



IL BAMBINO, SOFFIO DI VITA

...e meraviglioso ologramma della NATURA

di Michela Savoldi

N° matricola 0081

relatrice: Loretta Fattori

Indice	pag.1
Premessa	pag.4
Introduzione	pag.7
Capitolo 1: L'infanzia: ologramma della Vita	pag.9
1. 1,1 Il bambino e il suo "essere" nel mondo sociale	pag.10
1. 1,2 Il bambino portatore di diritti	pag.12
1. 2 Il bambino e il sapere della sua Anima	pag.13
1. 3 Il bambino, specchio della Natura	pag.15
1. 4 L' inconscio e la sua memoria	pag.17
1. 5 Il bambino e l' Antroposofia	pag.18
Capitolo 2: Il bambino... luce e ombra	pag.21
2. 1 Il bambino e il suo mondo	pag.21
2. 2 La medicina interpretativa: Dethlefsen e Dahlke	pag.22
2. 2,1 La Luna e il segno del Cancro: archetipi dell' infanzia	pag.23
2. 2,2 Il ritmo: conoscenza vitale	pag.24
2. 2,3 Il bambino e la costruzione del suo canovaccio di vita: luce e ombra	pag.25
2. 3 A Federico	pag.28
Capitolo 3: La Natura è anche acqua, colore e pensiero	pag.30
3. 1 L' acqua, radice dell'uomo.. matrice del bambino	pag.32
3. 1,1 L' acqua, simbolo di purezza	pag.32
3. 1,2 L' infanzia, un nuovo inizio: elemento Legno nutrito dalla madre Acqua	pag.33
3. 1,3 L' acqua: Madre generatrice	pag.33
3. 1,4 Il movimento in acqua, un'esperienza fuori dal tempo	pag.36
3. 2 Il colore: le emozioni del bambino prendono voce	pag.38
3. 2,1 Il colore, linguaggio naturale	pag.40
3. 2,2 Lo sviluppo di una traccia, di un colore e la voce dell'emozione	pag.41

3. 2,3	Marinella e il laboratorio del colore	pag.43
3. 3	Crescere pensando di regalare tempo ai pensieri	pag.45
3. 3,1	La funzione riflessiva del pensiero	pag.45
3. 3,2	Il bambino e lo yoga	pag.46
3. 4	Il valore delle emozioni	pag.55
Capitolo 4: Il tatto, meraviglioso senso		pag.57
4. 1	L' Amore si impara sulla pelle	pag.57
4. 2	La Tecnica Metamorfica	pag.59
4. 2,1	Robert St. John e Gaston Saint-Pierre	pag.61
4. 2,2	Dal concepimento alla nascita	pag.62
4. 3	Il Massaggio Metamorfico e i bambini	pag.63
Capitolo 5: La nutrizione e i bambini: non solo cibo		pag.66
5. 1,1	Il bambino e il cibo: nutrimento d'amore	pag.66
5. 1,2	La mente del bambino e la formazione del ricordo	pag.68
5. 1,3	Le emozioni e il loro ruolo nella formazione del delicato rapporto bambino-nutrizione	pag.68
5. 1,4	Gli schemi mentali	pag.70
5. 2,1	Alimentazione e Naturoigienismo	pag.72
5. 2,2	L' alimentazione in Naturopatia	pag.73
5. 3	Le buone pratiche alimentari: educare al cibo	pag.73
5. 4	Mangiare: atto di cura verso se stessi e gli altri	pag.74
5. 5	Una pedagogia della nutrizione	pag.75
5. 6,1	L'uomo: essere onnivoro o vegetariano?	pag.75
5. 6,2	Quale cibo, per quale uomo? Nutrirsi di Pace	pag.76
5. 6,3	Bambini e dieta vegetariana	pag.77

Capitolo 6: Bach, l'immenso dono dei suoi fiori e i bambini	
...fiori tra i fiori	pag.79
6.1 A Marta	pag.79
6.2 C'era una volta un bambino speciale	pag.80
6.3 Bach e la terapia vibrazionale	pag.83
6.4 I 38 fiori di Bach	pag.87
6.5 I bambini: fiori tra i fiori	pag.89
Capitolo 7: Sperimentazione	pag.92
7.1,1 Questionario statistico	pag.92
7.1,2 Risultati questionario statistico	pag.92
7.2 Insieme ai Fiori di Bach e al Massaggio Metamorfico con Marta, Alessia, Giovanna e Aria	pag.96
7.3 ...e infine la mia esperienza	pag.104
Conclusioni	pag.107
Ringraziamenti	pag.110
Bibliografia	pag.111

Premessa



-
"Il genitore, il maestro, il compagno si sforzano sempre di incoraggiare la crescita dell'Io Superiore di coloro sui

quali hanno il meraviglioso privilegio e l'occasione di esercitare la propria influenza, ma agiscono sempre rispettando la libertà altrui come sperano che venga rispettata la loro"

Guarisci te stesso. Edward Bach

Da tanti anni sono al fianco dei bambini e delle loro famiglie; da molto tempo condivido con i piccoli gli intensi profumi del Nido e, con i genitori, le emozioni che si celano in questa nicchia privilegiata e vitale del mondo.

Come in una bolla, la realtà del Nido, racchiude in se stessa una infinita molteplicità di sfumature, di suoni, di soffi, di relazioni che si muovono costantemente secondo un ritmo pulsante. Un ritmo che come un'onda ci trasporta in un andare e un venire, in un dentro e un fuori, e ancora, in uno spazio bianco o tra mille colori.

I bambini sono abili cavalicatori di quest'onda, di questo movimento che li riporta al loro sentire, al loro essere in divenire, al loro bisogno di sperimentare.

Gli adulti, i "grandi", spesso cercano strumenti, salvagenti, zattere per sentirsi più sicuri in questo movimento ondulatorio, faticano a riconoscere se stessi nel ritmo naturale di questa trasformazione di Energia, nell'eco della pulsazione del proprio cuore...nell'inspirare e nell'esprire continuamente per scambiare con l'esterno l'alito della Vita.

"Fu così che a sei anni io rinunciai a quella che avrebbe potuto essere la mia gloriosa carriera di pittore...I grandi non capiscono mai niente da soli e i bambini si stancano di spiegare tutto ogni volta." Il Piccolo Principe. Antoine de Saint-Exupéry

Ho immaginato questo lavoro di approfondimento, questa tesi simile ad una piccola luce, una lanterna per tutti noi adulti, genitori, insegnanti quando faticiamo a riorientarci immersi nella nebbia dei dubbi, delle perplessità, delle paure di fronte all'impetuoso mare della crescita dei nostri piccoli.

Fin dalle prime lezioni in Accademia, ho avuto chiaro che la visione olistica dell'uomo, abbracciata dalla filosofia naturopatica all'interno della nostra scuola, sia una strada da percorrere senza timori per avvicinare, rispettare e valorizzare l'unicità e la peculiarità di ogni bambino che la Vita mi farà incontrare.

E' proprio nel rispetto del bambino e della sua naturale completezza, della sua totale e indivisibile Energia traboccante di vita, del suo essere un tutt'uno Anima e Corpo, che troviamo il filo d'Arianna, una traccia da seguire per poter illuminare i nostri piedi, il nostro sentire e poter stare al fianco dei piccoli in un cammino di crescita spiraliforme, ora volto verso il cielo, ora verso il mare e la terra, ora verso le profondità del proprio cuore.

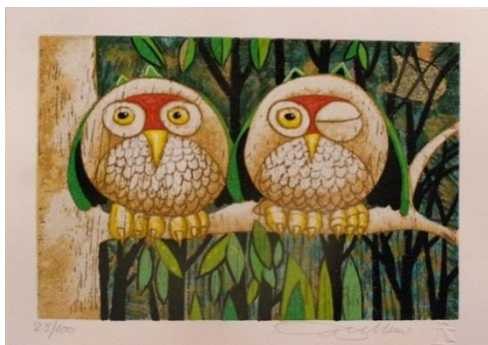
Quanta la simbiosi tra la Natura e il Bambino, quanta risonanza tra il fuori e il dentro in un contesto di costruzione del sé, nel rispetto delle pulsioni della Vita e della crescita.

I bambini come massima espressione della Natura e la Natura come massima manifestazione nei bambini; proprio come in un prezioso ologramma ogni minimo particolare è contenuto in entrambi, l'Anima dei bambini si confonde e vola nei cieli più tersi, senza inibizioni, spinta dall'Amore per la conoscenza.

E io, in questi ultimi anni, ho nuovamente imparato a volare, ho imparato a lasciare che i bambini mi conducano per mano nei loro mondi, che mi aiutino a vivere le loro stesse emozioni, con i loro occhi, con i loro piccoli passi.

Per poter avere questa grande opportunità, questo enorme dono, ho dovuto però lasciare che gli occhi dei miei piccoli amici entrassero dentro di me, che osservassero i miei spazi nascosti, che

accettassero le mie debolezze, le mie ombre...e io stessa, per prima, ho dovuto riconciliarmi con le mie ferite latenti, ben sigillate in scatole ermetiche, ben coperte perché nulla trapelasse.



Io come figlia, io come sorella, io come mamma...io, bambina, dialogicamente in movimento attraverso relazioni di Amore bellissime e vere, non sempre facili; passioni che hanno aperto il mio cuore a salite impervie, per poter vedere dall'alto ciò che i miei occhi faticavano a scorgere nella pianura. Eppure tutto era lì, serviva solo una diversa angolatura, perché l'immagine, quasi per incanto, si facesse vivida, reale e prendesse forma.

Ora respiro a pieni polmoni un'aria fresca, un soffio di vita che custodivo congelato, quasi anestetizzato fin dalla mia infanzia, attimo in cui ho costruito le mie maschere, utili alleate per manifestare il mio volto, in primis a me stessa e poi agli altri, per non soffrire e far soffrire, pensando di essere così accettata.

Ecco ora, confusi e mimetizzati tra i miei ricordi, riconosco gli occhi di molti bambini che ho incontrato in tutti questi anni, sento le loro voci, percepisco i loro profumi, stringo le loro mani e coccolo i loro cuori.

Credo davvero che "ogni viaggio comincia con un sol passo" (Lao Tsu) e, in punta di piedi, vorrei poter sostenere, piano piano, un cammino diverso, più consapevole per tutti i piccoli che incontro e per le loro famiglie. Un viaggio alla scoperta di quanto la Natura abbia da regalare in abbondanza a ciascuno di noi.



A Tiz, che ama con tenerezza anche la mia parte bambina

A Marta e Fede che hanno scelto di essere i miei bambini

E a mamma e papà, che mi hanno regalato la vita.

Michela

Introduzione

Ho deciso di dedicare questa tesi all'idea di vivere la Naturopatia come una risorsa per la crescita e lo sviluppo dei bambini, come una forma di sostegno alle scelte genitoriali e, soprattutto, come uno strumento prezioso di prevenzione rispetto alle possibili disarmonie che si possono verificare nella quotidianità della vita dei piccoli, qualora essi non siano in grado di esprimersi liberamente.

Non una tesi collegata ad una patologia in particolare, ma uno spiraglio più ampio ed allargato sulla libertà di espressione delle emozioni, dei vissuti, dei pensieri che i bambini sperimentano in una visione a tuttotondo che contempra la globalità di ogni bambino inserito in un contesto di dialogo con la Natura.

Nel primo capitolo mi soffermerò a dare risalto alle caratteristiche del bambino inserito in un contesto sociale, l'asilo nido dove io lavoro, disegnando il ritratto di un individuo che cresce confrontandosi con altri adulti, oltre che con genitori, e con un gruppo di pari, e che ambientandosi in forma democratica in spazi e tempi, trova un saldo contenitore entro il quale rinforzare le proprie sicurezze. Dipingerò inoltre un'immagine di bambino, la mia, sottolineandone le qualità dell'Anima valorizzate attraverso una chiave di lettura religiosa, pedagogica e antropologica.

Il secondo capitolo metterà in evidenza, attraverso il pensiero della medicina interpretativa di Rudiger Dahlke, quanto il corpo dei bambini sia effettivamente un libro sul quale leggerne la storia, un palcoscenico che dona voce alle emozioni recondite e nascoste dei piccoli, emozioni che, se lasciate inesprese, possono trasformarsi in "ombre" e malattia. Un capitolo che, attraverso la lettura analogica e archetipale di alcuni principi, vuole essere uno stimolo all'osservazione del sintomo fisico visto come un linguaggio del corpo che si offre per essere ascoltato e compreso.

Il terzo capitolo si strutturerà dando spazio a tre elementi naturali molto vicini alla mia vita di educatrice e che rivestono, a mio avviso, un compito fondamentale nella crescita dei piccoli favorendone un percorso di crescita globale e olistico: il contatto con l'*acqua* come mediatrice del percorso tra il dentro e il fuori, tra il sé e l'altro, l'acqua riconosciuta come madre che accoglie e sostiene il movimento del corpo; il *colore* nella sua manifestazione materiale che si trasforma in una traccia, in un linguaggio senza parole che si offre come portavoce delle emozioni più vere dei bambini; il *pensiero* riflessivo nell'ambito dello yoga che attraverso la sua disciplina riporta i bambini al proprio centro, alla lentezza dell'agire e del percepire la propria essenza umana e spirituale, lo yoga come atto di conoscenza profonda di se stessi in contrapposizione all'estremo

dinamismo che la società moderna propone.

Il quarto capitolo prenderà forma analizzando uno dei bisogni essenziali del bambino, il bisogno del contatto con l'altro come sinonimo d'amore. Partendo da questa valorizzazione introdurrò il Massaggio Metamorfico riconosciuto come strumento atto a liberare e sciogliere i blocchi e le tensioni che hanno trovato spazio nel corpo e nella mente del bambino fin dal periodo prenatale, e che, se fissati nella materia, tenderanno a riflettersi nell'arco di tutta la sua vita.

Il quinto capitolo tratterà della nutrizione e di come il cibo sia nutrimento del corpo, ma anche dell'Anima dei bambini. Un approfondimento personale alla dieta vegetariana viene dalla mia esperienza personale, esperienza che ho deciso di condividere senza nessuna presunzione perché diventi la strada di altri, ma che possa essere comunque considerata come un'ipotesi da osservare con criticità e serenità.

Infine ho dato molto spazio al sesto capitolo. La parte della mia tesi dedicata ai Fiori di Bach. Un capitolo che, facendo luce sull'essenza vibrazionale dell'essere umano e riconoscendola come un Valore, ne contempli la ricchezza e diventi patrimonio di ogni adulto che affianca i piccoli lungo il percorso della crescita. La floriterapia come incredibile aiuto ai bambini nell'esprimere ogni virtù custodita nei loro cuori, virtù che, come vedremo nel capitolo, Bach stesso nella sua vita di bambino, oltre che di adulto, ha messo in luce.

La parte finale della mia tesi è dedicata alla sperimentazione. Tramite un questionario ho cercato di sondare quanto la Naturopatia, e alcune discipline in particolare, rientrino tra le conoscenze dei genitori di bambini di età compresa tra gli 0 e i 6 anni, e quanta disponibilità esista realmente tra gli adulti nell'aprire un dialogo con un Naturopata. Ho ritenuto inoltre importante fornire alcuni dati oggettivi desunti dalle risposte del questionario, questo per avere una maggior contestualizzazione nel panorama di apertura al confronto con le famiglie dei piccoli. Ho poi lasciato uno spazio nel quale le mamme e i papà, che ho incontrato durante questo lavoro di sperimentazione, si sono espressi nel loro sentire e vivere l'esperienza dei fiori di Bach e del Massaggio Metamorfico come nuovi strumenti di sostegno al loro complesso ruolo genitoriale.

Capitolo I

L'infanzia: ologramma della Vita



"L'immagine che ci creiamo del piccolo ha importanti ricadute su lavoro che facciamo con lui"

Daniel Stern

Per iniziare questo mio viaggio, che oscillerà tra il mio Amore per l'infanzia e la mia passione per la Naturopatia, ho deciso di soffermarmi e di ri-costruire e ri-definire quale sia veramente l'idea di Bambino che si cela nel mio cuore.

Così come in una variopinta matassa di lana riconosco molti fili dai più svariati colori, pensando ai piccoli riemergono in me molte tracce da seguire e molti spazi di pensiero che si riuniscono all'unisono nel mio agire quotidiano al loro fianco.

In questo capitolo darò voce alla radice sociale del bambino all'interno del contesto educativo nel quale opero, alle qualità dell'Anima dei piccoli rintracciabili nella religione cristiana e nelle filosofie orientali, all'aspetto antropologico dello sviluppo umano nella visione di Edith Stein, lascerò spazio alle parole della illuminante pedagogia di Janusz Korczak e attingerò piccoli spunti dal pensiero relativo all'inconscio di Carl Gustav Jung.

Ho deciso di dedicare una parte di questo capitolo in particolare all'Antroposofia, in quanto credo che questa scienza possa veramente divenire uno stimolo per tutti noi adulti, noi "grandi", così desiderosi di percorrere la nostra vita al fianco dei più piccoli sostenendone il cammino.

Questo per me è un tempo di studio prezioso, un momento di estrema ricchezza.

Come fosse una vecchia bobina cinematografica, cercherò di osservare ogni fotogramma per ritrovare e riammirare il significato globale dell'intero film, il valore dell'opera compiuta.

Proprio da qui vorrei iniziare...

1. 1,1 Il bambino e il suo "essere" nel mondo sociale

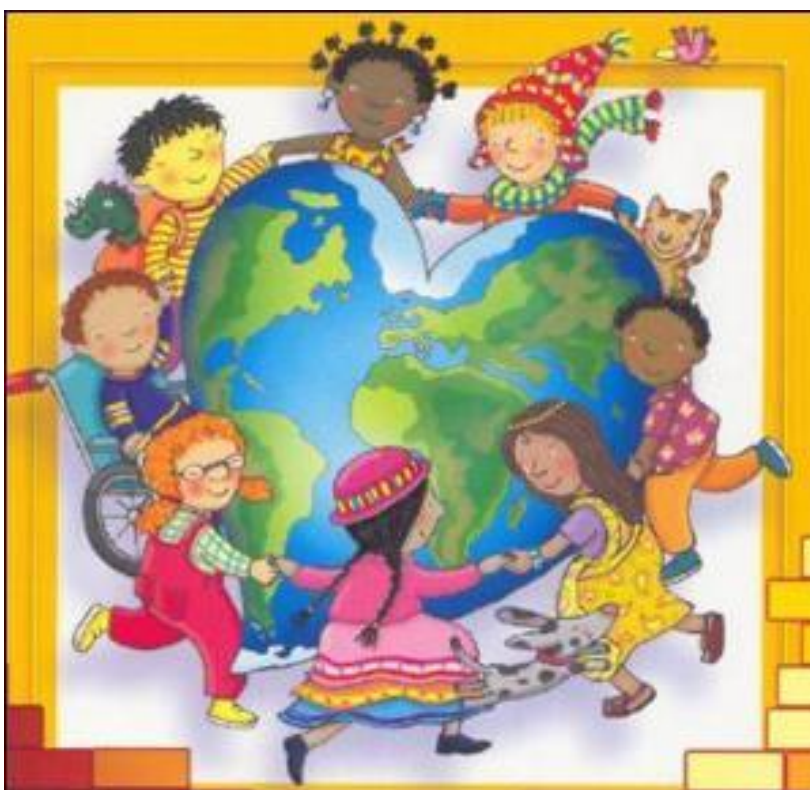
Il bambino fin da piccolo ha una forte capacità di instaurare rapporti di scambio sia con gli adulti che con i suoi coetanei e questo processo, detto socializzazione, è una condizione irrinunciabile per la crescita equilibrata di ogni individuo. Una delle finalità dell'asilo nido è educare alla socialità, allo stare insieme. All'interno dell'asilo nido, il bambino estendendo precocemente le sue relazioni e stabilendo rapporti di amicizia con coetanei e adulti al di fuori del nucleo familiare, si inserisce velocemente nella dinamica dello sviluppo dell'identità e dell'affettività. In questo contesto diventa necessario iniziare a controllare i propri impulsi, a condividere soggetti e persone, elementi indispensabili per intraprendere la costruzione di una relazione sociale. Il bambino, dunque, inizia a comprendere il significato di interazione sociale proprio nella vita pratica del Nido. In particolare i piccoli, durante il secondo anno di vita, sono caratterizzati da una forte predisposizione alla socialità, ciò accade perché in questa fase i bambini acquistano un uso del linguaggio più complesso che cambia radicalmente il comportamento sociale. L'incontro e i rapporti fra coetanei in questa età possono essere favoriti da tutta l'organizzazione degli spazi della sezione, inoltre le attività di gruppo presentano concretamente tutti gli elementi e i problemi del vivere in forma democratica, offrendo ai bambini i mezzi per stabilire con coetanei e adulti rapporti di socialità, aiutandoli a superare l'egocentrismo.

