

Pratiche di autocontrollo in Saba, intervista al professor Giampaolo Squarcina

Di Dario Pio Muccilli

GIAMPAOLO SQUARCINA, DOCENTE DI LETTERE DELL'I:C:"UMBERTO SABA" , PRATICA DA TRE ANNI ESERCIZI ORIENTALI SULL' AUTOCONTROLLO. IN QUESTA INTERVISTA CI SVELERA TUTTO SU QUESTA PRATICA.....

Professor Squarcina, lei esegue queste pratiche ormai da anni ma di cosa si tratta in sostanza?

"Sono esercizi di origine buddista ma le possiamo definire interculturali . In fondo il buddismo non é una religione ma si potrebbe definire una filosofia. Si tratta di pratiche orientali che chiunque può praticare. La parte fondamentale é costituita dalla respirazione e dalla postura: sono importantissime. Respirare é una cosa inconscia ma noi dobbiamo controllarlo ed è così che si sviluppa l' autocontrollo, perché non c'è differenza tra corpo e mente"

Il rilassamento che ruolo ha in queste pratiche?

"Un ruolo del tutto secondario. E' riduttivo considerare questi esercizi semplici tecniche di rilassamento. Il rilassamento é temporaneo e non lo puoi portare nella vita di tutti i giorni per risolvere tutti i tuoi problemi.... Invece questo pensiero lo devi portare nella quotidianità, ad esempio io ora, tramite la respirazione, mi concentro per rispondere alle tue domande.

Il vero motivo a cui servono queste pratiche é l'autocontrollo. Ti faccio un esempio: quando una persona mi insulta, se io non mi controllo, reagisco violentemente, senza capire che mi sto arrabbiando ; se io invece lo capisco mi fermo e non rispondo Tutto questo si ottiene dopo anni di pratica"

Essendo questi esercizi di origine buddiste, viene spontaneo chiederle se la religione abbia avuto un ruolo nella sua scelta di praticarli.

"No, la religione non ha influenzato la mia scelta. Io mi definirei ateo, poi però mi sono avvicinato al buddismo ma é stato un fatto secondario: ho iniziato ad eseguire queste pratiche perché volevo risolvere il problema della mia sofferenza"

Perché vuole insegnare a ragazzi queste pratiche?

" Perché sono convinto che nessuno coltivi l' intelligenza emotiva e io spero di piantare in voi dei semi che da grandi vi serviranno"

*Dopo un silenzio d'intesa ci salutiamo e, affascinato dalla sua saggezza,
me ne torno in classe*