



## Be Happy - La Mindfulness a Scuola (2017)

**Un doc emozionante su una pratica per migliorare se stessi, giorno dopo giorno, grazie al potere della mente.**

Un film di Eric Georgeault, Hélène Walter Genere Documentario durata 79 minuti. Produzione Francia 2017.

Uscita nelle sale: mercoledì 11 settembre 2019

Il documentario illustra come migliorare l'approccio alla vita delle giovani menti grazie alla mindfulness, ovvero la consapevolezza e la coscienza di s e.

**Paola Casella - [www.mymovies.it](http://www.mymovies.it)**

Che cos'è la mindfulness? Il documentario 'Be Happy - La Mindfulness a Scuola' la spiega come un'attitudine che ha origine nelle pratiche ancestrali di meditazione creata per aiutare i pazienti con dolore cronico o depressione, ma soprattutto come una tecnica per raggiungere una maggiore consapevolezza nel "sapere ci  che stai facendo nel momento in cui lo stai facendo". Il documentario racconta come nello stato della California molte scuole abbiano adottato questa pratica, soprattutto nelle aree ad alti indici di criminalità, per aiutare gli studenti a creare un luogo sicuro all'interno di se stessi in cui sentirsi forti e centrati nell'impossibilità di avere un controllo sulle circostanze esterne.

La mindfulness insegna a questi alunni a rilassarsi concentrandosi sul proprio respiro e a "fare amicizia" con le proprie emozioni per muoversi verso un livello più alto di intelligenza emotiva.

Attraverso le parole di presidi, insegnanti e istruttori di mindfulness, ma anche attraverso le testimonianze degli studenti stessi, il documentario di Hélène Walter ed Eric Georgeault ci fa vedere gli effetti positivi di questa pratica non solo sui ragazzi ma anche sul corpo docente, che ne fanno uso per combattere rabbia, aggressività, frustrazione e stress.

Uno strumento da "mettere nella propria cassetta degli attrezzi interiore per calmarsi, acquisire consapevolezza", "stabilizzare il sistema nervoso per consentirci di scegliere il nostro comportamento", e "ricalibrare il cervello".

Walter e Georgeault ci invitano a partecipare alle sedute in classe, che talvolta prendono la forma di incontri musicali (e parliamo di rap, hip hop e rhythm 'n blues), talvolta di esercizi come la "scansione corporale" o la lista delle cose di cui siamo grati nel presente. "Nella nostra cultura non impariamo a stare con noi stessi", asserisce un'insegnante. "Qualsiasi forma di disagio viene allontanata, e apre la porta all'ingresso di droghe, autolesionismi, alcool e depressione." E un preside sottolinea come la mindfulness, essendo una pratica secolare non legata ad alcuna matrice religiosa, sia particolarmente adatta alle scuole con una frequentazione multi-etnica. "Abbiamo il diritto umano di fermarci e connetterci con noi stessi", afferma un insegnante. "Invece di controllare il cellulare 200 volte al giorno possiamo guardarci dentro e chiederci come ci sentiamo rispetto a ci  che ci sta succedendo".

Il documentario, con l'aiuto di una musica rilassante di sottofondo, racconta la mindfulness come una forma di igiene mentale che ci consente di attingere al potere della nostra mente e una tecnica particolarmente utile a scuola dove "più gli studenti sentono che il professore li vede come esseri umani, invece che come un voto, maggiore è l'apprendimento e lo sviluppo della personalità".

Tutto il racconto, e in particolare la risposta degli studenti, è emozionante. Ma il segmento più commovente è quello finale in cui assistiamo all'insegnamento della mindfulness nei riformatori da parte di chi è stato un adolescente insicuro e sensibile alle dipendenze, e ora insegna a "coltivare le

qualità del cuore: gentilezza, gratitudine, compassione, pace, perdono". Un crescendo emotivo che si conclude nel mantra che tutti possiamo ripeterci ogni giorno, per mettere a tacere il nostro giudice interiore.