Come educatrice mi sento di sottolineare che ogni nuova tappa verso la socializzazione è un momento articolato per il bambino. Se con l'età e il passare dei mesi aumenta in lui la capacità di socializzare cresce anche la complessità delle situazioni sociali in cui può trovarsi. Dopo essermi occupata quest'anno delle delicate fasi dell'ambientamento, in cui il bambino viene a contatto con gli educatori e i coetanei della sua sezione, ho strutturato un lavoro collettivo con tutte le educatrici del nido, oltre che di una sola sezione, in modo che i bambini avessero modo

di conoscere anche gli altri adulti (educatrici) e gli altri bambini del Nido. Come educatrice, mi sento di dire che il punto di forza del lavoro dell'educatore si dirige nel favorire la socializzazione. Il bambino visto come individuo competente, disponibile alla nuova e diversa relazione, deve essere rispettato e valorizzato nella propria unicità perché ricco di potenzialità da far emergere.

Il ruolo dell'educatore è principalmente quello di un regista che crea l'ambiente in modo da favorire gli armoniosi rapporti fra adulti e bambini, questi ultimi devono essere concepiti come "cittadini del mondo" nelle

relazioni, quindi in grado di conoscere e accettare tutte le figure che abitano l'istituzione oltre che la realtà ristretta della sezione di appartenenza. L'educatore nel suo ruolo dovrebbe porsi come modello da imitare con tutte le caratteristiche di correttezza, onestà e responsabilità che la vita nell'istituzione richiede. In questa visione di bambini e di bambine come cittadini del mondo, essi sono partecipi di



una cultura della cittadinanza che li rende titolari di diritti e di doveri. In particolare il diritto alla cittadinanza delle bambine e dei bambini è realizzato favorendo l'inclusione e il dialogo, sostenendo in modo specifico situazioni di difficoltà, compensando situazioni culturali svantaggiate e valorizzando le risorse personali presenti. Ciò che mi preme sottolineare è che all'interno del Nido abbiamo il dovere di rispettare l'infanzia, valorizzarla come bene comune e come risorsa, il che significa per noi, sostenere le famiglie nel compito genitoriale e promuovere azioni sociali ed educative attente. Le azioni di educazione e di cura rivolte ai bambini si configurano come pratiche di promozione della loro capacità di espressione e di partecipazione, come esercizio di ascolto, di individuazione condivisa del miglior interesse verso il loro benessere e di mediazione tra tutti i soggetti direttamente o indirettamente coinvolti nell'intervento educativo.

1. 1,2 Il bambino portatore di diritti

ARTICOLO 2

Divieto di discriminazione.

Tutti i bambini sono uguali. I governi si impegnano a garantire in qualsiasi momento i diritti a tutti i bambini, anche se

- provengono da un altro paese
- hanno un altro colore di pelle
- sono di sesso diverso
- parlano un'altra lingua
- credono in un altro Dio o non credono in nessun Dio
- hanno genitori che pensano in modo differente dai tuoi, sono più o meno ricchi di te
- sono handicappati.

La Convenzione internazionale sui Diritti del Fanciullo

Tutti gli esseri umani, adulti e bambini, hanno diritti. Il diritto di dire ciò che pensano, di parlare la propria lingua, di credere al proprio Dio, di non essere maltrattati. Questi e molti altri diritti sono stati discussi, approvati e messi per iscritto il 10 Dicembre 1948 durante l'Assemblea generale delle Nazioni Unite. Con il passare degli anni gli adulti si sono accorti di essersi in parte dimenticati dell'infanzia. Infatti, i bambini necessitano di una protezione e di diritti speciali, che l'Assemblea Generale dell' ONU ha raccolto nel 1959 nella Dichiarazione dei Diritti del Fanciullo. Una Dichiarazione che indica la via da seguire, ma non la rende obbligatoria. Per questo motivo, nel 1979 la Polonia ha inoltrato un progetto di Convenzione. Una Convenzione ha un carattere vincolante, nel senso che ogni paese firmatario è obbligato a rispettare i diritti enunciati. Gli adulti hanno riflettuto a lungo tra il 1979 e il 1990 su quali necessità hanno i bambini e che cosa è importante per loro. Hanno discusso per molti anni perché dovevano pensare a tutti i bambini del mondo. Ma non dimenticarsi di nulla non è facile. E' facile dimenticarsi dei diritti dei bambini quando indossiamo occhiali troppo spessi per vederne nettamente la forma, quando le nostre orecchie captano solo le lunghe onde provenienti dagli altoparlanti piuttosto che le parole sussurrate dai piccoli, quando il nostro corpo si scherma dietro a resistenti corazze di paura anziché mettersi a

disposizione della genuinità e del candore dei più piccini. E' facile dimenticarsi che la Vita del bambino è di per se stessa un Dono, quando faticiamo a vivere noi stessi come briciole di immenso Amore.

1.2 Il bambino e il sapere della sua Anima

Nell'arco dei secoli, lungo l'asse del mondo, il bambino è stato al centro di incredibili osservazioni, è stato il fulcro che ha permesso all'uomo di riposizionare se stesso nella sfera della genuinità, della linearità e profondità del pensiero, pensiero vissuto come manifestazione della propria Essenza, della propria Anima. In ogni cultura si è così sviluppata e rafforzata una "idea di bambino" che è simbolo di un lavoro di integrazione e accomodamento di ciò che il bambino rappresenta nella visione culturale collettiva e individuale.

Nella religione cristiana l'immagine del bambino ci riporta trasversalmente all'emblema del rispetto e dell'Amore. Scorrendo con la memoria velocemente alla mia infanzia, riemerge nitida un'immagine, un volto al quale ho attribuito sembianze familiari, fraterne: Gesù.

Ancora oggi ricordo quel volto, non un'icona riconosciuta da altri, non un riflesso desunto dai Testi, ma un viso capace di accogliere ogni mio piccolo dolore, di gioire con me per ogni vittoria. Dopo tanto tempo mi fermo a pensare a quanto Gesù, il mio Gesù, sia stato un Compagno di avventura per tutta la mia vita, un fedele Amico, una Stella cometa, e quanto coscientemente o meno, io abbia ascoltato la Sua voce tra le voci, abbia cercato il Suo cuore tra i cuori.

Proprio Gesù parla dei bambini e dona loro il prezioso compito di essere d'esempio per gli adulti che vogliono seguirlo.

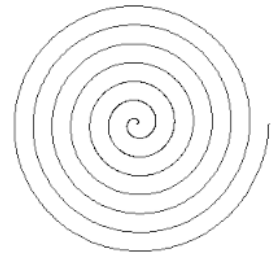


"Se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrerete nel regno dei Cieli" (Matteo 18,3)

Il bambino si fida gioiosamente, senza riflettere, non può non fidarsi di chi lo circonda. La sua fiducia non ha nulla di una virtù, è una realtà vitale e trasparente e, noi adulti ne dobbiamo essere consapevoli. Il bambino vissuto come un prezioso Essere in divenire, una promessa dinamica; accogliere un bambino significa credere profondamente nel suo progetto di vita, nel suo identificarsi totalmente e pienamente con Cristo - "Chi accoglie uno di questi bambini in mio nome, accoglie me"(Marco 9,33). Nell' incontro di Gesù con i bambini si rivela l'amore del Padre verso ogni uomo, verso la purezza e la semplicità del cuore.

A noi adulti, genitori e insegnanti l'arduo compito di guardare i bambini con lo stesso sguardo di Cristo; inaspettatamente potremmo rivederci in essi come in uno specchio, su cui riflettere la nostra immagine.

Negli ultimi anni, grazie ad alcune discipline che ho avvicinato in Accademia, un nuovo sapere e soprattutto un nuovo modo di rivedere il senso degli eventi, ha rivoluzionato il mio pensiero. Nella vita non mi ero mai soffermata seriamente a riflettere sul concetto di reincarnazione. Mi pareva un concetto tanto lontano da me, dalla mia educazione religiosa, dal mio rimanere in superficie davanti ad alcune domande che, spesso, risuonavano nella mia mente e non trovavano risposta. Riconoscendo il valore delle religioni e delle filosofie orientali e, avvicinandomi ad esse in punta di piedi, ho iniziato a prendere in considerazione il viaggio che l'Anima intraprende ancor prima di mostrarsi al mondo, mi sono soffermata a ridisegnare la mia idea di Uomo sulla percezione di Essere come Anima, piuttosto che sulla percezione del suo corpo. E così ho iniziato ad avvertire l'Anima in quanto energia spirituale che dona la vita ad un corpo, e che al tempo stesso si rende immortale. Ho cercato di immaginare la reincarnazione come il processo naturale per l'evoluzione dell'essenza umana attraverso la nascita, la crescita, l' invecchiamento e la morte.



Al momento della morte fisica, secondo alcune culture orientali, l'Anima ritira la sua energia dagli organi del corpo portando però con sé le impressioni accumulate in quella vita e prosegue il suo viaggio entrando nel corpo di un bambino non ancora nato, proprio mentre quel corpo è ancora in formazione nell'utero della mamma. Il tipo di corpo scelto dall'Anima, e le condizioni della nascita, sono determinati dalle azioni passate dall'Anima stessa nella sua vita precedente o nelle vite precedenti, e dal bilancio di dare-avere che ha essa stessa accumulato con le altre Anime.

Una volta che il corpo e il cervello del bambino si sono formati, l'Anima dimentica il passato e si abitua alle nuove condizioni e ai genitori del suo nuovo corpo. Tuttavia anche se normalmente non ricorda i dettagli della sua vita passata, porta con sé sotto forma di attitudini, tendenze e personalità, l'effetto cumulativo di tutto ciò che ha sperimentato e imparato. Ciò che viene portato geneticamente nella nuova vita invece è il rivestimento esteriore del corpo, la razza, il colore degli occhi, la forma del naso, del viso...

La reincarnazione è dunque un processo di rinascita: ad ogni morte corrisponde una nuova nascita e l'apertura di un nuovo capitolo di un'infinita storia di vita. Ad ogni nuova nascita l'Anima ricomincia il suo cammino verso l'eternità dal punto in cui lo ha lasciato in termini di “conti” e di crescita spirituale nella nascita precedente. L'Anima, dunque, eredita un passato creato da se stessa,

sperimenta costantemente l'effetto di un'azione avvenuta in precedenza e pianta semi da raccogliere come frutti in futuro.

Sotto un piccolo acero rosso, poco distante dall'uscio di casa, un piccolo Buddha in pietra osserva e protegge il fluire della mia vita. Questa piccola statua ora è adornata da calancole arancio, ora si confonde tra i profumi dell'incenso, ora è il cuore di una spirale composta da sassi e a modo suo è parte del mio vivere. Il Buddhismo può essere visto come un insieme di strumenti che rendono capaci di vedere le cose come sono in realtà, nel qui e ora. Una filosofia che incarna l'amore per la saggezza, che insegna a coltivare la bontà verso tutti gli esseri. Le parole di Osho, mistico e maestro spirituale indiano, ci aiutano a capire come la grandiosità del bambino stia nel suo divenire, nel far emergere ciò che deve essere sperimentato.

"Essenzialmente il bambino è un Buddha, ma la sua buddhità e la sua innocenza sono naturali, non sono state "conseguite". La sua innocenza è una specie di ignoranza, non è una realizzazione. La sua innocenza è inconsapevole; il bambino non ha coscienza, non ci pensa, non ne ha preso nota; esiste, ma la dimenticherà e la perderà, è inevitabile. Deve perderla. Ogni bambino deve attraversare ogni genere di corruzione e di impurità: il mondo. L'infanzia è la natura inconscia, la buddhità è la natura cosciente. L'infanzia è una circonferenza senza nessuna idea al centro. Il Buddha è anch'egli una circonferenza, ma radicata nel centro, centrata. L'infanzia è l'anonimato inconscio, la buddhità è l'anonimato cosciente. Entrambe sono senza nome, senza forma. Ma il bambino non ha ancora conosciuto la forma e le sue miserie. Il bambino è colui che non è mai stato in prigione, quindi non sa cosa sia la libertà". da Osho Time Ed. italiana.

I piccoli, come gemme preziose, rivendicano il diritto di crescere, di sbocciare e di rendere sostanziale ciò che in essi risuona, come un'eco alle risposte che vanno cercando nel loro percorso. L'adulto, d'altro canto, deve essere un abile giardiniere, per poter coltivare al meglio le potenzialità che ogni singolo bambino custodisce rendendo così cosciente ciò che, senza l'esperienza, risulterebbe mancante della forma. Viene innegabilmente da pensare a quanto immenso sia il patrimonio di esperienze che ognuno di noi, grande o piccino, porta con sé. E in particolar modo, quale la delicatezza che noi, come adulti, dobbiamo imparare a coltivare nei confronti di un percorso di crescita, quello dei bambini, che si sviluppa in un arco di tempo non misurabile, non quantificabile in una sola vita.

1.3 Il bambino, specchio della Natura

Cercando tra i fotogrammi impressi nella mia mente, ho ritrovato alcuni spunti di riflessione che, anni fa, approcciandomi alla mia professione di educatrice, mi avevano molto colpita e che, ancor

oggi, per molti aspetti trovo veritieri.

Rendendo omaggio al pensiero di Edith Stein e Gerda Walther, accolgo l'idea della visione dell'uomo come un microcosmo che racchiude in sé il mondo vegetale e animale ed è aperto, tramite lo spirito al mondo soprannaturale. In particolare la delineazione di una filosofia della natura che contempra l'essere umano come un'unità composta da una infinita complessità di aspetti, mi rende chiaro e comprensibile quanto possiamo cogliere degli altri in un primo impatto. Degli altri, e in particolare dei bambini, in un primo momento cogliamo l'aspetto esteriore, ma la corporeità dell' essere umano non è data solo dal corpo materiale, bensì dalla vitalità del corpo stesso, dall'energia che lo anima dall'interno. Ci troviamo di fronte ad un essere corporeo-spirituale-psichico, i cui tratti si manifestano tramite un'impronta impressa alla totalità dell'essere umano inteso nella complessità della relazione persona- mondo.

La persona è aperta verso l'esterno, verso il mondo in cui agisce, influenza gli altri e ne è a sua volta influenzata. Secondo la Stein, nello stadio dell'infanzia, l'essenza umana si presenta visibile come concentrata nella sfera del corpo e, se nello stadio adulto egli si esprime formando con il suo agire l'ambiente esterno, in questo particolare momento è la corporeità stessa la sua "opera". Per questo la bellezza del bambino ha tratti propri che la rendono simile a quella della natura. La bellezza del bambino sta nell'esprimersi nella totalità e nel gioco armonioso di tutte le sue forze, nell'essere un tutt'uno di spirito, Anima e corpo.

Come non pensare a quanto il corpo dei bambini parla a noi adulti, come i suoi movimenti siano una danza, un linguaggio sottile per agevolare il nostro incontro con loro; il corpo è uno strumento perché si palesi con estrema naturalezza l' essenza più profonda dell'essere umano, un'essenza che è un “soffio Divino”.

"Ma questo niente è fratello in tutto e per tutto dell'onda del mare, della raffica di vento, della saetta, del Sole, della Via Lattea. Questo pulviscolo è fratello della spiga di grano, dell'erba, della quercia, della palma, dei pulcini, dei piccoli del leone, del puledro, dei cuccioli del cane. Vi è in lui qualcosa che sente, indaga, soffre, desidera, fa le feste, ama, si fida, detesta, crede, dubita, stringe o respinge. Questo granello di polvere abbraccia tutto con la mente: le stelle e gli oceani, le montagne e gli abissi. E cos'è il contenuto dell'Anima, se non l'universo illimitato? Ecco la contraddizione dell'esistenza umana, che sorge dalla polvere ed è abitata da Dio."

da Come amare il bambino, Janusz Korczak

Parole che accolgono in un abbraccio di rispetto l'Essenza umana, che danno valore

all'infinitesimamente piccolo, che risuonano dentro di me come fossero già parte del mio pensiero. Il bambino che racchiude in se stesso tutta la sua parte finita di corpo e che, nel medesimo istante, si estende in uno volo infinito verso ciò che lo attrae, che riconosce; come un diapason, l'eco dell'infinito lo riporta in una musica celestiale, ancestrale, in sintonia con le sue stesse vibrazioni.

Rimango sempre senza fiato, innamorata della pedagogia dell'Amore che Korczak ha magistralmente disegnato per e con i bambini.

La mattina del 5 agosto 1942 Janusz Korczak, medico scrittore e pedagogista polacco, fu deportato nel campo di sterminio di Treblinka insieme a tutti i bambini ospiti dell'orfanotrofio ebraico del ghetto di Varsavia. I bambini uscirono dalla loro Casa vestiti con gli abiti migliori, ordinati, mano nella mano. Il corteo era chiuso dallo stesso Korczak che badava a mantenere i bambini nella carreggiata. Riconosciuto dagli ufficiali nemici venne trattenuto perché una tale personalità non avrebbe dovuto seguire il destino degli altri, ma egli si rifiutò di abbandonare i suoi bambini. Morì così insieme ai piccoli nella giornata del 7 agosto 1942 in una camera a gas.

1.4 L'inconscio e la sua memoria

"Tutto ciò che diviene si edifica infatti sulla base di ciò che era e di ciò che, consciamente o inconsciamente, ancora esiste come traccia mnemonica. Ora, poiché nessuno, venendo al mondo, si presenta come un prodotto totalmente nuovo, ma rinnova sempre l'ultimo stadio di sviluppo precedentemente raggiunto, egli inconsciamente contiene come dato a priori l'intera struttura psichica che si è sviluppata poco a poco, in un senso o nell'altro, nella schiera dei suoi antenati. Se noi pensiamo in termini di anni, l'inconscio pensa e vive in termini di millenni..

La coscienza emerge dall'inconscio, così come il centro dell'Io nasce da un'oscurità profonda in cui era in qualche modo racchiuso, contenuto in potenza. Coscienza e inconscio non producono come sintesi un tutto se l'una è repressa e danneggiata dall'altro e viceversa. Così dovrebbe palesemente svolgersi la vita umana, secondo il vecchio gioco dell'incudine e del martello: tra l'una e l'altro, il ferro battuto è saldato in un'unità indistruttibile, in un individuo" da *Coscienza inconscio e individuazione* di Carl Gustav Jung

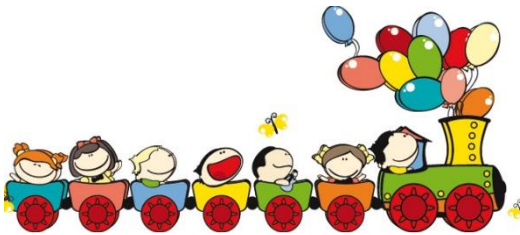
Un 'individuo' è un essere unico, un immenso gioco di forme, un atto di fusione tra le parti conscie, le esperienze, le realtà vissute, circostanti e l'immensità dell'ombra, delle pulsioni e dei bisogni più profondi.

Tutto questo mi riporta come in un vortice all'idea di bambino, al suo essere ricco di per se stesso, un 'individuo' pulsante di vita, dove la forma e la sostanza si rincorrono lungo l'onda della crescita.

E ancora dove noi, adulti, osserviamo questo grande percorso e spesso, rimaniamo ignari della similitudine che ci riporta ad un confronto con il nostro essere in continua crescita, con ciò che l'inconscio trattiene custodito e, per paura, ne prendiamo le distanze.

