliano: in noi, nei nostri alunni, nei loro genitori, nei nostri colleghi. In un dialogo simulato il rettiliano ci avverte:

“Che cosa sta accadendo?” “C'è un virus! Allarme rosso!”

“Sì, è vero c'è un virus”. Risponderebbe la neocortex.

Il cervello rettiliano ci avverte che ci dobbiamo difendere. Ma COME? Il virus è invisibile non possiamo prenderlo a pugni o fuggire; rischiamo di immobilizzarci.

Il cervello rettiliano è impotente, siamo costretti a utilizzare gli altri due strati del nostro *corpomente*: quello limbico e quello logico/razionale. Da un certo punto di vista il virus costringe noi tutti a diventare più intelligenti! Non possiamo più lasciarci dominare dalla parte di noi che è più reattiva e irragionevole.

È una bella sfida per noi educatrici e per i nostri alunni.

D'altra parte il nostro lavoro non è quello di aiutare i nostri alunni a diventare più intelligenti?

Questa volta siamo costrette a farlo insieme: insegnanti e alunni.

È difficile, ma anche entusiasmante.

### 3.5 COME DIFENDERCI DAL VIRUS... CON LA TESTA E IL CORPO?

Il virus esiste, è una realtà. È pericoloso, ma ci sono tanti modi per difenderci e se ne applichiamo più di uno aumentiamo molto le probabilità di vincerlo. Per noi, i nostri familiari e i nostri alunni.

Il primo modo per difenderci, innanzi tutto, è seguire le linee guida ministeriali e le precauzioni di sicurezza che vengono emanate dagli organismi istituzionali, commentandole e d evidenziandone la funzione.

Ma a queste precauzioni di base ne possiamo aggiungere altre che ne migliorano l'efficacia e ci fanno uscire dall'impotenza. In particolare, possiamo ascoltare la neocortex. I suoi suggerimenti ci sono di grande aiuto quando lavora in connessione con gli altri cervelli! Ovvero quando non siamo sopraffatti dal panico o dall'ansia.

#### PRIMO: EVITARE IL VIRUS

Il primo tipo di difesa, quello che abbiamo conosciuto durante il lock-down, è l'evitamento:

- Stare a casa
- Non incontrare gli altri
- Non toccare gli altri.

Dopo il lock-down possiamo incontrare gli altri, ma non possiamo toccarci, dobbiamo spesso indossare la mascherina sul viso, che nasconde la **mimica facciale**, veicolo primo del linguaggio non verbale, fondamentale per la capacità di empatia. Il contatto è limitato moltissimo e questo non fa bene alle relazioni, che sono il nutrimento della nostra crescita evolutiva.

In questo periodo di emergenza allora, facciamo **attenzione allo sguardo**: la mascherina mette in evidenza gli occhi. Guardiamo con più attenzione chi incontriamo, impariamo a guardare negli occhi, forse l'abbiamo fatto troppo poco prima. Un limite può diventare un'occasione incredibile.

Se non possiamo contare sulla mimica facciale facciamo anche **attenzione alla voce**: il tono, la melodia, le sfumature. Cosa ci dicono? Può essere un'occasione per uscire dalla sola differenziazione, un po' rozza: volume alto, volume basso.

Questo per una posizione di difesa intelligente che cerca anche le opportunità: nella *Nuova Normalità* lo sguardo e la voce sono ancora più importanti di prima. È il linguaggio del corpo che riafferma sè stesso nonostante tutto.

Non è l'unica possibilità che abbiamo però; esiste anche la posizione di attacco.

#### SECONDO: ATTACCARE IL VIRUS (OGNUNO DI NOI PUÒ FARE QUALCOSA)

Oltre a mettere in atto i *gesti barriera* contro il virus: igiene delle mani, distanziamento sociale, mascherina, non è che dobbiamo stare ad aspettare che arrivi il virus rimuginando nell'attesa. C'è una strategia di difesa più attiva, di attacco!

Per i medici, i ricercatori, i virologi questa strategia è quella di cominciare a studiare di più e in modo più collaborativo. Il messaggio che la neocortex invia a un ricercatore è qualcosa di simile a:

“Devo confrontarmi con gli altri che nel mondo stanno facendo ricerca per migliorare la risposta medica a questo virus”.

Questa è una modalità intelligente di risposta alla paura!

