

L'INTERVISTA

di MAGDA DI PALMA

10

domande
a **Valentina
Giordano**
mindful teacher



Il viaggio come rigenerazione, verso serenità e consapevolezza. È la storia di Valentina Giordano, 32 anni di Pieve Emanuele, mindful teacher: un bel lavoro spazzato via, un momento di sconforto, poi la scelta di ricominciare. Un viaggio per il mondo, anni di formazione e oggi l'insegnamento a Milano.

1 Fuori dagli standard cos'è la mindfulness?

«È la nostra capacità innata di vivere con pienezza la vita. È qualcosa che possediamo già, e che tuttavia spesso tendiamo a dimenticare, finendo per agire trasportati dall'abitudine e dai nostri automatismi. Benché ne siamo tutti capaci, richiede intenzionalità ed è per questo che non si tratta di una bella idea, ma di una qualità che va coltivata.

Mindfulness significa ricordare chi siamo, maggiormente in connessione con la vita e con gli altri. Come l'ha definita una studentessa di 12 anni di una scuola di Milano in cui insegno, «è l'arte di trovare se stessi nel caos del mondo».

2 Cos'ha significato la scoperta di questa disciplina/stile di vita?

«La possibilità di tornare al centro della mia esistenza, in un momento in cui me ne ero molto allontanata. Chi inizia a praticare mindfulness si avvicina alla meditazione, ma ben presto scopre la possibilità di essere più presente ed equanime in tutti gli aspetti della propria vita – e una volta che ci si apre a questa profonda ricchezza, la mindfulness diventa sempre più uno stile di vita. Si perde molto della sua portata trasformativa quando la si riduce ad un semplice "allenamento mentale", anche perché mindfulness significa sempre anche heartfulness. Corpo, mente e cuore non trovano separazione.



3 Qual è stato il tuo percorso fin qua?

«Avevo da poco compiuto 30 anni, ero carica di entusiasmo e di energie, e mi sono trovata a vivere una situazione lavorativa molto dolorosa. Mi sono sentita persa, frammentata. È stato in queste circostanze che mi sono avvicinata alla pratica della mindfulness e ho iniziato a prendermi cura di me stessa con amore, affrontando con coraggio alti e bassi. Come spesso accade, è proprio nel dolore che ci si risveglia alla bellezza della vita e si ricomincia ad apprezzare di più la magia delle piccole cose, lasciando andare ciò che ci appesantisce e ci allontana dalla possibilità di vivere una vita degna di essere vissuta».

4 Che genere di studi serve per diventare mindful teacher?

«Io personalmente mi sono formata negli Usa, con un programma "Mindfulness Based Stress Reduction"; a seguire ho fatto training con Jon Kabat-Zinn al Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society della University of Massachusetts Medical School, nonché diversi ritiri di meditazione e una costante pratica quotidiana.

Credo che la passione, lo studio, la curiosità e la voglia di approfondire siano essenziali, ma vadano affiancati dalla pazienza e dalla disponibilità ad andare in profondità nella propria vita».



5 In che contesti ti muovi? Chi sono gli allievi?

«Conduco ciclicamente il programma "Mbsr" per la riduzione dello stress e percorsi di mindful eating rivolgendomi a un pubblico adulto, e sono felice di portare la mindfulness anche in azienda e nelle scuole.

Ho lavorato in un'azienda per oltre dieci anni, ne conosco le dinamiche, il linguaggio, le sfide. Sono stata poi anche un'educatrice, e di recente mi sono formata all'insegnamento della mindfulness a bambini e adolescenti con Mindful Schools e Amy Saltzman, in California».

6 Come reagiscono i bambini e con che risultati?

«I bambini sono naturalmente molto più mindful degli adulti: loro sanno vivere il presente, sono pienamente in contatto con il proprio corpo e con tutti i sensi. S'ovviamente sono curiosi, e sono ancora poco condizionati dalle influenze esterne.

Per quanto li riguarda, la mindfulness favorisce lo sviluppo dell'attenzione e della regolazione emotiva, ma anche di empatia, connessione e autostima».

7 Quanto il tuo viaggio in giro per il mondo ha contato?

«Moltissimo. Il viaggio è di per sé una forma di meditazione attraverso la quale coltiviamo attitudini basilari per la consapevolezza: come la capacità di non giudicarci continuamente, la pazienza, la fiducia.

Aiuta a mantenere la mente del principiante, che comporta anche il non cercare risultati, l'accettazione e la libertà di lasciare andare».

8 La scelta delle destinazioni da cosa dipendeva?

«Sono state decisioni di pancia e di cuore. Sono ritornata in Brasile, come volontaria in una favela. E poi in Argentina, India, Birmania, ma anche in California, in Inghilterra, in Toscana. Ho intrapreso anche il cammino di Santiago.

Mi piace citare Italo Calvino: "D'una città non godi le sette o settantasette meraviglie, ma la risposta che dà a una tua domanda».

9 Erano viaggi che facevi in solitaria?

«Sì, accade qualcosa di meraviglioso quando viaggiamo soli: iniziamo a perdere le nostre certezze, tutti quegli schemi in cui siamo intrappolati. E di conseguenza siamo meno propensi a costruire muri. Iniziamo a fidarci di noi stessi, aprendo così la mente e il cuore.

Le migliori intuizioni mi sono venute viaggiando».

10 La prossima meta scelta e perché?

«Volerò a New York, tra poche settimane. Non si tratta questa volta di un vero e proprio viaggio, ma piuttosto di un ritorno.

È iniziato proprio a New York il mio percorso di formazione come mindful teacher. E in qualche modo nel mio cuore questa città rappresenta il luogo dei nuovi inizi, delle possibilità. Per me infatti è stato proprio così: un nuovo inizio».