1.5 Il bambino e l'Antroposofia

Osservo quanto ho scritto fino ad oggi in questo lavoro di approfondimento, uno studio che mi ha permesso di rispolverare libri e saperi che da anni lascio in deposito, nella libreria come nella memoria, e che, non appena riscoperti, hanno ripreso lucentezza e vitalità. Esploro questo bizzarro collage fatto di spunti, di riflessioni e di intensi saperi che sono sedimentati, negli anni, dentro di me. Sento 'mia' ogni riga, ogni frase...e ancor più capisco il valore di ogni singola parola. Non un verbo lasciato cadere nella memoria, ma una armonica forma che, giorno per giorno, ho ridisegnato utilizzando un dono che la vita mi offre: il costante e quotidiano incontro con i bambini.



Manca però, in questo mio viaggio, una carrozza del treno sul quale ho scelto di viaggiare, a ben pensarci forse manca proprio la locomotiva.

" Se dunque non si può dubitare che in genere l'enigma maggiore per l'uomo sia l'uomo stesso, questa verità potrà essere approfondita nella realtà della vita nei contatti quotidiani col nostro prossimo: ognuno è un enigma per gli altri e per se stesso, grazie alla sua speciale natura e indole....." Rudolf Steiner

L'Antroposofia, Scienza dello Spirito, accorre in aiuto, e mi guida nel riordinare e rielaborare l'idea di bambino e di essere umano verso il quale, in questa tesi come nella mia vita, desidero volgere lo sguardo nel rispetto della sua naturale Sostanza. Ogni uomo, ogni bambino visto nella sua straordinaria profondità individuale.

Secondo questa illuminante scienza, quando qualcuno ci si presenta, noi percepiamo una sua particolare indole. Più precisamente, secondo Steiner ne percepiamo il temperamento. Esistono quattro tipi di temperamento che nella loro totalità abbracciano l'essenza umana : il sanguinico, il collerico, il flemmatico e il malinconico. Già questo fatto, questa analisi sperimentata in anni di osservazione, porta a pensare come da un lato il temperamento deve avere a che fare con un nocciolo individuale dell'essere umano, dall'altro con la natura umana in generale; questa tematica ci spinge a riflettere sulla dualità dell'uomo e ci porta a indagare in due diverse direzioni.

L'essere umano, infatti, si palesa con le qualità ereditate dal padre, dalla madre, dai nonni e dagli antenati precedenti e così via; l'uomo dunque inserito nella sua linea ereditaria che ne riserva le caratteristiche peculiari.

Non è tutto. La Scienza dello Spirito apre più orizzonti e sostiene che l'uomo porta con sé, secondo la legge delle ripetute vite terrene, un nucleo interiore che discende dai mondi dello spirito; la sua radice è, a prescindere dall'ereditarietà, da ricollocarsi in un antico percorso di reincarnazioni anteriori. "Dalla sua vita precedente ognuno porta con sé determinate caratteristiche e qualità, e fino ad un certo punto il proprio destino. Egli suscita in sé reazioni alle proprie azioni passate e determina così le vicende della sua nuova vita".

La straordinaria singolarità di ogni bambino si riveste dunque di due aspetti fondamentali: da un lato quel che riceve dalla sua famiglia, dall'altro ciò che si è sviluppato dalla sua intima essenza ed è chiamato a creare un equilibrio fra queste due correnti che confluiscono. Esiste in realtà un elemento intermedio tra queste due linee, secondo Steiner, questo *quid* si esprimerebbe appunto nella parola '*temperamento*'. "Il temperamento è nel mezzo tra le doti che portiamo con noi in quanto individui e quelle che ci provengono dalla linea ereditaria. Unendosi, le due correnti si colorano reciprocamente. E' come se il nucleo umano, nel discendere e incarnarsi, si circondasse di una sfumatura spirituale, degli attributi che ivi lo aspettano, quanto più si adatta ad essi tanto meglio fonde la colorazione dell'ambiente in cui viene a nascere con le prerogative che porta con sé... Il temperamento equilibra l'eterno con il transitorio."

E ancora. L'Antroposofia indaga la natura dell'uomo nella sua essenza e ne delinea la sua quadruplici entità. L'uomo visto nella sua complessità, formato dal corpo fisico, dal corpo eterico o vitale, dal corpo astrale e dall'Io.

Il corpo fisico come espressione delle leggi chimiche e fisiche proprie della natura circostante.

"Oltre a questo, conosciamo parti costitutive superiori soprasensibili della natura umana, altrettanto reali ed essenziali quanto il corpo fisico. La prima è il corpo eterico, che rimane unito al corpo fisico vita natural durante e soltanto alla morte se ne divide". E' proprio del corpo eterico, il difficile e arduo compito di proteggere il corpo fisico dal decadimento, di tutelarlo dalle naturali leggi chimiche che ne distruggono le forme della vita.

La terza parte costitutiva dell'entità umana è denominata corpo astrale, un corpo di impulsi e di brame, portatore di gioie e dolori, di istinti e passioni. Secondo l'Antroposofia, il corpo fisico è costituito e plasmato da questo corpo di natura animico-spirituale.

Ma esiste, come abbiamo detto, un quarto elemento nell'uomo, una entità che eleva l'essere umano al di sopra di tutti gli esseri e che lo porta ad assurgere il ruolo di 'corona del creato': il portatore dell'Io umano che misteriosamente, eppure palesemente, gli conferisce la facoltà dell'autocoscienza. E' ciò che permette di dire "io" a noi stessi e di essere autonomi.

“Sia il corpo fisico che il corpo eterico fanno parte della linea genealogica di ogni individuo, quanto al corpo astrale, esso è nelle sue qualità intimamente connesso al nocciolo essenziale umano. Quando poi arriviamo all'intimo nucleo, al vero e proprio Io, troviamo in esso ciò che va di reincarnazione in reincarnazione e che appare come un mediatore che irradia le sue proprietà essenziali verso l'esterno". Rudolf Steiner

Mi sento minuscola davanti a tanto sapere, davanti all'amore verso la conoscenza che ha spinto Steiner ad indagare profondamente e intimamente quale sia il guscio dell'uomo, e ancor più a rendere tale involucro permeabile, per far emergere ciò che, la Scienza dello Spirito, definisce la Luce dell'uomo, la sua Energia costitutiva.

Affiora alla mia mente una parola: rispetto.

Rispetto nei confronti di ogni scintilla divina, verso ogni minuscolo bagliore che incontriamo sul nostro cammino. Infatti a volte, nella nostra "adulità", esso può apparirci come un piccolissimo cerino ed essere, in realtà, uno sfavillante faro che, nelle oscure notti della nostra vita, illumina e rende vivido il nostro sentiero.



"I bambini s'incontrano con grida e danze sulla spiaggia di mondi sconfinati, costruiscono castelli di sabbia e giocano con conchiglie vuote, con foglie secche intessono barchette e sorridendo le fanno galleggiare sulla superficie del mare. I bambini giocano sulla spiaggia dei mondi non sanno nuotare nè sanno gettare reti."
Tagore

Il bambino...luce e ombra



2.1 Il bambino e il suo mondo.

Crescere un bambino al giorno d'oggi, in una società orientata alla frenesia e al consumismo, diventa una impresa difficile e impegnativa. Assistiamo al configurarsi di nuove tipologie familiari, che non possono contare, purtroppo, su di un loro legittimo percorso di riconoscimento nella società, e che devono percorrere i loro primi passi tracciando una nuova identità di famiglia, all'interno della quale il bambino cresce, si sviluppa e si armonizza. Penso a tante mamme sole, per scelta o per condizione, a tanti papà e alle difficoltà per ridisegnare il loro ruolo al fianco dei propri figli dopo la fine di un amore. Penso, e conosco, la difficoltà di ricostruire una nuova famiglia, dove ogni membro è esattamente nel luogo in cui deve essere come in una magnifica costellazione, penso a quando il progetto di vita di noi adulti è naufragato e con lui anche la nostra stabilità emotiva.

E ancora penso alla solitudine di molte famiglie, che hanno lasciato le loro radici nella terra d'origine e faticosamente tentano di trovare una loro dimensione nel nostro paese. Ma ancor più penso ai bambini e al loro bisogno di Amore, un Amore che non ha confini, che non ha colori, che non segue le leggi della fisica, della chimica, della biologia e che è garanzia per la loro crescita armonica, perché possano crescere liberi e felici seguendo le loro potenzialità.

"Amami anche quando sono sporco, perché se fossi lavato e pulito mi amerebbero tutti"

Fedor Dostoevskij

E' propria dell'essere umano l'inclinazione verso i più deboli, la capacità di prestare aiuto, la pazienza di accostarsi ai più piccoli e di concedere loro di giocare il più possibile, di sbagliare, di

correggersi e continuare il loro cammino.

Passando molto tempo al fianco dei bambini, ed essendo io stessa mamma, respiro sempre più la fatica dei genitori nel trovare un giusto equilibrio tra i bisogni dei piccoli e la creazione di una identità personale e sociale. Un peso che spesso scende dalle spalle dell'adulto e silenziosamente si carica, come una zavorra, sulla schiena dei bambini.

Da parte sua, il bambino dovrebbe sentirsi al centro del mondo, aperto verso ogni direzione, dovrebbe sentirsi libero di sviluppare la propria creatività ed esprimere il proprio sé. I piccoli devono poter godere di un senso di protezione e poter contare sul fatto di essere amati qualunque cosa essi facciano e in ogni situazione nella quale richiedano un sostegno. Devono ancora imparare tutto nella vita. Devono disegnare mondi immaginari, credere nelle loro passioni, trovare il loro spazio nel mondo e dentro loro stessi.

"La maggior parte dei gabbiani non si danno la pena di apprendere, del volo, altro che le nozioni elementari: gli basta arrivare alla costa a dov'è il cibo e poi tornare a casa. Per la maggior parte dei gabbiani, volare non conta, conta mangiare. A quel gabbiano lì, invece, non importava tanto procurarsi il cibo, quanto volare. Più d'ogni altra cosa al mondo, a Jonathan Livingston piaceva librarsi nel cielo." Il gabbiano Jonathan Livingston. Richard Bach



I bambini, come il gabbiano Jonathan, devono poter sognare e volare in cieli infiniti per poter riconoscere, come nel gioco degli opposti, i confini del mondo, la sua concretezza e a volte la sua limitatezza. I piccoli gioiranno del loro benessere, della loro forza vitale, ma dovranno fare i conti anche con l'essere affaticati, deboli, con l'essere malati. In una visione olistica, la malattia e in generale ogni sintomo, divengono una parte essenziale, significativa e necessaria del percorso evolutivo umano.

2.2 La medicina interpretativa: Dethlefsen e Dahlke

La malattia riporta il bambino alla sua fragilità originaria e rievoca nell'adulto un senso di protezione e di attenta responsabilità. In questo contesto desidero dare spazio alla voce della medicina interpretativa che, mediante una visione a tuttotondo dell'uomo, ci conduce verso la comprensione della malattia e al significato profondo del sintomo. Proprio in questa ottica dovremmo essere attenti osservatori e ascoltare la voce del corpo dei bambini, corpo vissuto come

uno strumento preziosissimo, utile ad indirizzarci e valutare il cammino più idoneo allo sviluppo globale di quel bambino, di quella Anima.

Thornwald Dethlefsen e Ruduger Dahlke, grandi studiosi di tale disciplina ci portano per mano alla scoperta dei principi che fanno da fondamento alla psicosomatica. In particolare, questi ricercatori, hanno attinto a concetti del repertorio psico-analitico junghiano, hanno evidenziato, oltre a molto altro, la peculiarità del pensiero analogico, l'importanza dell'ombra nella vita di tutti noi e la legge della polarità a fondamento del ritmo vitale.

Le riflessioni di Dethlefsen esposte nei suoi libri intendono spostare l'asse del pensiero analitico-orizzontale, tipico dell'ambito scientifico, rivalutando l'asse verticale o del pensiero analogico. Questo pensiero è di pertinenza dell'emisfero cerebrale destro, raccoglie più elementi, apparentemente separati e lontani attraverso un cammino che può sembrare dispersivo, proprio perché non risultano razionalmente collegati. Ma se il pensiero lineare, analitico, scientifico si limita a formulare ipotesi per un certo senso scontate, proprio perché dimostrabili, quello analogico è creativo, perché non analizza ciò che già esiste, da vita infatti a qualcosa di nuovo.

Facilmente in una forma di pensiero così libera dai vincoli della razionalità adulta, rintracciamo i fili che danno vita al modo di pensare e animano l'agire dei bambini. Secondo quanto sostenuto da Dethlefsen, la spiegazione di un evento, come ad esempio una malattia, non può essere relegata esclusivamente alla funzione materiale, ma rimanda ad un significato, un contenuto che dona il senso alla sua manifestazione formale.

2. 2,1 La Luna e il segno del Cancro: archetipi dell'infanzia

Discipline come l'astrologia o la psicologia esoterica, a differenza dell'approccio quantitativo della medicina tradizionale, che si limita ad una analisi delle cause efficienti, si basano sull'attribuzione di precise qualità ai vari aspetti della vita delle persone, aspetti che assumono significati di principi eterni, metafisici e archetipali.



Secondo questa teoria, il principio originario dell'infanzia è il segno del Cancro. Il Cancro, nella natura, simbolizza il primo stadio dell'estate, quello che corrisponde alla formazione dei semi e che segna il trionfo delle forze generatrici materne. Parimenti simboleggia l'acqua originale, le "acque-madri" nel momento dell'anno in cui la linfa vegetale si espande nei tessuti della natura, in piena fecondità. Il granchio che lo rappresenta vive dentro ad un guscio, come le uova, gli embrioni, i germogli e cammina a ritroso, simboleggiando il riflusso verso il passato, verso ciò che l'ha generato. Questa energia ha un'essenza lunare, femminile, e in effetti il complesso materno

costituisce la trama psicologica di questo segno. Da l'impressione di indugiare nello stadio infantile, di vivere nel suo guscio per uno sconfinato bisogno di protezione. E' un segno portato ad identificarsi con la madre, ad attaccarsi alla famiglia, ai ricordi, a preferire il "dentro" al "fuori", l'interiore all'esteriore, l'intimo al sociale. E' un sognatore, un sentimentale, un sensibile particolarmente dotato di immaginazione, possiede il gusto del meraviglioso, del fantastico e del fiabesco.....nulla di più evocativo dell'infanzia!

E ancora attingendo dall'astrologia ecco un altro simbolo che porta in sé importanti analogie con l'infanzia e il ruolo materno: la Luna.

La Luna, che avvolge i significati della femminilità e simboleggia tutto ciò che è connesso al prendersi cura. Alla Luna appartengono le accoglienti cavità del ventre della mamma, dal quale sgorga il latte, nutrimento zampillante di amore per il suo piccolo; e il neonato stesso, con il suo viso dolce e le sue forme morbide sono da riferirsi all'archetipo lunare.



A tale archetipo sono da ricondursi anche il ritmo dell'andare e venire, ripensiamo ad esempio al movimento delle maree, all'acqua materializzata nel liquido amniotico e simbolo della possibilità di riconnettersi con le proprie emozioni e ancor più con i propri sogni profondi.

E dunque, se la Luna evoca la gravidanza, l'allattamento e la prima infanzia quanta femminile sensibilità dovremo riscoprire dentro noi adulti, genitori, educatori per risuonare in analogia, nella volta celeste, con la delicatezza argentea della Luna. Proprio questa capacità, ci offrirà l'opportunità di accogliere i bambini facendoli sentire parte di noi in un dolce ed evocativo ritmo di dare e ricevere Amore.

2. 2,2 Il ritmo: conoscenza vitale

" La polarità è alla base della nostra esistenza...Noi viviamo nei contrari, pensiamo per contrari, anzi la tensione che nasce fra i due poli opposti è il presupposto perché un fenomeno possa venir recepito dalla nostra coscienza. Uno solo non è soggetto a questa polarità: Dio. E noi proprio per questo non riusciamo ad immaginarlo." Dahlke

La polarità è d'altro canto essa stessa la radice della dualità, e la dualità ci riporta per analogia al

ritmo. Proprio al Nido, ogni giorno vivo la concretezza di questo pensiero che, in un primo momento, potrebbe sembrare estraneo alla vita dei bambini. I piccoli trovano la loro sicurezza proprio nei ritmi regolari, nella ritualità che permette loro di orientarsi nel tempo aiutandoli a prevedere ciò che accadrà. Con scadenza regolare il ritmo rassicura, tranquillizza, offre ai bambini una sorta di contenitore entro il quale essi si sentono protetti. Il ritmo cadenza un tempo che per sua stessa essenza è astratto e quindi fuori da ogni categoria mentale per i piccoli; è d'altra parte un elemento noto ai bambini, infatti il battito del cuore della mamma, con il suo ritmo vitale, li ha accompagnati per nove mesi.

Il ritmo nell'esistenza dei bambini riveste un'importanza fondamentale: ne hanno bisogno per rimanere in salute e per crescere. Il modo più semplice per dar loro un ritmo stabile è cullarli tra le braccia, gesto spontaneo in ogni madre e già praticato inconsapevolmente, attraverso il respiro, durante la gravidanza. E ancora, in relazione al ritmo, è altrettanto importante che il bambino cresca in un contesto in cui il tempo è scandito con affidabilità, con il susseguirsi costante delle azioni quotidiane, a cominciare già dalla regolarità dei pasti e del sonno. Il ritmo, d'altro canto, ammette delle eccezioni e i suoi tempi non debbono essere rispettati rigidamente; rituali flessibili, stabiliti nell'interesse dei bambini, al cui interno vi sia spazio per le esigenze individuali, danno ingresso ai ritmi naturali anche del mondo esterno, un mondo tutto nuovo da scoprire.

2. 2,3 Il bambino e la costruzione del suo canovaccio di vita: luce e ombra

Quando i bambini nascono, per molti anni, si sentono vulnerabili, proprio come il Cancro che ha bisogno del suo guscio, e questa è la caratteristica principale che li differenzia dagli adulti. Durante i primi anni dell'infanzia, i bambini conquistano maggiore autonomia, saranno sempre più in grado di cavarsela da soli, ma saranno comunque a lungo bisognosi dei loro genitori e incapaci a vivere senza di loro, ciò avviene per un motivo fondamentale: fin dalla nascita al bisogno di essere nutriti si accompagna il bisogno di essere stimolati, visti, riconosciuti.

Per vivere i bambini hanno bisogno di carezze, di approvazione, di affetto e amore. Man mano che i piccoli affrontano la realtà, fanno l'esperienza di ottenere ciò che è loro necessario per vivere e si confrontano così con le reazioni di chi si prende cura di loro. Iniziano a comprendere che le risposte ottenute sono in qualche misura condizionate dalle aspettative che gli adulti nutrono nei loro confronti. I bambini vivono in un mondo di giganti, gli adulti, e per lungo tempo riterranno questi ultimi la fonte principale di soddisfazione o di frustrazione dei loro bisogni. Non è sempre facile e immediato per i bambini decifrare, semplificare, rendere prevedibile e ritmico il mondo dei grandi.

Ogni bambino, costruisce sulle proprie abitudini e attività una visione di sé e delle cose, e di sé nelle cose, fondata sulla certezza interiore dell'esistenza di un minimo senso di prevedibilità degli eventi (Giovanni Jervis, Manuale critico di psichiatria), perché, come ho già osservato, la prevedibilità è rassicurante. E' pur vero che i bambini sperimentano spesso situazioni completamente nuove, distanti da ciò che già conoscono, e questo li mette in condizione di provare un insieme di sensazioni e sentimenti che sicuramente contengono un sottofondo di paura, di timore del nuovo, del non controllabile, dell'imponderabile.

Ecco allora che i bambini (e noi stessi lo siamo stati anche se spesso fingiamo di non ricordarcene), cominciano a costruirsi un "canovaccio", una sorta di sceneggiatura teatrale, dove sanno di trovare personaggi noti e prevedibili: ci sono quelli cattivi di cui avere paura, e quelli buoni di cui fidarsi e da cui ricavare benessere; i protagonisti, cui dare più importanza, e le comparse, delle cui azioni ci si può in parte disinteressare; i salvatori, che li aiutano e soccorrono, e i persecutori che dovranno imparare a temere; la bambina ingenua e quella smaliziata, il bambino prepotente e quello coraggioso, c'è chi li ama e chi li odia. Lentamente tutto ciò si trasforma in un copione, il copione della vita di ciascuno, ma alcune volte i piccoli rinunciano ai loro sentimenti, ai loro desideri per paura di non essere accettati e amati dai protagonisti del loro copione.