Ma non è una modalità riservata solo agli scienziati. Ognuno di noi può fare qualcosa!

Ora, anche se ho studiato e studio tanto, devo studiare di più, conoscere meglio questo virus e farlo conoscere meglio ai miei alunni.

Devo studiare di più, e chiedermi: cosa posso fare?

## 4. COSA POSSO FARE COME INSEGNANTE

### PRIMO: ACCETTARE CHE LE COSE NON SARANNO PIÙ COME PRIMA

Se comprendo che per ora è un'utopia il ritorno alla normalità precedente al virus, che le cose non sono più come prima e che è possibile prepararsi a questa *Nuova Normalità*, allora esco dalla passività e posso attuare una strategia di attacco.

Se resto a illudermi o a lamentarmi delle difficoltà sono in una posizione statica, avrò a disposizione come modalità di reazione solo le medicine, il vaccino (quando arriverà), ma la mia energia personale, il mio stato di vitalità, potrebbe non supportare neppure queste soluzioni e potrebbe diventare facile lasciarsi andare ed alimentare pensieri oscuri che non ci aiutano per nulla. Tantomeno ci aiuterebbero a contrastare il virus che, di fronte a un individuo passivo e con basse difese, troverebbe terreno più fertile per impiantarsi.

Accettare la *Nuova Normalità* è il primo passo.

### SECONDO: SCONFIGGERE IL TABU' CHE NON POSSIAMO FARCI NIENTE

Tutti noi abbiamo a disposizione una **strategia di attacco fondamentale** che oggi sembra essere ignorata o, almeno, relegata in secondo piano. Abbiamo un **sistema immunitario**.

Ce lo dimentichiamo spesso ma è un'arma potentissima a nostra disposizione. Già ricordarcelo ci fa stare un po' meglio, ma ci sono delle cose che possiamo fare per rafforzarlo.

Se incontriamo il virus (anche se usiamo una mascherina ci può capitare di incontrarlo), il nostro sistema immunitario lo riconosce come estraneo e lo combatte. Non è che ogni volta che incontriamo il Covid-19 noi ci ammaliamo. Lo testimoniano i milioni di persone che nel mondo hanno incontrato il virus sviluppando anticorpi e non si sono ammalati.

Abbiamo un sistema immunitario che contrattacca e fa barriera. Non se ne sente parlare molto ma, invece, è fondamentale e possiamo/dobbiamo fare tutto quello che è nelle nostre facoltà per potenziarlo, per aiutarlo. Condividiamo questa conoscenza con i nostri alunni.

## TERZO: AIUTARE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO?

### 1. **CURARE LA RESPIRAZIONE**

Il nostro è un pianeta che ha imparato a respirare dai tempi della fotosintesi.

È una storia antichissima che arriva fino a noi.

Prima di tutto, prendiamo energia dalla respirazione. Di solito non facciamo caso a questo: ma è proprio da lì che arriva la prima fonte di energia in ogni momento della nostra giornata. Se respiriamo male, con il diaframma bloccato, abbiamo poche energie per affrontare la nostra giornata e anche per affrontare il virus. Ma possiamo fare qualcosa. Lo vedremo tra poco.

Ci sono tante tecniche, per esempio la mindfulness, o il tai chi chuan, che ti possono aiutare e in ogni città puoi trovare chi ti possa guidare in questo, ma fin da subito puoi fare qualcosa per te che puoi poi riproporre ai tuoi alunni. Di seguito trovi una tecnica pratica che puoi mettere in atto da subito, a casa e poi proporla a scuola, in classe.

### 2. **DORMIRE IL TEMPO GIUSTO**

Dormire le ore giuste. Il sistema immunitario si rigenera nel sonno, per i ragazzi è importantissimo, se dormiamo poco lo debilitiamo.

Per le insegnanti è importantissimo, dobbiamo avere a disposizione tutte le nostre energie quando entriamo in classe. Se andiamo a dormire tardi o teniamo sul comodino il telefono che a ogni bip ci fa sobbalzare, non facciamo un bel servizio al nostro sistema immunitario. Se oggi noi e i nostri alunni stiamo dormendo poco, saremo più deboli domani nell'affrontare eventuali malattie.

### 3. **MANGIARE SANO**

Possiamo decidere di mangiare in modo sano o, se già lo facciamo, di migliorare ancora un po' la cura della nostra alimentazione. Se hai mai pensato di dare una svolta alla tua dieta questo è il momento. Comincia dalla prossima spesa che farai al supermercato scegliendo i cibi più adatti a questo scopo.

