

LA MEDITAZIONE: RIFLESSIONI CONDIVISE, I CONTRIBUTI DEL PROFESSOR SERGIO AUDENINO

Gentili Docenti, care famiglie,

la pandemia da Coronavirus ha comportato un cambiamento radicale delle nostre abitudini di vita e un bel carico di ansia, incertezze e stress, rispetto al quale le risorse più ricche ed efficaci riguardano la conoscenza di sé e delle proprie fragilità. In questo ci ha sempre sostenuto, nel corso di questi mesi, la meditazione, con un percorso realizzato dal Prof. Sergio Audenino che ha coinvolto alcuni docenti.

Sergio Audenino, psicologo e psicoterapeuta, è stato alcuni anni assistente di psicologia sociale presso l'Università di Torino, socio aggregato della SGAI, Società Gruppoanalitica Italiana, ispirata al pensiero di Diego Napolitani, ha insegnato Psicoterapia in Scuole di specializzazione postuniversitaria e all'Università della terza età, dove ha sviluppato una propria ricerca tra Psicoanalisi, Meditazione e Spiritualità (sito www.psichepace.it), con varie pubblicazioni.

Da alcuni anni, Sergio Audenino collabora con il nostro Istituto comprensivo per la formazione degli insegnanti con la finalità di introdurre percorsi di meditazione e filosofia nelle classi dell'obbligo. Ho il piacere di condividere due suoi contributi, ricevuti in questo periodo, perché siano fecondi di riflessioni che sarebbe bello condividere poi fra noi nel corso delle prossime riunioni.

Un abbraccio affettuoso,

la Dirigente