Il bambino, proprio per il suo innato e ancestrale bisogno di Amore, e per paura di ottenere disapprovazione e indifferenza, cercherà in tutti i modi di compiacere le persone che si curano di lui, negandosi l'opportunità di crearsi un'identità salda e leale, differenziata dal contesto e dagli altri.

Le pulsioni del bambino, la voce del suo cuore e della sua Anima non possono vanificarsi, questi bisogni profondi non spariscono nel nulla: diventano la sua "ombra."

Quale impatto avrà nella vita dei bambini questa ombra? E come si paleserà nel tempo?

Secondo la medicina interpretativa, l'ombra si manifesta nel corpo attraverso la malattia, la quale si concretizza in un sintomo denso di significati, che rimandano proprio alle tematiche relegate nella parte oscura del sé. Il corpo del bambino si trasforma dunque in un palcoscenico, sul quale i sintomi narrano la trama intima e profonda della malattia. Secondo Dahlke, il compito dei genitori, in momenti così delicati, "consiste soprattutto nel dare l'affetto necessario, consentire la giusta tranquillità e imparare ad avere fiducia nelle forze del bambino". La medicina interpretativa, afferma inoltre che generalmente i bambini imparano dalle malattie dell'infanzia a sopportare un certo grado di sofferenza e a sviluppare tolleranza verso la frustrazione a diversi livelli, capacità di fondamentale importanza per la vita futura. Inoltre, secondo il pensiero di questo studioso, "il superamento di una crisi e l'aver sperimentato di saper resistere ad una sfida sono consapevolezza

particolarmente utili nella vita, che sviluppano fiducia nelle proprie forze, la capacità di 'farcela' e di saper risorgere, come la fenice, dagli abissi più profondi, per poter poi dispiegare ancor meglio le proprie ali e volare più in alto.”

I bambini si presentano al mondo sociale, molto spesso, proprio attraverso l'ingresso all'asilo nido. Un mondo nuovo, ricco di stimoli, di possibilità, di incontri, di intrecci; dove l'uno si avvicina ai confini dell'altro per conoscere, sperimentare, sondare e fare proprio. Qui il bambino si relaziona con una molteplicità di persone, la sua 'famiglia' si arricchisce di moltissimi amici e adulti che ogni giorno lo aspettano, lo accolgono e lo amano. E' pur vero che per il bambino, e in particolar modo per il suo sistema immunitario, è una realtà densa di sfide, di situazioni che il corpo deve identificare per autoprotettersi e fortificarsi. In realtà esistono bambini che non si ammalano mai e altri che sperimentano la malattia più volte nell'arco dell'anno scolastico, al fianco di questi ultimi vi sono genitori che si spaventano e si scoraggiano nel vedere il proprio piccolo indebolito. Per la maggior parte degli adulti le malattie costituiscono delle vere e proprie minacce contro le quali si sentono impotenti. La medicina interpretativa potrebbe rivelarsi una utile chiave di lettura per aiutare i genitori a comprendere il linguaggio del corpo dei bambini, potrebbe diventare un alleato prezioso per capire come un sintomo sia una richiesta di attenzione, una voce da ascoltare e rispettare.

Personalmente credo che, all'interno di una visione olistica del bambino e della sua crescita, nulla vada trascurato e banalizzato. Certamente ogni piccolo deve essere tutelato, valorizzato nella sua completezza, nelle sue rivelazioni di luce, come nei suoi aspetti più profondi e nascosti. Noi, in quanto adulti, abbiamo il dovere di dare voce proprio a quei sentimenti, a quei desideri che i piccoli faticano a far emergere, che tengono celati nei loro cuori, magari anche perché temono di essere giudicati o ancor peggio perché pensano di ferirci. Riconoscere la nostra parte di responsabilità nella crescita armonica dei nostri bimbi, non significa colpevolizzarci per ogni sintomo che compare loro, per ogni malattia. Significa invece rendere prezioso e leale il nostro rapporto con i piccoli e guardarli da vicino, illuminare le loro ombre, coccolarle e comprenderle senza riserve, senza paure perché la voce di queste ultime chiede solo di essere amata.

2.3 A Federico

Federico ha 8 anni, un giorno inizia a lamentare mal di pancia. La mamma cerca di tranquillizzarlo, un massaggio, una coccola, una dieta leggera. Il dolore passa. Pochi giorni dopo ecco che il mal di pancia ritorna, questa volta la pediatra lo visita ed esclude una patologia infiammatoria acuta,

consiglia una cura a base di fermenti, dieta leggera e un farmaco per il dolore da prendere al bisogno. Il dolore anche questa volta passa. Dopo qualche giorno la mamma riceve una telefonata, è la scuola, Federico ha crampi addominali molto forti, è il caso di portarlo all'ospedale.

Dopo una lunga attesa, Federico viene visitato, diagnosi: fecaloma. A casa Federico viene sottoposto ai trattamenti suggeriti dai medici del pronto soccorso. Il dolore ancora, sempre più lentamente, passa. E poi capita ancora...e ancora...e ancora...e ogni volta sempre peggio, e ogni volta Federico passa interi pomeriggi in ospedale. Viene richiesta un'ecografia addominale, il referto evidenzia un calcolo nella coliciste. La pediatra consiglia un consulto in un ospedale specializzato in interventi sui bambini effettuati in laparoscopia, a Parma.

La mamma e il papà spiegano a Federico quanto hanno deciso di fare. In un giorno qualunque, Federico va a scuola e tutto si ripete, dolori allucinanti gli impediscono di camminare, si contorce. Mamma e papà insieme decidono di partire alla volta dell'ospedale di Parma e di chiedere un consulto d'urgenza ad un chirurgo. Durante il viaggio Federico si lamenta, è pallido, teso, pensieroso. Arrivato in ospedale viene ricoverato in osservazione.

Il dolore scompare, si scioglie come per magia.

Il giorno successivo a Federico vengono eseguite una gastroscopia, un'ecografia e una lastra. Si evidenzia nuovamente il calcolo nella coliciste, ma il chirurgo sostiene che essendo fluttuante nella bile e non toccando minimamente le parte interne dei dotti colicistici, non può creare alcun dolore.

Un anno prima, la mamma e il papà, nel giorno in cui hanno comunicato la loro separazione hanno fatto una promessa a Federico, hanno promesso di esserci sempre come genitori, insieme, come una squadra vera. Hanno promesso che davanti ad ogni suo bisogno, davanti ad ogni difficoltà si sarebbero sempre presentati insieme per essere al suo fianco.

Federico tra le lacrime, non voleva ascoltare quel giorno, non voleva sentire di quella separazione, di quello che sarebbe stato dopo, dopo che il papà lasciava la sua casa. Forse non credeva più a quanto la mamma e il papà stavano dicendo. Come credere ad una promessa che giunge da due persone che non avevano tenuto fede alla loro di promessa? Alla promessa di amarsi e di amare i propri figli mantenendo salda la propria famiglia ad ogni costo?

Federico nel tempo ha cercato di capire, di ritrovare il suo equilibrio in un nuovo mondo, in una nuova casa, ha tentato di non pensare troppo, ha lasciato che fosse come doveva essere: molto bravo a casa, amatissimo dagli amici, stimato dagli insegnanti a scuola.

Essendo un bambino molto sensibile e rispettoso, ha fatto tutto ciò per non far soffrire nessuno, per non dare preoccupazioni agli adulti e così il suo corpo ha trovato un modo per verificare se la promessa fatta tempo prima aveva davvero un valore, se era una verità. Il boccone amaro che Federico aveva dovuto digerire, si era pietrificato nella sua colicista. Davanti ai suoi dolori mamma e papà sono corsi insieme, non hanno esitato un attimo e insieme si sono presi cura di lui, fianco a fianco sempre e comunque, così come gli avevano promesso tempo prima. Il dolore, il sintomo non aveva più bisogno di manifestarsi, aveva raggiunto il suo scopo. Aveva dato voce al dolore di Federico, aveva riportato gli adulti in una dimensione di coppia, una coppia di genitori. I suoi genitori.

Da allora, e sono passati 7 anni, Federico non ha mai più avuto una colica; in compenso, io e il papà di Federico, ognuno di noi felicemente risposato, cerchiamo di essere sempre insieme, coesi per il bene dei nostri figli in una dimensione di famiglia allargata...nel senso che abbiamo allargato il nostro cuore con l'Amore.



Capitolo III

La Natura è anche acqua, colore e pensiero



L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute "...non solo l'assenza di malattia, ma uno stato di totale benessere psicofisico, che consente alla persona di sviluppare appieno le proprie potenzialità."

Non basta perciò essere sani per stare in salute, occorre qualcosa di più: uno stato di benessere che per ciascuno di noi può significare qualcosa di diverso e può realizzarsi in modo differente, ma che ognuno riconosce quando lo prova.

Per utilizzare le parole di Bach, la salute è " la completa e armoniosa unione di Anima, mente e corpo. Non è un ideale lontano e difficile da raggiungere, ma qualcosa di così semplice e naturale da essere facilmente trascurato".

Non si può parlare di benessere se non si fa tesoro della visione olistica della persona, un concetto essenziale che è alla base della Naturopatia.

In questa tesi, vorrei dare valore ad alcune attività e discipline che aiutano il bambino ad avviare un percorso di crescita spiraliforme, un percorso connotato da una sempre maggior consapevolezza del bambino di potersi esprimere, di sentirsi rispettato, amato in tutta la sua globale essenza e in virtù del suo benessere.

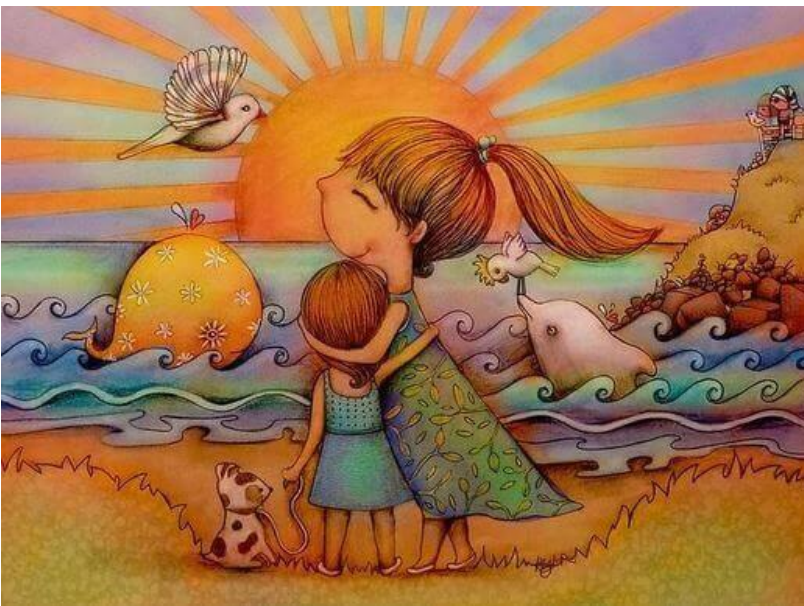
La Naturopatia affianca e sostiene ogni bambino affinché venga stimolata la forza vitale del suo organismo e possa così manifestarsi quello stato di armonia a cui tutti aspiriamo. Il primo compito

del Naturopata è quindi pedagogico: aiutare il bambino a reagire e a collaborare alla sua stessa crescita, invitandolo all'ascolto del proprio corpo e dei segnali che esso invia.

Attraverso le discipline più idonee, il Naturopata stimola le potenzialità di autoguarigione dei piccoli e, indirizzando l'attenzione del bambino verso un percorso rispondente ai suoi bisogni profondi, gli permette di liberare quelle emozioni, quei vissuti non espressi, che se celati a lungo potrebbero dare luogo a disarmonie energetiche.

Ecco che la Natura, ancora una volta, si rivela come una grande maestra di vita e di esperienza. La Natura, gratuitamente, in un atto di amore, mette a disposizione dell'uomo i suoi elementi, i suoi tesori...e così l'acqua, il colore e il pensiero ritornano a far parte della vita dell'uomo, e ancor più dei bambini.

La Natura, attraverso i suoi doni, facilita nel bambino la creazione di un personale equilibrio che tiene in considerazione corpo-mente-spirito, dove il corpo è libero di vivere ogni movimento, la mente manifesta spontaneamente le sue emozioni e lo spirito ritrova un giusto tempo per pensare ascoltandosi.



Pazienza. Amiamo i bambini.

*Così come sono, sono la dolcezza,
la speranza, la luce della nostra
vita,*

nostra gioia e il nostro riposo.

Janusz Korczak

3.1 L'acqua radice dell'uomo...matrice del bambino



Dalla terra nasce l'acqua, dall'acqua nasce l'Anima. E' fiume, è mare, è lago, è stagno, ghiaccio e quant'altro, è luogo presso cui ci si ferma e su cui si viaggia, è piacere e paura, nemica ed amica, è confine ed infinito, è cambiamento e immutabilità, ricordo ed oblio. Eraclito.

3.1,1 L'acqua simbolo di purezza

L'acqua ha assunto significati e simboli diversi nelle varie culture.

Da sempre le civiltà antiche hanno attribuito a questo elemento il simbolo di purezza. Molti riti, cerimonie, leggende e miti si collegano a questo significato; basta pensare al diluvio, un mito presente in molte popolazioni situate lungo le zone costiere, dai Sumeri agli Scandinavi. Il diluvio è il desiderio di Dio di rifondare un nuovo mondo con uomini nuovi purificati dai peccati.

Nella civiltà ebraica, l'acqua ha avuto un ruolo fondamentale nei riti di purificazione per eliminare i peccati. Il rito si svolgeva con l'immersione in una piscina chiamata mikvè. L'acqua doveva essere di natura piovana e non doveva scorrere, a meno che non si trattasse di una sorgente naturale. Il mikvè rappresenta il grembo materno: come ogni bambino esce dall'acqua amniotica per vedere la luce, allo stesso modo la persona immersa totalmente nella piscina ripete simbolicamente il processo di rinascita.

Nel mondo cristiano il battesimo rappresenta la purificazione dal peccato originale e avviene per immersione nelle vasche battesimali. Cristo è stato battezzato nell'acqua viva del Giordano. Il "battesimo" dei cristiani deriva da questi bagni purificatori che gli antichi facevano al mattino appena alzati e alla sera al tramonto. La parola "batismos" in greco significa immersione totale in un liquido. Solo gli iniziati erano a conoscenza delle virtù purificatrici, per il corpo e per lo Spirito, dei bagni effettuati in certe ore del giorno e con determinati prodotti tra cui erbe e sali trattati con acque piovane. L'acqua piovana, cioè discesa dal cielo, nel Vangelo è simbolo dello Spirito Santo, ecco perché quel bagno è considerato purificatore.

Nella cultura greca e romana ritornano ancora il mito e la leggenda legati alla purificazione. Una dimostrazione del rito purificatore dell'acqua è data dall'esistenza delle terme che, soprattutto i

Romani, usavano per il benessere personale.

3. 1,2 *L'infanzia, un nuovo inizio: elemento Legno nutrito dalla madre Acqua*

Più volte ho pensato, avvicinandomi allo studio della Medicina Tradizionale Cinese, a quanto il ciclo delle cinque fasi di trasformazione degli elementi sia espressione del bambino, nel quale tutto è in formazione e in evoluzione. Ogni elemento (acqua, legno, fuoco, terra, metallo), racchiude in se stesso un connotato di equilibrio che tende al futuro, condizionando nel ciclo nutritivo l'elemento successivo, e nel medesimo istante rivolge lo sguardo al passato, dal quale riceve la forza per potersi connotare, per essere a sua volta nutrito. Così in analogia con la Natura, il bambino è un ponte che trasporta il passato nel futuro mediante il suo percorso di crescita, attraverso l'affermazione della propria identità e facendo tesoro, giorno per giorno, dell'esperienza vissuta. Nella Medicina Tradizionale Cinese l'elemento che rappresenta l'inizio, la novità, la primavera, la gioventù è l'elemento Legno. Un elemento legato ad una forza espansiva Yang giovane e fresca, che vede nel continuo sviluppo personale, psichico e spirituale un bisogno da realizzare. Un elemento che ci parla dell'infanzia.

Il bambino è un divenire continuo, è espressione veritiera di una forza che ha bisogno di manifestarsi espandendosi in avanti e verso l'alto con uno sviluppo armonico, fluido e ordinato.

Attingendo ancora dalla Medicina Tradizionale Cinese ecco che il Legno affonda e sprofonda le proprie radici nell'elemento Acqua, che secondo il ciclo nutritivo ne è la madre.

L'Acqua rappresenta la calma, la tranquillità, il riposo per eccellenza e in questa pace risiede la forza degli uomini e di tutti gli organi. L'elemento Acqua ospita l'energia di base, l'essenza vitale dell'uomo concentrata e potenziale, presente al momento del concepimento e che andrà via via sviluppandosi ed esprimendosi in tutto il suo potere nel corso della vita individuale, fino al suo esaurimento che coinciderà con la morte fisica.

3. 1,3 *L'acqua: Madre generatrice*

Il nostro legame con l'acqua è senza dubbio un legame molto profondo che ci riporta indietro nel tempo, alle origini della vita sulla Terra.

Esistono alcuni studi e, in particolare alcune teorie come quella della scimmia acquatica (Aquatic Ape Theory), che ipotizzano in un lontano passato un nostro predecessore coperto di peli. Il feto, tra il sesto e l'ottavo mese, infatti è completamente ricoperto da una leggera lanuggine (chiamata lanuga) che scompare prima della nascita. La pelle nuda dell'uomo ha fatto avanzare diverse teorie

in proposito, tra cui una teoria acquatica della nostra evoluzione. Elaine Morgan, una giornalista che ha sviluppato in tutti i suoi aspetti la teoria acquatica, suppone che l'ominide nostro capostipite, abbandonata la foresta e prima di diventare cacciatore-raccoglitore, abbia avuto una lunga fase come scimmione acquatico, perdendo così il pelo come gli altri mammiferi terrestri tornati al mare. In base a questa teoria è possibile spiegare molte altre caratteristiche presenti nell'uomo e completamente assenti in qualsiasi altro tipo di animale : la sensibilità dei polpastrelli, la particolare forma del nostro naso, il fatto che le nostre lacrime sono salate e alcune caratteristiche anatomiche femminili, come ad esempio la presenza di mammelle.

Secondo Igor Tjarkovskij, alla nascita l'uomo possiede la stessa capacità di adattamento all'acqua dei mammiferi acquatici, capacità che possono essere mantenute mediante l'allenamento: l'adulto impara a nuotare, il neonato non l'ha mai dimenticato.

Il nostro stesso corpo è costituito per due terzi di acqua e indubbiamente essa costituisce un elemento indispensabile alla nostra esistenza e allo sviluppo delle capacità psicomotorie del bambino.

Entrando in acqua il piccolo si immerge in una dimensione diversa ma conosciuta, quasi in una sorta di grande abbraccio che lo avvolge e al quale si affida.

A partire dalla sesta settimana di gestazione, si assiste al fenomeno di formazione della pelle, quest'ultima si differenzia dall'ectoderma, il più esterno dei tre foglietti embrionali, lo stesso che darà origine a tutto il sistema nervoso e agli organi di senso. Ciò spiega lo stretto legame che esiste nell'organismo tra pelle e cervello. In epoca molto precoce, il feto ha la possibilità di sperimentare il piacevole contatto con il liquido amniotico, tiepido e avvolgente, e con le pareti della cavità uterina.

La cute, primo confine percepibile con l'altro da sé, trasmette al bambino la prima informazione del suo essere. La pelle è il canale sensoriale più esteso che abbiamo. Le stimolazioni e le informazioni che riceviamo dal contatto fisico in generale, e dal tatto in particolare, sono essenziali per il nostro sviluppo. Il tatto è il primo senso che acquisiamo e l'ultimo che perdiamo. Di conseguenza le prime esperienze di contatto fisico del neonato influenzano fortemente il suo rapporto emozionale con il mondo circostante. Se il bambino si sente protetto e sicuro quando viene tenuto saldamente e delicatamente contro un altro corpo caldo, ha buone possibilità di sviluppare un atteggiamento fiducioso verso il mondo esterno e verso se stesso.