Regola basilica di evitamento intelligente: di solito i prodotti che vengono pubblicizzati in tv non appartengono a questa categoria.

### 4. **FARE MOVIMENTO**

Lo sappiamo: la sedentarietà non aiuta il metabolismo e la funzionalità di tutti gli organi del nostro corpo. Un movimento non occasionale, ma ripetuto ritmicamente nel tempo, senza sforzi eccessivi, non solo tonifica i muscoli, ma permette una migliore circolazione sanguigna e un'autoregolazione della pressione arteriosa.

Non dimentichiamo poi che il movimento produce endorfine, neurotrasmettitori che generano sensazioni di piacere che rivitalizzano il nostro sistema immunitario.

## 5. LA RESPIRAZIONE CHE AIUTA IL SISTEMA IMMUNITARIO

## 5.1 LA TECNICA DEI 3 RESPIRI

(La trovi descritta al minuto (26:00) del videocorso allegato.

Riguardo al mangiare in modo sano, fare movimento e godere delle ore necessarie di sonno, ognuna di noi può impegnarsi da sé. In questa guida ci concentriamo sulla respirazione.

Vogliamo mostrarvi un tipo particolare di respirazione che sblocca le nostre energie e anche quelle dei nostri alunni, potenziando il sistema immunitario.

I ricercatori ci dicono che il virus sembra attaccare sia il sistema respiratorio che diversi altri organi, producendo un'infezione dell'endotelio: la parete interna dei vasi sanguigni. Iniziamo allora con l'occuparci del curare il respiro; è importantissimo.

Ci sono tanti modi per respirare in modo efficace, con funzionalità specifiche diverse: per cantare bene, per fare uno sforzo muscolare, per rilassarci.

La tecnica che qui proponiamo ha la funzione di renderci più presenti a noi stesse (attivando la neocortex) e tonificare il sistema immunitario migliorando la nostra ossigenazione.

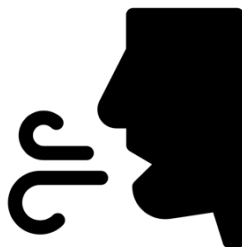
Potete metterlo in pratica in ogni momento della vita quotidiana quando ne sentite il bisogno, anche a scuola, **anche con la mascherina** se le circostanze la rendono obbligatoria.

### PRIMO: INSPIRARE CON IL NASO



L'inspirazione con il naso va ad attivare direttamente le zone prefrontali del nostro cervello, l'area della neocortex: il luogo che, se è ben ossigenato, ci rende più vigili, più lucidi e quindi più capaci di ricercare una soluzione ai problemi che dobbiamo affrontare.

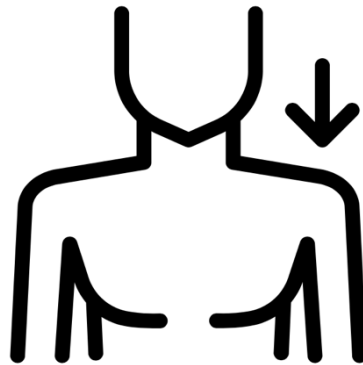
### SECONDO: ESPIRARE CON LA BOCCA



Dopo l'inspirazione espiriamo con la bocca: questo ci fa eliminare meglio l'anidride carbonica, con due buone conseguenze:

- avendo liberato i polmoni dall'anidride carbonica residua, possiamo immettere più ossigeno e quindi avere più vitalità per contrastare il virus!
- L'anidride carbonica è il corrispettivo chimico dell'ansia: più anidride carbonica, più ansia!

### **TERZO: FACCIAMO ATTENZIONE ALLE SPALLE E AL TORACE**



Cerchiamo di mantenere le spalle abbassate e di inspirare con il naso allargando il torace.

Immaginate, nel farlo, un movimento espansivo orizzontale del torace, non verticale.

Questo è un tipo di respirazione che ci aiuta ad essere più presenti a noi stessi e ci allarga il cuore. Ci permette di accogliere gli altri attivando le zone prefrontali della neocortex e il sistema limbico del nostro cervello.

Ci permette di essere noi più forti e di poter così accogliere gli altri.

