

Metropoli

La scuola

# Il benessere interiore si impara Ragazzi al Campus della felicità

All'istituto Giovanni Paolo II si è tenuto un corso speciale per trenta studenti tra i 14 e i 18 anni. Il professore Formica e la Scienza del Sé: «Con relazioni più armoniche migliora anche il rendimento»

MELEGNANO

di **Alessandra Zanardi**

**Chi è consapevole** dei propri talenti e potenzialità può riuscire più facilmente a realizzarsi nella vita. In questo senso la scienza del sé, disciplina che Sandro Formica ha iniziato a insegnare dopo averla testata su se stesso, è un viatico per la felicità o comunque per un maggiore apagamento emotivo.

Professore di questa materia alla Florida International University di Miami e docente anche alla Bocconi di Milano, Formica ha tenuto di recente un corso a 30 ragazzi fra i 14 e i 18 anni della scuola Giovanni Paolo II di Melegnano. Un campus della felicità: così lo hanno ribattezzato i vertici dell'istituto, che già da qualche tempo collabora col docente per cercare di aumentare l'autoconsapevolezza degli studenti, di docenti e genitori.

**Professor Formica, come nasce la scienza del sé?**

«Da una situazione di disagio emotivo che io stesso ho provato. Sul lavoro ero pienamente funzionale, ma dentro di me non stavo bene: mi preoccupavo per nulla, ingigantivo situazioni in realtà marginali, i pensieri che producevo ogni giorno erano per il 92% negativi. Ho

IL PARADOSSO

**«Passano ore e ore a imparare nozioni e non fanno lezioni sull'intelligenza emotiva»**



Il gruppo degli alunni che ha partecipato all'iniziativa con il docente universitario Sandro Formica, proposta dal loro istituto

conseguito un dottorato all'estero, ma il disagio non se ne andava. È stato allora che ho iniziato a guardare dentro di me, a connettere la parte razionale con quella creativa per cercare d'invertire la tendenza».

**Quali sono i fondamenti di questa disciplina?**

«Ci sono nove pilastri: si parte dall'analisi dei bisogni per arrivare a valori, talenti, pensieri e "io" emotivo. Ci sono poi la comunicazione empatica, la forza dell'immaginazione, la consape-

volezza dei propri propositi e del progetto di vita che si vuole realizzare. I pilastri sono le radici della felicità intesa come uno stato sostenibile e duraturo. Al centro deve esserci l'individuo, sempre. Sono aspetti dei quali non si parla abbastanza, basti pensare che nelle scuole i ragazzi passano migliaia di ore a studiare nozioni e magari non hanno mai fatto un corso sull'intelligenza emotiva. Un paradosso». **Questi concetti dovrebbero essere spiegati nelle scuole?**

«Prima lo si fa, meglio è. L'obiettivo è integrare la scienza del sé in scuole, aziende, governi e organizzazioni. È dimostrato che questo percorso può aumentare il profitto sul lavoro e rendere più armoniche le relazioni tra colleghi. Nel caso degli studenti, si migliora anche il rendimento scolastico e s'incentivano le relazioni tra genitori e figli».

**Lei insegna all'università, com'è nata l'idea di coinvolgere gli alunni delle superiori?**

«La scuola di Melegnano crede

molto in questo percorso, che per altro è in linea coi suoi valori e la sua filosofia educativa».

**Come ha trovato i ragazzi?**

«Negli Stati Uniti c'è più ottimismo, mentre in Italia le nuove generazioni faticano ad avere fiducia e trovare dei punti di riferimento. Durante il campus si è cercato di creare condivisione non tanto con la teoria, ma attraverso esercizi e attività esperienziali. La scienza del sé è soprattutto questo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Alla materna Dante non sarà attivata la classe per bambini da 24 e 36 mesi

Il sondaggio tra le famiglie

## Poche domande, la sezione primavera non parte

Venti le adesioni ricevute ma soltanto undici valide. L'assessore: «Pensiamo al secondo nido»

CORSICO

**Solo venti domande** ricevute, di cui undici valide, da parte dei genitori per l'attivazione delle sezioni primavera. Troppo poche, anche solo per creare una

classe che accolga i bambini tra i 24 e i 36 mesi d'età.

Il Comune ha organizzato un sondaggio preliminare, a giugno, per recepire le richieste delle famiglie. Ma le domande sono state poche. Il sondaggio era stato promosso per verificare le esigenze dei genitori ma si è concluso con un nulla di fatto. «Nonostante per quest'anno non ci sia la possibilità di attivare il nuovo progetto che avrebbe dato una risposta immediata ai genitori che hanno bimbi un po' più grandicelli - commenta

Angela Crisafulli, assessore ai Nidi e alle Scuole - l'amministrazione manterrà la sua attenzione alle esigenze delle famiglie. La nostra città ha bisogno di servizi per l'infanzia, con una grande urgenza di vedere riaperto il secondo nido. Abbiamo pensato alle sezioni primavera per iniziare a dare una risposta concreta, ma i numeri non ci hanno consentito di avviare il progetto. Ci concentreremo sull'apertura del secondo nido».

**Francesca Grillo**