L'acqua, in questo caso funge da mediatrice. L'acqua, soddisfa il bisogno di sicurezza del bambino, in quanto elemento conosciuto, e si offre come meravigliosa mediatrice del contatto tra i piccoli e il

mondo esterno, cosicché i bambini attraverso il contatto corporeo si sentano accolti, rispettati e ricevano dall'esterno quella forza e quella energia di cui hanno bisogno per crescere armoniosamente. Considerando che il neonato ha trascorso la maggior parte della sua esistenza nel liquido amniotico, ed è già perfettamente adattato all'ambiente acquatico, l'acqua può costituire un grande aiuto nei primi mesi di vita.

Nel contatto con l'acqua si offre ai bambini la possibilità di ritrovare un ambiente a loro familiare per calmarsi, distendersi e rilassarsi, ricordando la sicurezza che ha saputo offrire per nove mesi il grembo materno. L'acqua favorisce il ritorno al gesto lento e semplice, giusto, impregnato d'amore: allentando le tensioni muscolari l'acqua libera il sentimento e la sua espressione d'amore. Familiarizzando con essa il bambino si libererà delle proprie paure, delle proprie angosce...le affiderà all'acqua che assumerà così una forte valenza simbolica, si trasformerà ancora nella "grande madre" che tutto accoglie. L'acqua rappresenta inoltre un'opportunità unica per riagganciarsi al proprio essere, quello sperimentato in epoca prenatale, il bambino vive così la possibilità di esprimere una fase del suo sviluppo. Si parla in tal proposito di regressione.

Il termine 'regressione' è ampiamente utilizzato nel linguaggio psicologico e psichiatrico, il primo ad affrontarne la materia fu Sigmund Freud. La regressione era considerata un meccanismo di difesa inconscio attuato per un ritorno parziale o totale a precedenti modelli di adattamento.

Oltre a Freud, Balint affronta la tematica della regressione nella forma "regredire per progredire" sostenendo che una persona quando va incontro ad una regressione, e torna quindi a stadi precedenti, ha l'occasione per ripartire verso una nuova organizzazione psichica, in questo modo si regredisce per progredire. Nel passato possono risiedere le radici di problemi attuali, le quali possono aver ostacolato l'evoluzione del presente o alimentato stati ansiogeni sul futuro. Non sempre è necessario regredire ad uno stadio evolutivo precedente per risolvere un problema, perché l'importante è permettere alla persona di utilizzare i propri processi interni (tra i quali la regressione) in maniera funzionale alla propria maturazione personale. E l'acqua rispetta, accoglie, abbraccia, offre forma alla non forma, accarezza il corpo del bambino con la delicatezza della sua essenza materna, l'essenza dell'amore.

Fin dall'antichità si parla dunque dell'acqua come fonte originaria della vita, e le religioni, dalla Genesi alla mitologia Indù, dall'Ebraismo all'Islamismo, citano l'acqua come luogo di nascita delle creature animate e inanimate dell'Universo. L'Acqua viene espressa come principio cosmico femminile, Anima del mondo, Madre per eccellenza, Generatrice della Vita. Questo aspetto femminile viene espresso attraverso gli attributi di passività, accoglienza, ricettività. Il suo stato

liquido la rende libera da qualsiasi vincolo e le dona la capacità di trasformarsi e assumere qualsiasi forma, riempiendo gli spazi e colmando i vuoti. E' l'elemento che mette in comunicazione, crea un ponte tra lo spirito e la materia.

3. 1,4 Il movimento in acqua, un'esperienza fuori dal tempo.

Il contatto con l'acqua evoca una molteplicità di sensazioni e la possibilità di provare un'esperienza intima e profonda. La sensazione di leggerezza del corpo non si associa ad una maggior velocità, al contrario in acqua la regola è la lentezza. L'acqua facilita l'acquisizione di un modello psicomotorio non violento, non aggressivo. All'idea di lentezza si associa anche una diversa percezione del tempo, che facilita la riflessione e la concentrazione su se stessi e sulle proprie percezioni; si ha così la possibilità di fare esperienza sulla modificazione dei propri vissuti corporei. Un bambino messo in acqua per la prima volta, sarà stimolato a vivere indirettamente nuove situazioni di carattere psico-motorio, relazionali, affettive e sociali. Quindi sarà portato ad ampliare il più possibile la gamma di sperimentazioni che gli permetteranno progressivamente di muoversi con maggior facilità e naturalezza nell'ambiente acquatico scoprendo il rapporto che esiste tra il corpo, il movimento e il mezzo liquido.

L'acqua funge da catalizzatore nell'attivazione dell'apparato senso-motorio. Facilita i movimenti, consente un rilassamento attraverso la mobilitazione delle articolazioni e, in particolare della colonna vertebrale e del bacino, riattiva il flusso sanguigno e migliora la circolazione a livello di bacino e arti inferiori; il peso viene distribuito su tutte le articolazioni coinvolgendo piede, caviglia, ginocchio ed evitando di sovraccaricare la regione lombo-sacrale; la forza del galleggiamento, dando supporto, consente di esercitarsi per un periodo maggiore, per arrivare ad un condizionamento fisico migliore e con minor fatica. L'acqua determina inoltre un'atmosfera giocosa.



"il gioco, se viene valorizzato e appropriatamente incoraggiato collega la vita in germoglio del bambino con la vita matura dell'adulto e, di conseguenza, nutre l'una attraverso l'altra. "

F. Froebel

Il gioco nell'acqua offre molte informazioni sull'intelligenza del bambino, sulla sua capacità di adattarsi, di rapportarsi con gli altri e sulla sua affettività.

Attraverso il gioco in generale il bambino si sente libero, in un modo tutto suo, quello del "facciamo finta" di capovolgere, di infrangere, di ignorare le regole e i divieti dati dagli adulti in un momento di libertà assoluta. Mentre giocano, i bambini apprendono in maniera divertente e spontanea, il gioco permette loro di interagire prima con l'ambiente e poi con gli altri condividendo gioia e piacere.

Il gioco, e in particolare il gioco in acqua, si trasforma quindi in un preziosissimo linguaggio per parlarci delle frustrazioni, a volte delle paure, delle ansie e dei timori che i piccoli tendono a trattenere dentro di sé.

Proprio come ogni modalità espressiva, il linguaggio del corpo va sostenuto, va accolto e amato, poiché è l'espressione più intima dei nostri bambini.



*" Quando è lo spirito a muoverlo,
il corpo freme di eccitazione o balza
per l'entusiasmo,
simile ad un corso d'acqua che scende
impetuoso
lungo un pendio montano, o scorre
calmo, ampio e profondo in pianura".
A. Lowen*

3.2 Il colore: le emozioni del bambino prendono voce.



*A volte le parole non bastano. E allora servono
i colori.*

E le forme. E le note. E le emozioni.

Alessandro Baricco

La Natura offre infinite possibilità di relazione a tutti noi, opportunità che cogliamo attraverso il nostro corpo e che ci guidano nella profondità di noi stessi. Percepriamo il calore del sole, la delicatezza di un alito di vento, ci immaginiamo l'infinito osservando l'orizzonte, estasiati osserviamo le bellezze del creato...una montagna candidamente innevata, un campo di lavanda in fiore, una minuscola farfalla, un infuocato tramonto.

Tutto ciò che ci circonda riempie i nostri occhi, il nostro cuore e risuona profondamente con noi, le nostre emozioni, la nostra Anima.

Cerco di ricordare, mi rivedo piccola, lascio che scorrano le immagini; le osservo e le riconosco: ecco un gattino rosso, un abito a balze blu, una terrazza di rose gialle, una bicicletta rosa, una coperta variopinta bordata di raso bianco, un vestitino di lana a righe giallo e verde. Tutto è limpido, definito in ogni preziosa forma. In questi miei ricordi, il colore, più di ogni altra cosa è brillante, come se un fascio di luce illuminasse il soggetto principale, l'oggetto dei miei desideri, dei miei sogni, e il colore divenisse così vivido che allungando una mano, io a distanza di molti molti anni, potessi toccarlo.

Quando si parla di colore si evocano sensazioni, emozioni e ricordi.

La percezione dei colori e la loro pratica costante nella religione, nell'arte, nella scienza e nella magia, oltre che per il problema della loro descrizione, è stato oggetto di indagine teorica pratica sin dall'antichità. Già nell'antico Egitto l'uso sociale e rituale del colore era frutto di speculazioni teologiche; nel mondo greco, filosofi come Platone e Aristotele, formularono una serie di ipotesi

relative ai problemi fisici del colore; i Romani sfruttarono le conoscenze delle culture precedenti per migliorare l'uso dei colori in tecniche pratiche soprattutto nella tintura dei tessuti, degli smalti, dei vetri e della pittura.

Nel corso dei secoli i colori assunsero valori simbolici di riti magico-religiosi. Il colore si è trasformato così in uno strumento di congiunzione tra la specie umana e le molteplici e differenti culture che essa ha prodotto. Gli studiosi del simbolo si rivolgono al colore come ad modello originale, indipendentemente dall'evoluzione storica, per evidenziarne l'universalità.

Jung sosteneva che il colore possiede un significato più ampio, inconscio, che non è mai stato definito o spiegato. Quando la mente ne esplora il simbolo viene portata in contatto con idee che stanno al di là delle capacità razionali. Ecco che la nostra mente attinge da ciò che già conosce, in un mondo che permea l'intera natura umana e che distingue quest'ultima, tra tutti gli esseri del creato, per la sua unicità.

E così, riconosciamo all'arancione il simbolo dell'armonia interiore, della creatività artistica, della fiducia in se stessi e negli altri, rivediamo nel blu il simbolo di armonia, equilibrio e sensibilità, abbiniamo il giallo alla luce del sole, ma anche alla conoscenza e all'energia, il colore verde simboleggia invece la perseveranza e la conoscenza superiore. Il verde emana un senso di armonia, di equilibrio e di compassione, trasmette amore per tutto ciò che riguarda il regno naturale favorendo il giusto contatto con le leggi della natura e con il rispetto delle tradizioni. Il rosso è il primo colore dell'arcobaleno e si ritiene sia anche il primo colore percepito dai bambini, il primo al quale tutti i popoli hanno dato un nome. In latino "rubens" è sinonimo di colorato. Il rosso è il colore del cuore e dell'amore, del dinamismo e della vitalità, della passione, dell'autorità e della fierezza, della forza e della sicurezza, della fiducia nelle proprie abilità e capacità. E così per ogni colore potremmo rinvenirne le caratteristiche che lo collegano all'animo umano, potremmo risalire a ciò che evocano, a come vibrano dentro di noi in risonanza con il passato, con il presente e forse anche con il nostro futuro.

Il colore sì, nelle sue magnifiche manifestazioni, nei suoi più svariati aspetti è senza dubbio una caratteristica che ci riporta alla nostra infanzia, all'età in cui la soggettività prevaleva sull'oggettività, il pensiero circolare sul pensiero lineare, e dove, ad ogni colore corrispondeva un'emozione forte, chiara e archetipale, proprio come il colore che ci riporta oggi a quel vissuto e, come per magia, apre le porte del tempo e ci fa sentire di nuovo bambini.

Così come la Natura si mostra ai nostri occhi simile ad un meraviglioso quadro variopinto, noi accogliendo il suo suggerimento, possiamo utilizzare il colore per esprimerci, per manifestare il

nostro essere, per condividere con gli altri una traccia della nostra vita, un segno di una nostra emozione o semplicemente per godere del colore stesso.

Tanti anni fa, ho fatto parte di un gruppo di adulti che si regalavano una grande opportunità: imparare a parlare con il colore, in un dialogo intimo, personale e leale. Questo percorso mi offriva inoltre molti spunti di analisi anche per quanto riguardava il mio lavoro al Nido. Così parallelamente, affiancata da colleghe esperte, all'asilo conducevo i bambini verso l'esperienza del colore, mentre io stessa lo facevo mio, ne coglievo il valore immenso e lo codificavo come un linguaggio.

3. 2,1 Il colore, linguaggio naturale

Il colore è un linguaggio naturale, come tale è potenzialmente fruibile e utilizzabile da qualsiasi persona, grande o piccina, ma l'opportunità che ciascuno ha, o non ha avuto di conoscerlo ed utilizzarlo ne fa una marcata differenza; il suo uso, secondo le regole di Laura Mancini, formatrice del Colore, può essere finalizzato, fin dalla prima infanzia, all'espressione personale e libera. I *laboratori del colore* sono pensati per consentire, stimolare e sostenere le fasi iniziali di approccio e scoperta della materia colorata che si mette a disposizione, oltre a favorire le situazioni entro cui, più facilmente, potranno iniziare tutte le sperimentazioni del suo possibile uso per la propria espressione.

Viene da chiedersi se, bambini così piccoli, possano già dare spazio ad una possibilità di vera espressione. E' solo osservandoli al lavoro che possiamo trovare la risposta. Ho ancora negli occhi alcuni visi, alcune sensazioni e tante emozioni che ho condiviso con i bambini negli anni in cui, con loro, vivevo questa esperienza. Il loro piacere e la loro serenità sono stati momenti di vera e profonda espressione; agli adulti invece è richiesto un esercizio di grande pazienza e di attenta osservazione se si vogliono cogliere le infinite sfumature che possono esserci anche solo nel gesto di poggiare una certa quantità di colore sul foglio.

E' necessario saper capire, rispettare e vivere insieme l'intera gioia che il bambino può provare per qualcosa che ha appena scoperto, una scoperta che per l'adulto è a volte incomprensibile.

"L'essenziale è invisibile agli occhi" afferma il Piccolo principe, infatti il percorso di scoperte e di apprendimenti che sono vissuti attraverso tutta la persona del bambino, sono solo in parte visibili nell'infinito numero di segni e forme che danno vita al foglio intriso di colore, il lavoro profondo di acquisizione del linguaggio del colore passa attraverso la libertà di viverci e lasciare che le emozioni fluiscano dal dentro al fuori, dal mondo custodito dentro di noi ad una realtà circostante

che possa accogliere ogni bisogno.

La constatazione della ricchezza delle immagini, dei sogni, delle fantasie, delle frustrazioni, dei timori, delle ansie, della felicità e del terrore che c'è in ogni bambino trova, all'interno di questo laboratorio espressivo, uno spazio e un tempo dove ciascuno può andare alla ricerca del suo modo personale di esprimere il proprio bagaglio di esperienze e di vita. Già a due o tre anni il momento espressivo può essere autenticamente personale e ricco solo se al bambino si consentono, contemporaneamente, sperimentazioni ed esperienze in tutti i campi che possano allargarne le conoscenze e le sensazioni. In questa ottica, anche il colore consente ai bambini di scoprire le fasi iniziali del possibile rapporto tra la persona ed un qualsiasi linguaggio utilizzato per la propria espressione.

3. 2,2 Lo sviluppo di una traccia, di un colore e la voce dell'emozione.

Come un linguaggio fisiologico e naturale, il colore consente a ciascuno, grande o piccolo, il diritto e la possibilità di esprimere in maniera personale e autonoma le proprie gioie, le paure, le idee, le tensioni attraverso l'uso di altri linguaggi oltre quello della parola; all'interno del laboratorio i bambini scoprono e verificano la possibilità di essere rispettati nella propria individualità, di sentir valorizzati i propri gusti, i sentimenti e le capacità intrinseche della loro personalità. E' indispensabile che il bambino si senta capito e rispettato nella globalità della sua persona, anche in quegli aspetti di sé che egli ritiene meno rispondenti al modello che l'adulto, inevitabilmente, gli propone. Deve sapere che può avere anche paura, e che in questo caso sarà "aiutato" a superare quel sentimento attraverso le parole tranquillizzanti di qualcuno.

Il possesso dei linguaggi, e tra questi anche quello del colore, dovrebbero essere attivati il più presto possibile, per ipotizzarne una reale e concreta acquisizione nel tempo. Una personalità ricca ed articolata, capace di analizzare e giudicare, in grado di esprimersi con creatività, nasce dalla conoscenza e dal possesso di tutti i linguaggi, verbali e non verbali, usati sia per la propria espressione che per la comunicazione. Il possesso di più canali di ricezione, oltre che di trasmissione, consente una più allargata capacità di decodificazione dei messaggi e quindi una più concreta capacità di analisi critica riguardo gli aspetti del mondo circostante.



La possibilità dell'uso di tutti i linguaggi è presente, a livello di potenzialità, in ogni individuo fin dalla nascita.

La loro acquisizione può essere contemporanea e parallela, e deve vedere fin dall'inizio un'abitudine al loro uso libero e individuale, finalizzato all'espressione ancor più che alla comunicazione.

L'apprendimento dei vari linguaggi avverrà inizialmente favorendo la fase percettiva così recettiva nella prima infanzia, in seguito il bambino avrà la possibilità di avviarne anche l'uso diretto.

Tutti i linguaggi, verbali e non verbali, nascono e si sviluppano in maniera affine, solo la non abitudine al loro uso rende difficile, agli occhi dell'adulto, il seguirli fin dalle prime fasi del loro sviluppo. Per scoprire e seguire questo percorso parallelo si può partire dall'individuazione degli elementi di base del linguaggio verbale, ricercando poi i punti analoghi all'interno degli altri linguaggi. Si potrà così constatare che parallelamente a ciò che avviene per la parola, dai primi suoni si passa all'articolazione di suoni più complessi e poi alla combinazione di più suoni tra di loro, per il linguaggio grafico si passa gradatamente dai primi segni di base ad altri più complessi e poi alla fusione di due o più segni tra di loro che determinano la comparsa dei primi segni veramente articolati. Nello stesso tempo, la scoperta di poter usare suoni verbali per comunicare è di pari importanza di quella parallela dell'uso del segno e del colore.

Di solito tutte le prime sperimentazioni che i bambini così piccoli compiono usando materiali che lasciano traccia, sono tenute in poca considerazione dagli adulti. Le prime scoperte vengono scambiate per segni approssimativi, difficilmente si riconosce in loro la possibilità di essere uno strumento attraverso il quale possano già esprimersi sensazioni presenti o passate, stati d'animo, tensioni, gioie o paure.

In realtà ogni traccia, ogni passaggio è una grossa scoperta nata dalla sperimentazione diretta; il suo valore è tale che difficilmente in momenti successivi si potrà avere un periodo di così grandi evoluzioni. Evoluzioni che prendono forma con l'appropriarsi della tecnica e del linguaggio del colore, ma che evidenziano anche il maturarsi della personalità di ciascun bambino e l'arricchimento globale delle sue potenzialità espressive. Una personalità tutta da organizzare, da arricchire, da far evolvere e maturare, il cui processo di sviluppo e di crescita risulterà evidente attraverso tutte le manifestazioni ed i momenti del bambino, dunque anche nei tempi di attività pittoriche, se il linguaggio del colore prenderà spazio nella sua vita e verrà usato costantemente.

Perché tutto il processo di conoscenza e di sperimentazione dell'uso del linguaggio del colore possa realmente iniziare a svilupparsi è indispensabile che ciascun bambino riesca a portare con sé in

laboratorio tutte le sue emozioni, perché proprio queste sono la base del lavoro della giornata. Poiché è però fondamentale che le tensioni di ciascuno non creino prevaricazioni o scontri con gli altri, è necessario fare in modo che ci si abitui al rispetto di ciascuno per tutti a prescindere dallo stato d'animo del momento, dalle emozioni e dalle sensazioni che si stanno provando. Per fare ciò è necessario che la gioia, la tristezza, la rabbia, la serenità o la paura entrino con pari dignità nello spazio del colore.

Nella metodologia del non imporre modelli deve anche essere previsto un modo per aiutare ciascuno a vivere le proprie sensazioni fino in fondo, imparando a sentire tutte le emozioni, come componenti ugualmente importanti della propria vita.

In una visione olistica del bambino, dove la Naturopatia supera la barriera della settorialità di discipline standardizzate e codificate, il *laboratorio del colore* si offre come grande strumento di aiuto per una crescita creativa e rispondente al bisogno di rispetto e sostegno che è tipico della prima infanzia. Il colore sostiene le difficoltà dei piccoli, non ha giudizio, non è governato da regole razionali ma, al contrario, si regala e si offre al bambino come materia densa di significati, di pensieri e di forme. Solo il piccolo deciderà come e se utilizzarlo imparando così a riconoscere a se stesso il diritto alla libera espressione.