### **ORA PRATICA IN SEQUENZA TRE VOLTE**

- inspirazione con il naso
- espirazione con la bocca

Inspira ed espira allargando il torace senza alzare le spalle.

Guarda il video per avere un esempio pratico di come fare.



## 5.2 UNA PRATICA QUOTIDIANA PER L'INSEGNANTE

Almeno una volta al giorno praticate una sequenza di tre respirazioni come appena spiegato. Se potete praticare questa sequenza più volte al giorno ottimo! Ma impegnatevi comunque a praticarla almeno una volta al giorno.

Non solo, consigliatelo e fatelo insieme ai vostri alunni.

(Potete vedere come nel video allegato a questa guida al minuto 32:16).

È una piccola cosa, un movimento fisiologico, che possiamo mettere in atto tutti i giorni. Da ora.

In realtà **è molto di più** perché la routine introdotta da questo tipo di respirazione consapevole riduce la reattività del rettiliano alla paura, ci rasserena un po' e ci aiuta a stare meglio.

Nel caso in cui dovessimo incontrare il virus, il nostro sistema immunitario sarà più forte e capace di reagire!

Se vi allenate fin da ora a casa (si proprio ora che stai leggendo, puoi interrompere, provare a praticare!) in questo tipo di respirazione, sarà più facile proporla ai ragazzi in classe.

E poi, da subito, vi avvantaggerete dei benefici!

## 5.3 UNA PRATICA IN CLASSE ANCHE CON GLI ALUNNI

All'inizio della lezione, prima di iniziare la spiegazione, avete di fronte alunni, ragazzi, agitati come voi, stressati come voi. Potete fargli questo regalo. Potete dirgli "ora facciamo insieme 3 respiri così diventiamo tutti un po' più potenti!" Spiegandogli come funziona il nostro cervello: vedrete come vi ascolteranno affascinati.

Soprattutto ricordatevi di far comprendere loro come questa respirazione attivi la neocortex e loro respirando in questo modo potranno, appunto, diventare più intelligenti!

Potranno essere cioè più lucidi, in grado di comprendere meglio anche i concetti più difficili.

### 3 RESPIRI PROFONDI

*Ora facciamo insieme 3 respiri profondi*

Ricorda di spiegare che questo dà forza al corpo, ci rende più intelligenti perché ossigena il cervello ed espelle anidride carbonica.

(Troi l'esempio spiegato e mostrato al minuto 26:00 del video allegato a questa guida).

**DOMANDA:**  
POSSIAMO PROPORRE QUESTA TECNICA ANCHE  
SE FOSSIMO COSTRETTI A USARE LA MASCHERINA CHIRURGICA A SCUOLA?

Certamente! Puoi spiegare ai tuoi alunni la tecnica della respirazione e spiegargli che la state facendo come in un allenamento, in uno stage, in un ambiente che ha dei limiti. Quando saranno a casa o all'aperto potranno praticarla senza la mascherina e respirare in questo modo diventerà ancora più facile per loro!

L'ideale certamente sarebbe di poterla praticare senza mascherina, ma non sappiamo quale sarà la situazione alla ripartenza ed è bene essere preparati ad ogni evenienza.

**AGGIUNGI LA ROTAZIONE DELLE SPALLE PER COMBATTERE LO STRESS INSIEME AI TUOI ALUNNI**

Puoi iniziare dicendo loro: *“Ora facciamo insieme una rotazione delle spalle”*

(Trovi l'esempio spiegato e mostrato al minuto 33:00 del video)

Questo esercizio aiuta ad aprire il torace e fa muovere proprio molti dei muscoli che si contraggono a causa dello stress. Lo stress, infatti, è presente in tutti noi, grandi e piccoli, e si concretizza in **contrazioni muscolari** soprattutto nell'area delle spalle.

Se impariamo a sciogliere quest'area ne beneficeremo e ne beneficeranno i nostri alunni, liberando vitalità sana e costruttiva, non quella reattiva e distruttiva che tante volte vediamo in atto in classe.

Saremo tutti più capaci di affrontare le sfide che ci stanno di fronte!

**CI SONO CONTROINDICAZIONI?**

No, nessuna controindicazione.

Naturalmente se hai alunni con una qualche disabilità fisica dovrai calibrare ad hoc i movimenti.

Calibrare, ma non eliminare.

La respirazione possono attivarla tutti, se sono in grado di essere in classe.