3.2,3 Marinella e il laboratorio del colore

Sono Marinella e da circa vent'anni conosco l'esperienza del laboratorio del colore secondo il metodo di Laura Mancini.

Dopo un percorso articolato, iniziato nel 1991 in un asilo nido, nel 1995 insieme ad alcune mie colleghe ho deciso di fondare l'Associazione Colore, Linguaggio, Espressione con lo scopo di diffondere e far conoscere questa esperienza.

Libertà e rispetto sono i capisaldi dell'esperienza: libertà in quanto ogni azione e sperimentazione che nasce nel bambino trova all'interno del laboratorio riconoscimento, conferma, legittimazione, sostegno e rispetto in quanto condizioni essenziali favorite dall'assenza totale di giudizio.

All'interno del laboratorio ad ogni bambino viene dato spazio e diritto di essere come è, sperimentare le sue potenzialità, conoscere le sue risorse.

Il colore in quanto linguaggio naturale non verbale poco codificato si adatta a svariate sperimentazioni e diventa lo strumento che consente il contatto con il "sé" profondo.

Pensando al mio vissuto di questi anni in laboratorio, lascio che le mie emozioni mi guidino nel condividere il mio sentire; ricordo il benessere ed il piacere che i bambini vivevano ogni volta che incontravano il colore.

Conservo il ricordo dei loro sguardi quando il pennello veniva sbattuto con rabbia contro il foglio e tutto il corpo accompagnava quel gesto e tutta la rabbia si riversava su di esso. Con gli stessi occhi rivedo anche il

bambino che con tocco leggero e amorevole sembrava donare amore al proprio foglio. Questi sguardi erano densi di concentrazione, rabbia o delicatezza, e nel medesimo istante, di armonia, come se quella parte di sé fosse stata accolta e riconosciuta esprimendosi con naturalezza..

Ricordo anche gli occhi di quei bambini che a lungo hanno solo osservato i compagni senza avere il coraggio di lasciare la loro traccia, fino al giorno in cui si sono sentiti liberi di potersi esprimere senza timore e tentennamenti e finalmente si sono messi in gioco.

Ritengo fondamentale che l'operatore dia valore alla rigorosità del metodo, dove ogni passaggio e momento del laboratorio ha un significato e nulla è dovuto al caso; nello stesso tempo chi conduce il laboratorio deve avere una profonda formazione ed essere attento e discreto accompagnando con delicatezza i bambini facendo percepire la sua presenza affinché ognuno si senta sostenuto e garantito.



3.3 Crescere pensando di regalare tempo ai pensieri

*Il pensiero si manifesta nella parola,
la parola si manifesta nell'atto,
l'atto si sviluppa in abitudini
e l'abitudine si solidifica in carattere.
Sorveglia quindi con cura il pensiero
e le sue strade,
e fa che esso sgorgi dall'amore
nato dalla premura per tutti gli esseri.
Buddha*



3.3,1 La funzione riflessiva del pensiero

La funzione riflessiva è una delle capacità del pensiero che si collega ad altri due fenomeni importanti: la metacognizione e l'attaccamento. La riflessività che fa da riferimento alla capacità di pensare a se stessi implementa, quindi, una dote individuale di autoconoscenza, ma facilita anche la relazione con gli altri.

Mai come negli ultimi anni assistiamo alla crescita di bambini che attivamente o passivamente sono attratti da stimoli esterni che ne condizionano ampiamente lo sviluppo cognitivo, psicologico e comportamentale.

Bambini stimolati fin da piccolissimi perché pratichino sport, perché si avvicinino a più culture imparandone la lingua, perché ottengano risultati meritevoli di elogio, perché si proiettino nel flusso del consumismo attraverso l'omologazione del gioco, del cibo, del semplice divertimento.

Assistiamo, a volte impotenti, alla nascita di una corrente educativa che si dimentica delle qualità intrinseche del bambino, che lo proietta lontano dal proprio bisogno di ascoltarsi, di percepirsi, verso una dimensione "estroversita", fuori e lontana dal sé.

La funzione riflessiva o riflessività nasce da un concetto filosofico: il sé riflessivo di Hegel. Nel 1807 il Sé riflessivo venne descritto con queste parole: "E' solo attraverso la conoscenza della mente dell'altro che il bambino sviluppa in pieno il possesso della natura degli stati mentali". Già in questa prima definizione si può osservare come la natura dell'uomo sia orientata contemporaneamente all'interno e all'esterno dell'individuo. Questo concetto è stato poi ripreso ed ampliato soprattutto dagli psicologi dello sviluppo come Peter Fonagy e John Bowlby. La riflessione di questi studiosi era fondata sulla convinzione che solo attraverso la conoscenza di se stessi si possono coltivare delle relazioni significative con gli altri.

Il legame tra attaccamento e riflessività secondo Fonagy passa attraverso la metacognizione, cioè la capacità di comprendere gli stati mentali propri e altrui e connetterli ai comportamenti attraverso un processo chiamato riflessione. La parte riflessiva del pensiero è la base di questa capacità; il bambino etichetta e dà significato alle proprie azioni e attraverso questa operazione prende delle decisioni come soggetto agente nel mondo esterno. Partendo da queste considerazioni Fonagy ha anche approfondito il legame tra riflessività e stili di attaccamento. La sicurezza dell'attaccamento è alla base della capacità metacognitiva che il bambino sarà in grado di sviluppare. La possibilità di esplorare in tutta sicurezza la mente di chi si prende cura di lui consente di interiorizzare modelli operativi sulla relazione tra il Sé e l'altro.

Adulti preoccupati o troppo lontani e freddi impediscono al bambino di potersi comprendere in tutta tranquillità, andando così ad influenzare negativamente la funzione riflessiva del pensiero e la comprensione del comportamento altrui.

Emerge dunque l'esigenza di proporre al bambino percorsi che lo riportino ad un tempo per sé, per trovarsi e strutturare in maniera armonica una forma di pensiero in equilibrio con il bisogno di sicurezza e di comunicazione tipico dell'infanzia.

3. 3,2 I bambini e lo yoga



Lo yoga per i bambini è un'attività psicomotoria e psicospirituale.

Ha lo scopo di aumentare nei piccoli la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi meglio, di scoprire il corpo, le emozioni, i pensieri e la vita che pulsa

in loro stessi e in tutto ciò che li circonda per giungere a uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Ecco allora che lo yoga rientra a pieno titolo tra le discipline della Naturopatia, una disciplina che abbraccia l'intero percorso di crescita del bambino nel rispetto dei suoi bisogni e dei suoi stessi ritmi.

Molti sono i benefici che questa pratica offre ai bambini, infatti attraverso lo yoga il bambino può:

- ✓ entrare in contatto con la sua forza vitale interiore,
- ✓ riuscire a mantenere l'attenzione e la concentrazione,
- ✓ imparare a respirare prendendo coscienza di questo atto vitale,
- ✓ migliorare la forza e la coordinazione del corpo,
- ✓ divertirsi e giocare collaborando con altri bambini mentre impara,
- ✓ scoprire la sua innata predisposizione per la gioia,
- ✓ imparare a rilassarsi, conoscere e capire le emozioni,
- ✓ riconoscere la bellezza della lentezza, della pausa,
- ✓ sapere che c'è un posto calmo e sicuro dove ritrovarsi nonostante le sfide e i cambiamenti della crescita,
- ✓ avvicinarsi a culture antiche e profonde come quelle orientali.

Quali le caratteristiche dei livelli di crescita della mente dei bambini?

Per avvicinarsi allo yoga con consapevolezza è necessario approfondire il concetto di mente e riconoscerne le peculiarità. Per tre bilioni di anni la vita su questo pianeta si è evoluta procedendo senza pause verso la propria meta, producendo organismi sempre più complessi, con capacità di pensiero sempre più sottili, modificando fisicamente le strutture cerebrali. Ogni essere umano nasce con una mente dalle enormi potenzialità, un cervello miracoloso: ogni bambino è potenzialmente un genio. Ma queste potenzialità restano per lo più inesprese; l'uomo oggi utilizza solo l'uno per cento del proprio potenziale umano. Secondo molti psicologi e in accordo agli antichi insegnamenti dei maestri spirituali, l'esistenza è un continuum di vari livelli dell'essere che vanno dagli stadi più crudi della mente fino ai livelli psichici sempre più fini e sottili. In ogni livello successivo vi è un maggior grado di coscienza rispetto al precedente.

Gli Yogi hanno definito questi livelli della mente come “Kos'a”, identificandone 6 tra fisici e psichici.

1. Annamaya Kos'a, il corpo fisico: significa letteralmente “fatto di cibo”.

In realtà non è considerato come un vero livello della mente, poiché è quello esterno e corrisponde al corpo fisico:

-sistema muscolo scheletrico

-organi e apparati

-sistema neuro-endocrino

Il corpo è il veicolo con cui si compie questo viaggio, alla scoperta della nostra mente.

Già nel ventre materno il bambino pian piano si appropria del suo corpo. L'ambiente uterino, filtrato e protetto, gli garantisce una buona crescita biologica, affettiva e cognitiva, preparandolo ad affrontare le novità adattive della vita esterna. Alla nascita egli conosce il suo corpo attraverso la mamma



*La madre non ha parole
per esprimere i propri sentimenti al figlio,
ma in realtà quando solleva il bambino
lo raccoglie tutto quanto.*

Donald W. Winnicott

Winnicott chiama la “care handling” ovvero l'essere “manipolato” dalla mamma, una delle funzioni più importanti nei primi periodi di vita del bambino.

Bowlby sostiene che l'esigenza del calore e del contatto corporeo è per il neonato un bisogno primario al pari di quello di essere nutrito: da questo tipo di contatto scaturisce il primo legame di attaccamento con la persona che si prende cura di lui.

Il tatto è l'organo di senso fondamentale attraverso il quale il bambino sviluppa la conoscenza di sé e dell'ambiente esterno, che permetteranno una crescita psicologica e intellettuale.

Con la crescita, il bambino si appropria sempre più del suo corpo, dei suoi movimenti e delle sensazioni ad esso legate, diventandone padrone.

2. Kamamaya Kos'a, la mente conscia: significa “fatto di desiderio”; questo livello è in relazione diretta con il mondo attraverso gli organi di senso.

Ha come obiettivo la soddisfazione di un preciso schema mentale:

- percepisco qualcosa con gli organi di senso
- provo desiderio o avversione verso quell'oggetto
- faccio in modo di soddisfare il mio desiderio o la mia avversione

Nei bambini lo sviluppo di questo livello della mente corrisponde a quei periodi che Piaget chiamava senso motorio e pre-operatorio, questi durano fino ai 6 anni.

Il bambino è istintivamente portato ad esplorare il mondo.

Lo sviluppo cerebrale inizia nel ventre materno

Quattro mesi dopo il concepimento, l'embrione produce mezzo milione di neuroni al minuto. Durante il primo e il secondo trimestre di gravidanza, i neuroni iniziano ad espandersi e a collegarsi tra loro tramite prolungamenti, creando così dei punti di contatto, o sinapsi, al ritmo di due milioni al secondo. Successivamente, alcune settimane dopo la nascita, il processo si inverte: gruppi di neuroni competono l'un l'altro per reclutare altri neuroni nell'espansione di circuiti con funzioni specifiche. I perdenti muoiono uno dopo l'altro in un processo di selezione che gli scienziati hanno chiamato Darwinismo neuronale.

Non appena gli organi di senso iniziano a funzionare il bambino è portato ad esplorare gli stimoli che provengono dall'esterno:

- riesce a riconoscere le voci che giungono dall'esterno e a preferire quella della mamma;
- si calma se gli si canta una ninna nanna;
- riconosce il tatto e le carezze dei genitori sulla pancia;
- è attratto dalla luce che filtra dall'utero;
- predilige alcuni sapori che passano nel liquido amniotico, cominciando a formare il suo gusto.

(Querleu e colleghi 1988)

Alla nascita questa esplorazione continua, ma il bambino ha delle preferenze già stabilite, infatti preferisce il volto della mamma, il suo odore, e la sua voce pur riconoscendo quelle delle altre persone a lui più vicine.

Nel tempo il piccolo si impadronisce dell'uso degli organi motori e la sua conoscenza aumenta esponenzialmente.

Il bambino impara ad afferrare oggetti, a guardarli, a portarli alla bocca per assaporarli, a batterli per percepire il suono, e in seguito a lanciai scoprendosi artefice di causa ed effetto e godendo appieno di questi suoi successi.

Quando il bambino esplora il mondo nuovo, i circuiti neuronali che ricevono continui stimoli sviluppano connessioni sinaptiche più forti, mentre quelle che rimangono inattive si atrofizzano.

Nei 18 mesi successivi, il bambino è una macchina da apprendimento.

La conquista della deambulazione gli apre un mondo nuovo, poiché allora può iniziare a rendersi indipendente.

Per lui tutto è in costante interazione e percepisce il mondo sotto forma di gioco: annusa scarpe, assaggia il fango, odora i fiori, urla, si rotola, apre, chiude, tira, lancia. La vita è una giocosa esplorazione del mondo attraverso gli organi di senso e gli organi motori e in tutto questo vi è un rapidissimo sviluppo della mente conscia.

Maria Montessori, il cui metodo enfatizza lo sviluppo senso-motorio, attraverso l'uso di oggetti concreti esalta anche la concentrazione che un bambino mette in tali esplorazioni. In questi momenti egli sta strutturando elevate forme di pensiero, pensiero sul quale si baserà tutto il futuro apprendimento intellettuale.

La creazione di questa rete di forme cerebrali si può verificare solo come risultato dell'attività senso-motoria nel mondo fisico.

Più completa ed estensiva è l'interazione del bambino con l'ambiente, maggiore sarà lo sviluppo della concentrazione interiore, ed ogni limitazione nell'esperienza avrà come risultato una limitazione della sua conoscenza. Incoraggiare l'insaziabile curiosità del bambino porta allo sviluppo del sentimento e alla volontà di assimilare l'universo intero.

3. Manomaya kos'a, la mente subconscia: significa livello della “mente profonda” e corrisponde alla mente subconscia.



Con lo sviluppo del periodo senso-motorio e pre-operatorio ci siamo affacciati ad un livello più profondo della mente: quello dell'intelletto.

Attraverso il gioco il bambino impara a classificare, a seriare, a capire le dinamiche di causa-effetto, a comprendere nozioni di spazio, di tempo e di conservazione nel tempo. Questo pone le basi per lo sviluppo del pensiero astratto o rappresentativo.

Il bambino dal concreto impara l'astratto.

Si è sempre pensato che pensieri e sentimenti fossero due cose distinte: i primi localizzati nella corteccia cerebrale, ed i secondi nel sistema limbico. In realtà si è scoperto che anche se effettivamente c'è questa ubicazione, vi sono numerosissime connessioni tra il sistema limbico e la corteccia. Tutte le informazioni dell'ambiente sono prima mediate dal sistema limbico, e perciò “colorate sentimentalmente”, poi passano verso la neo-corteccia per amplificarsi nella corteccia.

Ogni pensiero, perciò, è caricato prima da un sentimento o da un'emozione. Non esiste perciò pensiero che sfugga ad una sfumatura emotiva. Di conseguenza il sentimento è il primo vettore di conoscenza.

Goleman con i numerosi studi sull'intelligenza emotiva, sostiene che si tratta di una funzione collegata alla capacità di modulazione e controllo degli stati emotivi di base, e che riveste un'importanza fondamentale ai fini dell'adattamento all'ambiente e della regolazione dello scambio sociale. Questo tipo di intelligenza sembra avere un ruolo fondamentale nella capacità di relazionarsi con gli altri e sviluppare la propria personalità armonicamente. Bisognerebbe sforzarsi di valorizzarla ed utilizzarla, proprio perché le emozioni sono la chiave per ricordare e creare idee nuove, e per riuscire a strutturare un apprendimento.

4. Atimanasa kos'a, la mente sopramentale: significa “livello della mente più alta”. E' la parte più alta: è l'infinito deposito di tutta la conoscenza, dove passato, presente e futuro si fondono al di là del tempo stesso e dello spazio.

Generalmente le nostre esperienze si agitano tra i primi tre livelli della mente. Solo pochissime persone riescono a trascendere i primi due livelli della mente e a penetrare il primo di questi livelli mentali.

Artisti, poeti, scienziati ispirati, grandi mistici e alcuni santi hanno avuto la possibilità di accedere anche brevemente a questo livello avendo una visione d'insieme che ha cambiato la loro vita.

Diversi sono i fenomeni legati a questo primo livello della mente superconscia

- Atto creativo: è quello che in psicologia è definito “insight”, cioè un atto improvviso di creatività, che porta ad una scoperta nuova, ad una visione complessiva del problema con una soluzione immediata. E' detto “flash d'intuizione”.

Lo psicologo Kohler definì " l'insight", come un processo di ristrutturazione cognitiva: la consapevolezza di una originale relazione tra gli elementi, quindi una rapida percezione del problema radicalmente nuova.

E' l'esempio di Wagner che sentì “spontaneamente” la sua musica, o Dawin che, dopo anni di catalogazione di dati scientifici, realizzò la teoria dell'evoluzione mentre passeggiava. Anche Einstein sostenne di essere arrivato alla scoperta della relatività, non attraverso la logica conscia e il ragionamento, ma attraverso la strada dell'intuizione.

Nella prima metà del novecento, John Dewey, afferma con convinzione l'idea che l'arte fosse il mezzo più indicato per utilizzare, in maniera costruttiva, l'energia creativa del bambino. Maria Montessori, sosteneva che l'esperienza manipolativo-sensoriale, tipica della produzione artistica, assume un ruolo centrale in chiave evolutiva e la mano può essere considerata una sorta di “protesi” della mente: “percezione visiva” e “pensiero” sono connessi in maniera inscindibile.

- Il lavoro creativo altro non è che “pensare” con i sensi (M. Montessori, La mente del bambino.) Il pensiero metaforico è il pensiero che sottintende l'atto creativo tipico dei bambini. Consiste nella sostituzione di due idee apparentemente lontane che improvvisamente si “legano”, la sintesi di due prospettive separate e diverse che improvvisamente si uniscono in un'idea nuova. Proprio per la loro importanza il pensiero creativo e quello metaforico dovrebbero essere sviluppati il più possibile sin da piccoli.

- Fantasia: nei bambini più piccoli le fibre del corpo calloso e l'emisfero sinistro non sono ancora completamente sviluppati, per cui piuttosto che pensare razionalmente hanno una modalità di pensiero guidata dall'emisfero destro, ricco di immagini. Per questo il bambino pensa per immagini.

E' necessario comprendere che un bambino vive ancora nei più alti livelli di coscienza. E' necessario non privarli delle gioie della loro vita interiore, stipando precocemente nei loro pensieri conoscenza logica e pratica.

Molti dei disturbi emotivi di cui soffrono i bambini di oggi sono dati proprio dall'impoverimento della possibilità di manifestare la loro fantasia.

5. Vijanamaya kos'a, la mente subliminare: significa letteralmente “conoscenza speciale”.

Utilizziamo solo una piccolissima percentuale delle nostre capacità mentali, perché la mente conscia per assicurarsi la sopravvivenza biologica in questo mondo filtra attraverso i sensi la maggior parte degli stimoli, lasciando libero l'accesso solo a quelli che servono a garantire l'esistenza.

Sulla base di questa limitata energia sensoriale che la mente riceve, la mente subconscia costruisce la sua prospettiva della realtà, sulla quale poi incide anche la componente ambientale e il tipo di educazione ricevuta.

- L'intuizione: nei bambini, in cui non è ancora completamente sviluppato il corpo calloso e in cui non c'è ancora una specializzazione, una lateralizzazione netta dei due emisferi, il pensiero è puramente di tipo intuitivo e globale. Per questo motivo riescono a spostarsi dai piani più bassi a quelli più alti della mente. Nei bambini dai 4 agli 8 anni sono frequenti infatti fenomeni di percezioni extra sensoriali. Capacità di chiaroveggenza, telepatia e prenoscenza sono attività spontanee dei bambini, ma spesso vengono interpretate come fantasticherie.

- Scienza intuizionale: il processo della meditazione aiuta a penetrare i più alti stadi della mente. Attraverso di essa è possibile modificare il sistema nervoso affinché trascenda la ristretta consapevolezza degli stadi più bassi, per arrivare a penetrare nella mente iperconscia.