Qualcuno potrebbe essere impossibilitato a ruotare le spalle; in questo caso dagli l'indicazione di pensare e immaginare la rotazione delle spalle: in questo caso si attiverà la micromuscolatura connessa alle zone cerebrali della visione e ne avrà comunque beneficio

## 6. È SOLO IL PRIMO PASSO

Ogni conclusione è sempre un'apertura.

Ogni lettrice potrà trovare da sé le modalità più adatte per il passo seguente a questa breve introduzione, con la consapevolezza che il primo passo che ci porta fuori dall'impotenza è il più difficile.

Per qualcuna, per esempio, sarà difficile credere che un semplice esercizio di respirazione possa aiutare a stare meglio con se stesse e con gli altri.

Ma qual è l'alternativa? Stare ad aspettare passivi che qualcosa succeda? Che il virus passi o qualcuno trovi una cura miracolosa che ci sollevi dalle responsabilità che abbiamo prima di tutto su di noi, sulla nostra salute?

Se, arrivata a questo, è questo che pensi cara lettrice, queste indicazioni non fanno per te.

Se, invece, sei incuriosita ti invitiamo a provare a mettere in pratica la tecnica dei tre respiri in modo sistematico e quotidiano. Per un mese almeno.

E se un giorno non riuscirai a praticare perché le urgenze della vita irrompono imprevedute, nulla di male. Ricomincia il giorno dopo.

Per un mese almeno.

E poi, se vorrai, fatti sapere come ti senti.

Se qualcosa è cambiato e in quale direzione.

Restiamo in contatto,

*Marina Pompei, Mauro Sandrini*

## APPROFONDIMENTO

## 7. IL CORPOMENTE: COS'È?

### **Dalle neuroscienze un cambio di paradigma che ci aiuta a comprendere meglio noi stessi e i nostri alunni**

Ancora fino a poco tempo fa il modello dominante delle scienze della mente era caratterizzato dalla separazione e dal contrasto irriducibile fra la mente/cervello e il corpo. Oggi – grazie soprattutto alle ricerche neuroscientifiche e psicobiologiche – tale contrasto si è ricomposto. Corpo, cervello e mente (e ambiente sociale) sono considerati profondamente embricati. Il dualismo cartesiano sta lasciando il posto ad una nuova consapevolezza: la mente ha perso il suo carattere spirituale ed è stata ricondotta alla concretezza dell'esistere corporeo e sociale, mentre il corpo non è più considerato un mero sostrato materiale e meccanico, ma realtà vivente implicato nei processi del vivere e nella costruzione di senso.

Le ricerche di Damasio (Damasio, 1995) sono state di decisiva importanza nel rilevare e mostrare la centralità del corpo. Egli ha indicato l'intreccio inestricabile di ragione ed emozione, ha mostrato il profondo radicamento del cervello – e della mente – nel corpo ed è pervenuto al superamento di quel nuovo dualismo cervello/corpo che si era sostituito nelle neuroscienze al vecchio dualismo anima/corpo, cifra della difficoltà della nostra cultura a superare l'orizzonte mentale del riduzionismo.

L'essere umano, del resto, è agli inizi della sua storia ontogenetica organismo motorio e solo successivamente, e su quella base, si svilupperanno le funzioni cognitive superiori.

Secondo Oliverio “azioni e movimenti hanno un ruolo centrale nei processi di rappresentazione mentale a partire dalle fasi embrionali [...]. L'embrione è innanzitutto un organismo motorio, prima ancora di essere un organismo sensoriale: nella fase embrionale, in quella fetale e in quella della prima infanzia l'azione precede la sensazione e non il contrario: vengono compiuti dei movimenti riflessi e poi se ne ha la percezione” (Oliverio, 2004, pag. 80).

È facendo esperienza motoria del mondo che noi sviluppiamo quegli stessi principi che guidano la nostra attività di pensiero; è agendo che noi sperimentiamo il rapporto causale e spazio/temporale dei fenomeni. L'lo è dunque innanzitutto corporeo e risulta cruciale l'importanza del sistema motorio per sviluppare nel tempo le capacità cognitive più complesse.

Tratto da:

Marcello Mannella, *L'educazione del corpomente. Cosa significa educare nella società postmoderna*, Edizioni Alpes 2018.