Per tutti questi motivi è indispensabile iniziare a meditare già da piccoli, e abituare i bambini a questa pratica. All'inizio può essere importante anche solo riuscire a fare silenzio, poi pian piano si potranno insegnare tecniche più appropriate di meditazione

6. Hiranyamaya Kos'a, la mente spirituale: significa dorato, perché risulta essere il livello dorato della mente.

Per i bambini che vivono ancora nelle sfere alte, tutto è vivo e ogni cosa è fonte di stupore. Nei primi stadi della vita di un bambino non vi è differenza tra "IO" e "NON IO". I bambini avvertono l'universo come globale, come un'unità indifferenziata e si sentono parte del tutto.

Questo tipo di pensiero del bambino è simile allo stato del mistico. San Francesco considerava fratello e sorella il sole, la luna, l'acqua e la terra. Nei bambini è importante mantenere vivo questo sentimento: il sentimento di essere una parte del tutto. E' bene che l'educazione miri ad un approccio globale per la persona e per il bambino in particolare.

Attraverso i racconti e attraverso la pratica della meditazione è possibile mantenere aperto questo canale, affinché il bambino riesca a non chiudersi alle esperienze più elevate.

Oltre i livelli della mente: l'Atman

Al di là da tutti questi strati o livelli mentali vi è il Vero Sé: l'Atman, la pura coscienza oltre ogni dualità. Ogni essere differisce da un altro solo a livello degli strati mentali più bassi. Ma se ci si innalza nei Kos'a più elevati, si percepisce sempre più l'unicità dell'Universo, fino ad arrivare all'Atman dove tutto è veramente uno.

I primi sei anni di vita dei bambini come abbiamo osservato, sono caratterizzati da un'incessante iperattività a carattere sia fisico che psichico e ciò non è semplicemente da intendersi come una fase ludica, ma è quello che costituisce le basi e il fondamento dell'apprendimento infantile. I bambini

apprendono attraverso i sensi e la sperimentazione delle loro emozioni, lo yoga è una via sistematica per fare in modo che l'interiorità diventi un luogo da esplorare in ogni momento.

Carl Gustav Jung ha definito la scienza dello yoga "la più antica indagine che l'uomo abbia mai svolto sul corpo e sulla mente". I bambini, in realtà sono molto più in contatto degli adulti con i ritmi naturali e con la meraviglia dell'esperienza creativa; penso sia davvero importante far comprendere ai bambini l'importanza di costruire un progetto di equilibrio e di pace che non abbia confini tra il fuori e il dentro, tra il cielo e la terra, che risulti essere una base salda da cui partire per il viaggio della vita che verrà....in tutto questo credo davvero che lo yoga possa illuminare le tracce di un percorso da seguire per i piccini e per i grandi.

"Se ad ogni bambino di otto anni venisse insegnata la meditazione, riusciremmo ad eliminare la violenza nel mondo entro una generazione".

Dalai Lama



3.4 *Il valore delle emozioni*

Ho fatto un viaggio bellissimo all'interno del mondo dell'infanzia, dove ho davvero ritrovato il Valore di molte azioni, di molti pensieri che mi permeano e che sono parte di me.

Ho ritrovato il significato immenso di alcuni linguaggi dei bambini, mi sono chiesta come la Naturopatia possa davvero essere l'espressione di una disciplina che confida nel potere di guarigione della natura -*Vis medicatrix naturae*- partendo soprattutto dal riconoscimento delle cause che ostacolano il benessere dei piccoli.

I bambini sono e vivono costantemente in un mondo fatto di relazioni, di situazioni, di confronti e tutta questa ampia dimensione li espone costantemente ad un continuo stimolo emotivo. Il bambino vive e risuona con la sua emozione. Se ci si addentra nel viaggio delle emozioni ecco che si sentono risuonare i pianti dei bambini, i loro sorrisi, le loro rabbie e le loro tristezze sommesse. emozioni variegata, e nello stesso tempo comuni per i bambini, che vengono espresse con intensità differenti e attraverso i più svariati linguaggi.

E' proprio l'ascolto consapevole di tutte queste emozioni che consente a noi adulti di conoscere il mondo più profondo che i piccoli vivono dentro di loro.

Di emozioni oggi si parla molto e nei più svariati settori, ma per la mia formazione ho deciso di avvicinarmi ad un maggior approfondimento attraverso una visione che proviene dall'ambito delle scienze educative e sociali.

Una prima riflessione mi riporta al fatto che le emozioni sono una modalità relazionale espressiva. A sottolineare la natura profondamente sociale delle emozioni Parke sostiene che esse si configurano contemporaneamente come processi e prodotti sociali; le emozioni non sono fenomeni intrinseci personali, quanto piuttosto processi interpersonali: non sussistono emozioni se non in relazione con un altro da sé.

Le esperienze emotive si caratterizzano, in altri termini, per essere processi di mediazione con l'ambiente e processi di mediazione nella relazione con l'altro. (Campos, Barret,1989; Frijda, 1986)

Le recenti ricerche sono inoltre concordi nel definire le emozioni come processi complessi costituiti da differenti componenti di varia natura: valutazioni cognitive, sentimenti, reazioni fisiologiche, espressive, comportamentali. (Corsano, Cigala, 2004). E' chiaro dunque come le emozioni non sono espressione solo dei sentimenti propriamente intesi, ma evidenziano e manifestano anche i pensieri,

le modalità espressive e i comportamenti.

Essere al fianco dei bambini, sostenerli nel loro percorso di crescita significa rispettare e incentivare la libera espressione delle loro emozioni, significa riferire a queste attributi ampiamente dialogici. Secondo Proust le emozioni sono "sommovimenti geologici del pensiero", sono infatti quei fattori che permettono alla mente di proiettarsi all'esterno in una catena montuosa, piuttosto che restare piatta e chiusa in se stessa.

Infine, le emozioni, lontane dall'essere momenti statici, si configurano piuttosto come esperienze dinamiche che si svolgono nel tempo, lasciando una propria traccia e derivano dalla storia individuale che ognuno intesse con il mondo esterno.

Le emozioni hanno una importante funzione comunicativa simultanea, cioè consentono ad ognuno di noi di veicolare messaggi, in modo molto spesso più veloce ed efficace del linguaggio verbale. I bambini, in particolare, privilegiano il canale emotivo-espressivo come veicolo di comunicazione, ed a loro volta sono estremamente ricettivi attraverso questo canale nelle loro interazioni quotidiane. Ecco quindi che il bambino ha bisogno di una mente adulta capace di contenere le sue emozioni per restituirgli le pensate, solo così sarà progressivamente in grado di sviluppare uno spazio chiamato mente nel quale potere pensare e regolare in autonomia le proprie esperienze.

Un adulto capace di condurre per mano il bambino verso ciò che maggiormente possa agevolare il libero fluire delle sue emozioni, e ancora un adulto che sappia ascoltare e riconoscere l'ampiezza del sentimento di ogni bambino donandogli un significato vitale.

Un adulto che accolga, senza giudicare, in un reale abbraccio emotivo disgiunto dal pensiero di sentimenti giusti o sbagliati, adeguati o inadeguati, buoni o cattivi e che al contrario riconosca all'emozione il diritto di manifestarsi. Un adulto che rispetti la Natura dell'essere bambino, che la conosca e la esalti. Un adulto che possa sentirsi esso stesso parte della Natura.



"Pinocchio aveva le gambe aggranchite e non sapeva muoversi, e Geppetto lo conduceva per mano per insegnargli a mettere un passo dietro l'altro. Quando le gambe gli si furono sgranchite, Pinocchio cominciò a camminare da sé e a correre per la stanza; finché, infilata la porta di casa, saltò nella strada."

Collodi, Le avventure di Pinocchio.

Capitolo IV

Il tatto, meraviglioso senso



*I vostri figli non sono i vostri figli, sono i frutti
della Vita che agogna di essere vissuta.*

Kahlil Gibran

4.1 *L'Amore si impara sulla pelle*

Il tatto è il senso della creazione: utilizzando un po' di polvere, toccando, torcendo e plasmando, Dio mise le mani in pasta e creò il mondo a sua immagine. Il tatto è il primo dei sensi a formarsi nella pancia della mamma: la pelle, suo magnifico strumento, si estende tanto quanto noi. Per Heidegger è la condizione di conoscenza del mondo, una necessità per l'esistenza: esistono uomini senza vista, ma non uomini senza corpo.

Nei primi mesi di vita il neonato deve ancora ultimare lo sviluppo prenatale, il corpo del bambino necessita di adeguarsi alla vita extra uterina. Il momento della nascita rappresenta infatti un momento di grande trauma e disagio per il bambino che, ormai abituato al calore del ventre materno, improvvisamente ne viene distaccato.

Risulta perciò fondamentale la creazione di un contatto fisico continuo e importante tra la neo mamma e il suo bambino, affinché il passaggio dal mondo uterino a quello esterno sia il più dolce possibile, considerando inoltre che nei primi mesi di vita il piccolo si avverte come un'entità indistinta dal corpo della madre.

"Attachment parenting", "maternage naturale", "genitorialità ad alto contatto", sono tutti termini che indicano un determinato stile di accudimento genitoriale che trova il fondamento nella cosiddetta teoria dell'attaccamento, ideata da J. Bowlby nel secondo dopo guerra, e arricchita e approfondita da M. Ainsworth e molti altri negli anni a venire.

I bambini hanno bisogni fisiologici che richiedono una risposta adeguata. Alla base della teoria dell'attaccamento sta l'osservazione dell'esistenza di alcuni bisogni specifici per ogni fase evolutiva dei bambini e della messa in atto, da parte dei bimbi stessi, di alcuni comportamenti volti a cercare di soddisfare tali necessità.

La persona che principalmente offre questa risposta in modo costante, diventa, agli occhi del bambino, una figura di riferimento fondamentale con la quale attivare un forte legame di attaccamento, una relazione intensa. I bambini hanno bisogno di contatto anche più del nutrimento. I più recenti studi sui bimbi piccoli e i neonati, come ad esempio quelli effettuati da W. Sears (padre della definizione "attachment parenting"), hanno dimostrato l'esistenza di un bisogno fondamentale presente nei piccolissimi, quello del contatto, un contatto visivo e fisico rassicurante e duraturo. Il tocco è proprio uno strumento meraviglioso di contatto con il bambino. I piccoli infatti sono molto sensibili alle carezze perché i recettori del tatto, che regolano il trasporto della sensibilità cutanea, sono i primi ad entrare in attività dopo il concepimento e, già nei primi mesi di gravidanza, trasmettono al neonato le sensazioni di sfioramento e carezze dell'unica fonte di contatto che il bambino ha nella vita intrauterina: il liquido amniotico. A ogni movimento della mamma il liquido amniotico fluttua esercitando una leggera pressione, un ondeggiante massaggio liquido sull'intera superficie corporea del bambino e continua quindi a stimolare la ricettività tattile delle cellule cutanee.

Proprio nel massaggio e nel tocco del corpo, i bambini sperimentano ciò che dona loro benessere.

Il massaggio può prevedere una sequenza precisa e prolungata di gesti, così come semplici carezze e manipolazioni date con lentezza e attenzione.

Massaggiare e toccare con delicatezza il corpo del bambino significa accompagnarlo a riconoscere i confini del proprio corpo, significa valorizzare le sensazioni che si provano al tocco. Significa anche insegnare l'attenzione, il rispetto, l'amore per la propria fisicità e quella degli altri.

Quanto piacere il tatto possa procurare lo sanno le mamme indiane che, da secoli, con dolce vigore toccano e massaggiano i propri bambini, ancora freschi della fatica del parto, per dare loro quell'inspiegabile eccitazione che li porta al piacere di essere amati. Infatti l'amore passa dalla pelle

e si impara sulla pelle. Essere accarezzati è una fonte di piacere, il sistema nervoso del bimbo grazie a questo contatto secerne endorfine. Si tratta di ormoni naturali che si accompagnano ad ogni situazione di benessere e che favoriscono il relax, il sonno e che quindi apportano tutti i benefici che derivano al bambino dal buon riposo. Di conseguenza i piccoli crescono più sani perché producono una maggior quantità di cellule immunitarie, lo sviluppo cognitivo sarà precoce e soprattutto il percorso di maturazione affettiva più completo e profondo.

Il tatto è davvero un senso meraviglioso. Il contatto ci permette di comunicare senza bisogno del linguaggio verbale: il corpo e la sua pelle diventano la tela su cui appaiono le parole giuste.

Attribuendo immenso valore al contatto, ho pensato a quanto la carezza del Massaggio Metamorfico fosse inequivocabilmente un preziosissimo aiuto alla crescita dei bambini. Un aiuto trasversale che, animato dall'amore che i genitori offrono ai piccoli nel toccarli e nello sfiorarli, possa agevolare una crescita armonica. Un massaggio che stimoli nei bambini un senso generale di energia e di forza interiore, un tocco che li sostenga nell'acquisire sicurezza nei rapporti con il mondo per esprimersi, avvicinando senza blocchi e paure, i cambiamenti che la vita stessa offrirà loro.

4.2 *La Tecnica Metamorfica*

Molte scuole di pensiero affermano che la vita cosciente comincia alla nascita e che le caratteristiche dell'adulto sono plasmate durante l'infanzia; in realtà una cellula ha una coscienza elementare dall'istante stesso in cui viene creata e trattiene in se stessa l'Intelligenza della trasformazione. Si può dunque affermare che la vita comincia al suo concepimento, quando si forma la prima cellula. Possiamo ipotizzare che già nel periodo del pre-concepimento la Coscienza della Vita che verrà, si muova dall'astratto verso il momento del concepimento. Questa Coscienza, che per la medicina tradizionale cinese è lo Shen, trattiene in se stessa tutte le polarità esistenziali e le trasporta, attraverso il movimento del divenire in sostanza, affinché possano realizzarsi.

Secondo questo pensiero, le nostre strutture mentali, fisiche ed emotive si stabiliscono durante il periodo di gestazione e di conseguenza la nostra vita dopo la nascita è radicata nella vita prima della nascita e ne è ampiamente influenzata. Questo periodo prenatale è la struttura temporale che deve essere sciolta. Durante quei nove mesi siamo influenzati da fattori diversi: il modo di essere dei nostri genitori, il loro mondo culturale e ambientale, lo stadio di evoluzione che l'uomo ha raggiunto, come pure certe influenze non materiali, che ci giungono dall'Universo.

Con la Tecnica Metamorfica, con questo dolcissimo contatto si possono produrre cambiamenti a

livello mentale, emotivo, comportamentale e fisico. Dobbiamo sempre tenere in considerazione che le variazioni nel flusso energetico e lo stato di coscienza durante la gestazione creano caratteristiche con cui noi viviamo la nostra vita attuale.

Poiché il periodo della gestazione fa parte del passato, ne consegue che il lavoro della Tecnica Metamorfica riguarda il tempo: un tempo che volge dunque lo sguardo non solo al nostro presente, o al futuro, ma al nostro passato.

Allentando la struttura del tempo, la forza vitale della persona può modificare le caratteristiche formatesi nel passato (caratteristiche che sono ancora attive) e scioglierle, creando così una maggiore libertà interiore.

Filastrocca dei mutamenti

"Aiuto, sto cambiando!" disse il ghiaccio

"Sto diventando acqua, come faccio?

Acqua che fugge nel suo gocciolìo!

Ci sono gocce, non ci sono io!"

*Ma il sole disse: "Calma i tuoi pensieri
il mondo cambia, sotto i raggi miei.*

*Tu tieniti ben stretto a ciò che eri
e poi lasciati andare a ciò che sei".*

*Quel ghiaccio diventò un fiume d'argento
non ebbe più paura di cambiare*

*E un giorno disse, "Il sale che io sento
mi dice che sto diventando mare.*

*E mare sia. Perché ho capito, adesso
non cambio in qualcos'altro, ma in me stesso".*

Bruno Tognolini



4. 2,1 Robert St. John e Gaston Saint-Pierre

La Tecnica Metamorfica è basata sugli studi di un naturopata e riflessologo inglese, Robert St. John, che lavorava in istituti pubblici al fianco di bambini autistici e affetti da sindrome di Down.

Egli studiò e praticò la riflessologia, ma la interpretò in modo originale fino a mettere a punto, alla fine degli anni Cinquanta, una propria mappa tecnica, che definì dapprima "Terapia prenatale" poi "Metamorfosi". Fu durante gli anni Sessanta che Robert St. John formulò la "Mappa natale" che rimane di riferimento tutt'oggi per la pratica della Tecnica. Una mappa che accorpa parte del sapere della Medicina Cinese Tradizionale oltre che della Riflessologia plantare e che considera lo sviluppo psicologico dell'essere umano nel periodo gestazionale prendendo quindi in considerazione la scoperta della VITA stessa.

St. John osservò che nella colonna vertebrale, principale supporto osseo del corpo, è contenuto il sistema nervoso centrale, e non essendoci separazione fra il corpo e la mente, molti mali del corpo riflessi nei piedi, potevano essere messi in rapporto con un blocco nei riflessi spinali.



Tale tecnica era fondata sul principio di liberazione dell'energia che alimenta i blocchi causati dagli stati di stress del feto e della madre dal momento del concepimento fino alla nascita. Collegò questi blocchi ai disturbi e ai problemi che i suoi pazienti gli segnalavano. Si accorse che trattando questi punti con dei leggeri sfioramenti, i suoi pazienti cominciavano a stare meglio.

Durante gli anni Settanta studiò con lui Gaston Saint-Pierre. Egli osservò che la "Metamorfosi" agiva non tanto e non solo sul piano fisico, quanto piuttosto correggendo schemi di comportamento inconsci facilitando così importanti cambiamenti nella vita;

creò il termine "Tecnica Metamorfica" e ne allargò il campo di applicazione.

4.2,2 Dal concepimento alla nascita

Si sa che gli stimoli sensoriali e psicologici ricevuti nelle 38 settimane della gestazione lasciano tracce profonde sia sul piano fisico che sulla vita di relazione del nascituro. Dal movimento del concepimento fino alla nascita, il corpo si espande e passa attraverso continui cambiamenti. Il semplice zigote, la cellula iniziale, evolve in embrione in cui la vita prende forma, fino a trasformarsi in feto che cresce, si muove, prova emozioni ed è cosciente della propria esistenza e di quella della madre, ne percepisce la voce e gli stati d'animo, ricorda le musiche sentite da lei, sogna anche se non ha ancora visto né sentito nulla dall'esterno.

La storia di queste trasformazioni si iscrive sull'asse portante della nostra vita, la colonna vertebrale che sostiene tutto il corpo e contiene il midollo spinale; lungo questo percorso scorrono tutte le nostre sensazioni, i movimenti e le azioni che sperimentiamo.

La Tecnica Metamorfica riproduce dolcemente questo viaggio per risvegliare e trasformare le esperienze forti, a volte traumatiche, che l'hanno accompagnato.

Nelle zone riflesse della colonna vertebrale nel nostro corpo, ossia nei piedi, nelle mani e sulla testa è fissata la memoria di tutto il periodo della gestazione.

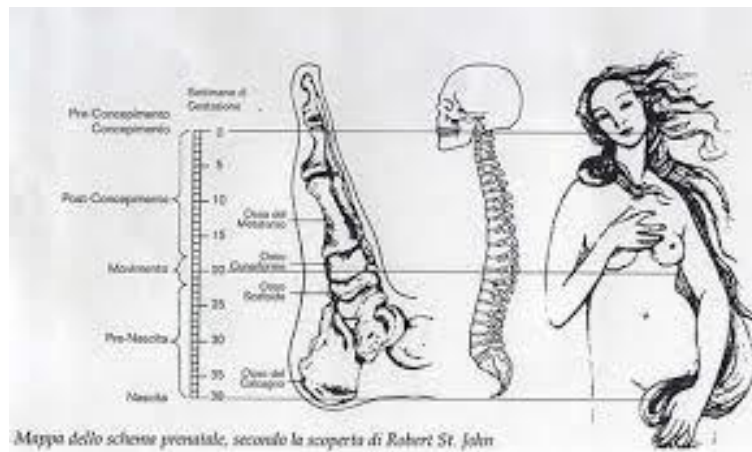
Queste parti del corpo corrispondono alle tre funzioni di base: il movimento nei piedi, l'azione nelle mani ed il pensiero nella testa.