## 8. Se ti interessa saperne di più

### **Per il corpomente:**

Damasio R. Antonio, *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, 1995

Mannella Marcello, *L'educazione del corpomente. Cosa significa educare nella società postmoderna*, Alpes, 2018

Oliverio Alberto, Oliverio Ferraris Anna, *Le età della mente*, Rizzoli, 2004

### **Per il funzionamento dello sviluppo evolutivo umano:**

De Bonis M. Carmela e Pompei Marina (a cura di), *Come sarà il tuo bambino? Dal concepimento inizia a formarsi il carattere*, Edizioni Alpes 2015

MacLean Paul D., *Evoluzione del cervello e comportamento umano*, Einaudi, 1984

Porges Stephen, *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*, Giovanni Fioriti Editore, 2018

### **Per stare meglio in classe:**

Sandrini Mauro, *Eliminare il Caos in classe*, Guida gratuita, scaricabile da [www.eliminareilcaos.com](http://www.eliminareilcaos.com)

### **Per il ruolo del linguaggio del corpo in classe e in particolare della voce:**

Tomatis Alfred A., *Le difficoltà scolastiche*, Ibis Edizioni, 2011

### **Per aiutarci a stare meglio in tempo di pandemia:**

Berrino Franco, Intervista: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2020/03/26/coronavirus--rafforziamo-le-nostre-difese-immunitarie-anche-con-la-giusta-dieta-piu-fibre-vegetali-meno-alimenti-raffinati/5746458/>

Pompei Marina, Bolli Carlo, *Voci sottovuoto*, Castelvechi, 2020

## 9. Chi siamo



### **Marina Pompei**

Psicoterapeuta analista, supervisore e docente della Scuola Italiana di Analisi Reichiana.

Dirige la Rivista online "Psicoterapia Analitica Reichiana".

Da sempre interessata al futuro dei giovani e all'educazione ha pubblicato con Carlo Bolli *Voci sottovuoto* (Castelvecchi, 2020) e con Carmela M. De Bonis, *Come sarà il tuo bambino? Dal concepimento inizia a formarsi il carattere* (Alpes, 2015).



### **Mauro Sandrini**

Ingegnere, sociologo (Phd), master in Psicoterapia e Neuroscienze (SIAR).

Appassionato di didattica e neuroscienze affianca la ricerca all'insegnamento nella scuola. Le sue

pubblicazioni concernono la Didattica a Distanza fin dagli anni 2000 quando si chiamava "e-learning". In

passato ha diretto il Centro per la Ricerca e l'Innovazione Didattica dell'Università di Teramo e sul tema ha scritto *L'elogio degli e-book* (Homeless Book, 2011). È fondatore del progetto *Eliminare il Caos in classe*.

## 10. Alcuni commenti di chi ha partecipato al videocorso

*“Della paura, di qualsiasi essa si tratti, non bisogna vergognarsi, si tratta di una reazione naturale e potenzialmente utile. Tuttavia è fondamentale che i bambini imparino a gestirla. Ho partecipato a soli due webinar: ma la cosa che più mi colpisce è che all'interno di un'ora che non potrà mai essere esaustiva di un argomento, vengono fuori tanti spunti sui quali non avevo mai riflettuto e che mi invogliano ad approfondire personalmente ... certo è che le persone che invitate non sono mai banali ... Ieri mi sono rilassata e mi ha fatto piacere ascoltare delle persone gentili e rispettose tra loro anche in un webinar.”*

*“Buonasera,  
vi ringrazio per aver organizzato un webinar così interessante e coinvolgente...diverso dal resto del coro. Anche secondo me, infatti, è fondamentale non dimenticare sensazioni ed emozioni provate durante il periodo della quarantena: sicuramente la voglia di dimenticare è una risposta umana alla grande paura collettiva, così come lo è il desiderio di tornare alla nostra quotidianità.*

*Inoltre, per poter affrontare al meglio il ritorno in classe e le faccette disorientate dei nostri alunni, è importante conoscere il funzionamento del nostro cervello e seguire i consigli degli esperti.  
Grazie”*

*“In questo corso mi ha colpito il fatto di aver ritrovato una serie di strategie che avevo messo in atto in modo istintivo. Sin dall'inizio dell'emergenza ho cercato di informarmi il più possibile sul Covid e le sue caratteristiche, e mi sono resa conto di non aver mai avuto paura di ammalarmi, ma non per incoscienza. Sapevo che il rischio non era nullo, e non lo è tuttora, ma il poter lavorare da casa e mettere in atto una serie di precauzioni nelle rare uscite limitava fortemente le probabilità di contagio. Anche i respiri profondi mi venivano spontanei, soprattutto alla fine delle lezioni on line.*

*Mi ha sorpreso sentirne parlare qui, perché lo consideravo un qualcosa di strano o esagerato (consolante sapere che non lo fosse).”*

*“Ho apprezzato la grande cordialità ed il tono familiare ed insieme alto dei contenuti proposti e degli spunti di riflessione.  
Mi ha colpito la frase del dottor Carlo Bolli: " Ho chiamato Marina e Marina mi ha risposto...", da lì credo sia nato il loro libro. Questo esserci reciprocamente è bellissimo, l' incontro di due volontà diverse e simili per un' idea è stupefacente...Grazie... “*



*“Molto interessante , mi ritrovo molto con l'attività respiratoria e il movimento rotatorio delle spalle; io lo faccio in classe con i piccoli, faccio chiudere gli occhi, respirare, ascoltare il silenzio e la calma intervallando i tre respiri con un suono della campana tibetana .... “*

*“Ho trovato gli argomenti molto stimolanti e, per me, innovativi (sono un insegnante di matematica quindi più abituato ad aspetti prettamente legati alla mia disciplina). Non ho particolari suggerimenti da proporre. Proseguirei con corsi di questo tipo, anche perché trovo che, oggi nella scuola gli aspetti relazionali siano sempre più importanti.”*

*“Ritengo importante mantenere viva l'attenzione sul vissuto dei docenti che si riflette sugli allievi. Una pecca è (ma lo capisco) la disponibilità non gratuita dei corsi veri e propri (io sono docente precaria senza carta docenti).”*

*“Mi sento meno sola e compresa nelle mie difficoltà di gestione di una classe difficile.”*

*“Sono convinta che il clima di paura che c'è intorno al Covid-19 sia dovuto al fatto che le notizie sono state date in modo piuttosto frammentario e con toni allarmistici. Infatti se considerassimo, per esempio, il numero di persone che normalmente in Italia muoiono ogni anno per infezioni contratte in ospedale e di cui nessuno parla, ci accorgeremmo che tale numero è maggiore del numero di coloro che sono morti quest'anno per il Covid-19. È chiaro che se si fa ogni giorno il conteggio dei morti in televisione con toni allarmistici, senza fare il confronto con ciò che avviene normalmente ogni anno, l'effetto inevitabile è che la gente cominci ad avere paura. E i primi a farne le spese sono proprio i nostri ragazzi.*

*In questo i giornalisti hanno una pesante responsabilità: tra i miei alunni ce ne sono stati alcuni che hanno subito la situazione in modo più evidente rispetto agli altri, fino ad isolarsi completamente dai loro coetanei non rispondendo più ad alcun messaggio. Si deve solo al tempestivo intervento di alcuni miei colleghi se queste situazioni così difficili si sono avviate verso una soluzione positiva.*

*Inoltre mi risulta che la paura abbia effetti molto negativi sul sistema immunitario, così come lo stare chiusi in casa non esponendoci al sole e muovendoci pochissimo. Quindi la strategia di evitamento del contatto, nelle modalità estreme del lock down, rischia di essere controproducente.”*

*“È stato interessante, è necessario avere un approccio non più tradizionale, ma creare occasioni e opportunità diverse per i bambini, e le tecniche ascoltate sono un primo passo nella giusta direzione.”*

*“Interessante! Soprattutto, ascoltando i dottori mi rincuoravo, in quanto quello che dicevano del periodo della DAD corrispondeva al mio vissuto, ai miei stati d'animo di stress, ansia, paura e mi sono sentita normale... Grazie.”*

*“Webinar interessante con diversi spunti di riflessione. Sono una insegnante di Musica e lavoro molto sull'ascolto, anche con visualizzazioni guidate. Già lavoro un po' sulla respirazione... Respirazione e silenzio sono aspetti che mi piacerebbe approfondire. Apprezzo le vostre proposte perché non trattano le specifiche discipline scolastiche ma trattano atteggiamenti, da migliorare, che riguardano tutti gli insegnanti. Una mia preoccupazione, per il prossimo anno scolastico: come faremo a cantare e suonare il flauto? (con tutte le polemiche sull'uso del flauto...). Ringrazio per la vostra attenzione, cordiali saluti.”*