I piedi sono strutture fragili, delicate, che portano tutto il peso del nostro corpo, consentendogli di spostarsi. La capacità di muoversi si manifesta sia fisicamente che psicologicamente. I piedi riflettono il nostro rapporto con il mondo e il nostro equilibrio interiore. Sono il legame con la terra, un ponte tra le sfere superiori e la parte fisica e terrena del nostro essere.

Le mani ci permettono di comunicare con gli altri e di manifestare la nostra individualità nel mondo attraverso la funzione di realizzare, di creare e di interagire.

La testa è la fonte dei nostri pensieri, viene considerata il centro della pianificazione. Il centro del pensiero corrisponde alla facoltà di ricevere e interpretare intuizioni e conoscenze. E' attraverso la testa, sede della nostra spiritualità, che siamo in contatto con l'energia celeste.

Ed ecco quindi che, attraverso il tocco metamorfico sui punti riflessi di queste tre parti del corpo, si lavora all'unisono per permettere all'individuo di diventare ciò che in realtà è, per poter fare esperienza piena di libertà.



Mappa dello scheletro prenatale, secondo la scoperta di Robert St. John

4.3 Il Massaggio Metamorfo e i bambini

Sarebbe auspicabile che il Massaggio Metamorfo fosse reciproco all'interno di un contesto familiare, in tale modo l'energia del cambiamento di ciascun membro non troverebbe resistenze nel manifestarsi e si indirizzerebbe verso una reale metamorfosi costruttiva rispecchiandosi in un abbraccio di crescita corale.

Gaston Saint-Pierre ha più volte osservato che i genitori sono i migliori praticanti per i loro figli e viceversa, i genitori infatti hanno una conoscenza intuitiva della struttura genetica dei loro figli e accarezzandone i piedi entrano effettivamente in contatto con i propri "mattoni" costitutivi; le dita vengono guidate dalla conoscenza fornitagli dalle proprie cellule, ciò vale anche per i figli che trattano i genitori.

Si può praticare la Tecnica Metamorfo ovunque ci si trovi, a qualunque ora del giorno e non ci sono regole particolari, per i bambini ricevere il massaggio prima di addormentarsi è una dolce carezza che concilia il sonno, una coccola speciale.

Il Massaggio consiste infatti in un tocco lieve come una farfalla. Sono per lo più carezze e leggere vibrazioni prodotte solo dal pollice o da tutte le dita della mano di chi lo esegue, in un movimento che può essere circolare, di palpazione, di sfioramento. In genere il massaggio parte dal piede destro. Si inizia con lo sfiorare il punto riflesso della colonna vertebrale sul piede (cresta dell'osso nella parte mediale del piede), partendo dall'alluce e scendendo fino al calcagno per poi risalire. E' importante soffermarsi anche lungo il bordo esterno dell'alluce, l'angolo superiore e inferiore dell'unghia corrispondono al punto riflesso della ghiandola pineale e della pituitaria (la prima ghiandola vissuta come massimo punto di conoscenza dentro di noi, la seconda vista come la sede della mente superiore). Durante il massaggio ogni tanto è bene sfiorare la parte che congiunge il malleolo interno a quello esterno passando dalla parte superiore della caviglia, qui verranno messi

in movimento gli eventuali blocchi legati al principio dell'azione.

Terminato con il piede destro si massaggerà il sinistro, che esprime le potenzialità inattive con cui il bambino è venuto al mondo e che al momento non sono operanti.

Quando si tratta di bambini capita che questi vogliano iniziare il massaggio dal piede sinistro, come se la loro forza vitale indicasse che vadano subito affrontati gli schemi più nascosti, in questo caso è bene acconsentire alla richiesta, cercando comunque di massaggiare entrambi i piedi in una sola seduta per non creare squilibri.

Il massaggio continua sulle mani, partendo dalla mano destra per poi spostarsi alla mano sinistra. Il trattamento inizia dalla punta del pollice lungo il bordo superiore esterno dell'unghia, si segue poi la cresta ossea fino al polso (riflesso della colonna vertebrale sulla mano) e ogni tanto si massaggia il polso (riferito al principio dell'azione).

Il massaggio termina con lo sfioramento sulla linea centrale mediana del cranio dalla sommità del capo fino alla base del cranio e all'osso occipitale, proseguendo per le ossa del mastoide fino alla sommità delle orecchie.

I bambini, essendo in una fase di continuo sviluppo, possono ricevere trattamenti brevi, fatti di alcuni minuti, anche tutti i giorni o a giorni alterni.

La durata e la frequenza dell'applicazione della Tecnica Metamorfica alle mani e alla testa dei piccoli possono essere decisi caso per caso. Le mani e la testa sono l'espressione di funzioni secondarie - fare e pensare - per cui l'effetto del lavoro non è così potente come sui piedi. Questi invece esprimono la funzione primaria dell'Universo, la funzione collegata al movimento, e quindi l'effetto è assai più profondo.

Attraverso questa tecnica i bambini potranno lasciar scorrere e muovere liberamente le loro emozioni e lasciar fluire lo loro forza Vitale che, unita all'Intelligenza Innata, sono responsabili del movimento di trasformazione.

Regalare ai bambini questa Tecnica significa permettere loro di entrare in contatto con i sentimenti e con le emozioni profonde che rappresentano, fin dalla primissima infanzia, una essenziale fonte di energia e di vitalità. I piccoli imparano piano piano a conoscersi e a rigenerarsi cominciando a spingersi, in modo del tutto naturale, al di là delle loro limitazioni.

Cambiando giorno dopo giorno, il bambino si indirizzerà verso una nuova consapevolezza e, fortificato dal cammino compiuto, penetrerà nell'essenza più profonda di se stesso.



*"Il bambino non si sbaglia. Sa tutto.
Sente tutto. Vede fino in fondo ai cuori.
Conosce il colore dei vostri pensieri."*

Federik Leboyer

La Nutrizione e i bambini: non solo cibo



Ippocrate nel 400 a.C. disse: "Fà che la medicina sia il tuo cibo e il cibo la tua medicina". Naturopatia e alimentazione non hanno mai smesso di andare pari passo, a partire da quanto detto dal padre della medicina naturale. Oggi questa frase assume una valenza che il tempo ha rinforzato. L'alimentazione condiziona in modo determinante la salute dell'uomo. Lo stiamo riscoprendo a nostre spese. Infatti i dati dell'Organizzazione Mondiale

della Sanità e riportati da EUFIC (European Food Information Council) sono inquietanti: l'obesità e gli squilibri alimentari sono in netto aumento anche tra i bambini e compromettono gravemente la salute psicofisica già in giovane età. Possiamo comunque fare molto e non lasciare solo che ciò ci spaventi. Possiamo considerare l'aspetto confortante: il cibo influenza pesantemente la nostra salute anche in modo positivo. Ecco quindi che lo sguardo della Naturopatia sull'alimentazione ci può aiutare a vivere meglio e a mantenerci in salute.

5. 1,1 Il bambino e il cibo: nutrimento d'amore

Per un bambino nutrirsi non significa solo soddisfare una necessità biologica, ma risulta essere un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali.

La prima esperienza di soddisfacimento di un bisogno, la fame, avviene all'interno di una relazione con un altro che prendendosi cura del neonato offre il proprio amore, un amore irripetibile e unico.

Il cibo e la funzione nutritiva, fin dall'inizio, si intrecciano dunque in una dimensione affettiva e il latte costituisce il veicolo non solo di sostanze proteiche, ma anche di messaggi che riguardano la dimensione relazionale e affettiva. Questi messaggi costituiscono la prima forma di comunicazione del rapporto che il bambino instaura con il cibo.

La bocca, infatti, non si soddisfa solo con il cibo e l'atto nutritivo non si esaurisce solo nella sua dimensione fisiologica. La poppata del neonato e la pappa in seguito, oltre a nutrire il bambino costituiscono un cibo per il cuore.

Tutto collega il cibo al cuore: le sensazioni tattili, gli odori, il calore del corpo, la stretta

dell'abbraccio, lo sguardo, la voce e le parole della mamma nutrono il cuore e rispondono alla domanda d'amore, al desiderio del bambino di sentirsi desiderato, accolto, riconosciuto e rassicurato. La bocca è l'organo attraverso il quale il bambino conosce il mondo ed i suoi oggetti: mangiare o rifiutare il cibo implicano anche accettare o rifiutare qualcosa che viene dall'altro e dall'esterno. Nel periodo che intercorre dalla nascita allo svezzamento, la bocca è l'organo che si pone come parte fondante del corpo. Fin dalle prime ore dopo la nascita, il bambino avverte la necessità fisiologica di succhiare. Al piacere di soddisfare la fame e la sete si associa il piacere della suzione in se stessa, tanto che il piccolo una volta sazio, continua ancora a succhiare con le labbra, anche durante il sonno, e il suo aspetto rilassato e tranquillo rivela il suo appagamento, il piacere che egli prova. L'atto della suzione durante il sonno, che Freud denominò 'succhiare con delizia', non è ovviamente collegato alla soddisfazione di un bisogno alimentare e dimostra come il piacere così ottenuto sia alla base della crescita e dello sviluppo di una personale gratificazione attraverso il piacere stesso. Tale gratificazione, se riconosciuta e sperimentata fin dalla nascita, porrà solide radici allo sviluppo di una vita permeata dalla legittimazione di vivere il piacere personale, e dunque anche la propria sessualità, come un diritto al riconoscimento della propria individualità anche nelle successive tappe di crescita.

Quindi, fin dall'inizio, la relazione del bambino piccolo prima con la propria mamma, poi con l'ambiente familiare è attraversata dal complesso intrecciarsi della dimensione affettiva con la funzione alimentare. Per questo motivo il cibo e il comportamento alimentare veicolano dinamiche complesse.

Il latte per il bambino assume un significato affettivo e l'atto del nutrirsi racchiude in sé uno scambio relazionale. Offrire e ricevere cibo significa riconoscere ed accettare reciprocamente i legami che si stabiliscono tra due persone. L'atto di cibarsi diventa un atto sociale attraverso il quale si può riconoscere o negare l'altro.

Il pianto del neonato è la prima espressione di vita dopo il parto, un bambino appena nato è dunque un bambino che piange e, rispondere a tale pianto, è il primo "lavoro mentale" della madre che si attiva a pensare a delle soluzioni, a immaginare delle possibili interpretazioni di quel pianto. La prima risposta che spontaneamente molte madri tendono ad offrire è il latte, perché la prima interpretazione che fanno del pianto del loro bambino è "avrà fame"; a volte però i bambini piccoli continuano a piangere e utilizzano il pianto per domandare la vicinanza della mamma a cui affidarsi. Queste urla spingono la mamma a pensare continuamente al bambino e richiedono la sua presenza come atto d'amore. E' comunque vero che la madre, guidata anche dai suoi ormoni, è generalmente in grado di calmare gli strilli del suo piccolo entrando in sintonia con il suo stato

emotivo, attirandolo con una voce intensa che rispecchia quella del bambino, tenendolo in braccio, cullandolo e rallegrandolo con un viso sorridente. In questa comunicazione paraverbale le dinamiche dell'alimentazione hanno un peso significativo e costituiscono uno degli elementi caratterizzanti della relazione genitore-figlio. L'alimentazione è dunque un atto importante e delicato. Così come l'atto di ingerire cibo condiziona direttamente la biochimica del corpo, così ne condiziona anche gli stati emotivi e mentali.

5. 1,2 La mente del bambino e la formazione del ricordo

La mente del bambino, come quella dell'adulto, registra dati in ogni momento, sia che questi sia sveglio oppure dorma, che ne sia consapevole o meno.

La modalità di registrazione si avvale della capacità intrinseca di tutte le cellule dell'organismo e in particolare dei neuroni, di impressionare dati e informazioni. Il sistema di archiviazione di questi ultimi segue due criteri: per ordine cronologico, per associazione di elementi simili.

La prima modalità di archiviazione segue la linea del tempo, l'ordine cronologico. Essa delinea la sequenza temporale di ciò che accade al bambino, momento dopo momento.

La seconda funzione della mente è invece quella di archiviare le registrazioni creando dei settori collegati tra loro in cui vanno a depositarsi copie di episodi simili nel contenuto, cioè esperienze che contengono qualcosa di simile sotto il profilo dei significati, delle immagini, oppure dei suoni, degli odori o dei sapori o di qualunque altra percezione di cui l'organismo è capace.

Questo sistema di archiviazione e consultazione permette di fare lunghi salti nel tempo. Basta infatti che un evento del presente venga registrato ed archiviato, perché esso rivitalizzi ed in un certo senso rievochi episodi adiacenti cioè episodi contenuti nelle stesse cartelle in cui sono state appena inserite le copie del nuovo episodio da archiviare.

La mente segue questa procedura di accensione/archiviazione degli episodi e delle relative sensazioni ed emozioni analoghe, in modo autonomo e automatico senza che ci sia nessun controllo da parte nostra. E' dunque necessario tenere conto degli effetti di questi meccanismi su tutti gli aspetti del bambino quando non se ne conoscono i significati in relazione alla vita che vive, che ha vissuto e che condizionano il piccolo riguardo alle risposte che è in grado di offrire nel presente.

5. 1,3 Le emozioni e il loro ruolo nella formazione del delicato rapporto bambino-nutrizione .

Il livello emozionale gioca un ruolo fondamentale nella vita dei bambini perché l'emozione è uno stato psichico che interagisce fattivamente con il piano fisico: mente e corpo reagiscono

contemporaneamente a stimoli e a percezioni siano essi provenienti dall'esterno o dall'interno dell'organismo stesso. Vivere le emozioni è cosa normale per tutti, per il bambino prenderne consapevolezza è un incredibile atto di crescita. L'emozione non richiede la coscienza, ma è il primo processo fisiologico che può diventare cosciente e anzi fondare la coscienza. La conoscenza di sé è la più evidente opera della coscienza umana ed affiora alla coscienza soprattutto e primariamente come la conoscenza delle emozioni. (Liotti). Ciò spiega l'interesse delle odierne neuroscienze per la nascita delle emozioni e per il trasformarsi in sentimenti.

La conoscenza delle proprie informazioni emozionali è al centro del cognitivismo clinico. D'altra parte vivere significa provare emozioni. Esse sono elementi fondamentali della nostra esistenza alla quale aggiungono sapore anche se, in una civiltà come quella occidentale impostata sul primato della ragione, sono ancora troppo spesso considerate con sospetto e timore. Di fatto l'emozione è uno stato psicofisico legato a stimoli specifici che ha luogo in un periodo di tempo generalmente breve. Se invece è uno stato costante e continuo nel tempo e non è collegato a stimoli esterni si parla di umore e stato d'animo. Le emozioni oltre a colorare la vita, hanno anche un valore evolutivo ed adattivo per l'individuo e per la specie, sia perché ci danno la possibilità di comunicare messaggi importanti per la sopravvivenza, sia perché osservando le emozioni degli altri siamo in grado di rispondere adeguatamente a ciò che ci circonda. Nel 1992 Brazelton dimostrò che già nel feto esiste la possibilità di prestare attenzione a stimoli che gli procurino piacere, come ad esempio la voce della mamma. Inoltre le emozioni positive vissute dalla madre consentono la messa in circolo, da parte del sistema limbico, di endorfine: gli ormoni della felicità, capaci di favorire in generale la crescita del nascituro ed in particolare lo sviluppo del sistema immunitario, così come attesta oggi la nuova branca della medicina denominata Psiconeuroendocrinoimmunologia.

La vita durante l'infanzia è caratterizzata da momenti felici in funzione del grado di amore e di tranquillità in cui il bambino vive e cresce. Esistono però molti bambini che vivono o hanno vissuto situazioni più o meno difficili, oppressi ed impauriti da familiari rigidi, resi insicuri da genitori assenti o carenti sul piano affettivo. Tutti i bambini possono sviluppare un rapporto poco equilibrato con il cibo, indipendentemente che abbiano vissuto esperienze infantili positive o negative sotto il profilo affettivo, ma coloro che hanno subito eventi negativi e traumatici ne sono maggiormente esposti, a causa dell'insorgere di precisi schemi mentali di tutto svantaggio. In questo caso infatti nel bambino nascono conflitti emotivi che la mente registra e che potenzialmente possono essere superati con la crescita e la maturazione, ma è pur vero che più questi conflitti sono lontani nel tempo e più assumono caratteri di forza creando problemi al futuro giovane e adulto. In ogni caso sia che la relazione familiare sia affettivamente appagante, sia che quest'ultima sia costellata da

conflitti emozionali non risolti, il legame tra le emozioni e il cibo resta un legame energetico importante, una forza di attrazione che permette agli schemi mentali di formarsi e mantenersi.

5. 1,4 *Gli schemi mentali*

Molti sono gli schemi mentali che un bambino può costruire nell'approcciarsi al cibo; questi modelli saranno in larga misura condizionati dalle reazioni degli adulti che con il bambino vivono l'esperienza della nutrizione. Infatti per il bambino piccolo i genitori sono tutto, rappresentano la vita, sono la luce per i suoi occhi e per compiacerli, per sentirsi amato e accettato è disposto a fare qualunque cosa, a volte ad accettare situazioni che in realtà lo mettono a disagio. Essere consapevoli di questo ruolo fondamentale nella vita dei nostri bambini ci offre la possibilità, come genitori e anche come educatori, di riflettere attentamente sulle offerte educative che veicoliamo attraverso l'atto dell'offrire il cibo ai piccoli e ancor più ci rende responsabili, attraverso un patto di lealtà, della valenza simbolica che si cela dietro al nutrimento fisiologico. Molti bambini, soprattutto nei primi anni di età, conservano ancora traccia di un istinto primordiale che l'uomo tempo fa aveva sviluppato, sia perché adottava stili di vita più consoni alla sua natura, e sia per rispondere più efficacemente a situazioni in cui la sopravvivenza veniva maggiormente minacciata. E' noto infatti che quando un bambino ha fame chiede del cibo e se non ha fame si rifiuta di mangiare, proprio come quando ha sonno e si addormenta, esprimendo così liberamente le sue necessità biologiche, fino a che se lo può permettere. E' comunque vero che questa libertà deve fare i conti con il mondo degli adulti. Adulti eccessivamente preoccupati anche per un minimo digiuno del bambino, attanagliati da ritmi ben poco rispondenti al bisogno di tranquillità e rilassatezza tipico dei piccini, e condizionati essi stessi nel rapporto con il cibo da schemi mentali disfunzionali. E l'adulto purché il bambino mangi è disposto, spesse volte, ad utilizzare le più bizzarre strategie!

Ecco che sul tavolo apparecchiato per il bambino appaiono i più svariati giochi nella speranza che si distraiga e non ascolti il suo istinto/desiderio di non mangiare certi cibi o di non cibarsi in quel momento. E' possibile e probabile che il bambino continuamente stimolato dal gioco impari ad essere eccessivamente accondiscendente nei confronti del cibo, e che associ il cibo alla giocosità dell'ambiente piuttosto che alla qualità dell'alimento. Il bambino, al contrario, potrebbe comunque ingerire il cibo subendo la forzatura del gioco, così farà suo uno schema mentale che lo metterà sempre sulle difensive davanti alla tematica della nutrizione e, forse, da adulto svilupperà una tendenza ipercritica nei confronti del cibo che gli altri preparano per lui in virtù dell'inganno con il quale il cibo gli è stato imposto. Un altro sistema "interessante" sotto il profilo dei meccanismi mentali, usato dai genitori per far accettare il cibo non desiderato dal bambino attraverso il gioco, è il famoso "chiudi gli occhi e apri la bocca...che la mamma ti fa una sorpresa". L'installazione di

questo schema farà sì che l'adulto tenderà a fidarsi ciecamente di chi gli prepara e somministra il cibo, compresa l'industria alimentare e conserviera. E' uno schema che appartiene ad un gran numero di adulti e che produce come risultato una importante disattenzione nei confronti di ciò che essi mangiano e che danno da mangiare ai loro figli. Ho più volte sottolineato il fatto che i genitori per il bambino rappresentano tutto, sono una fonte immensa di amore, un amore che proprio perché incondizionato può portare il piccolo a fare forzature su se stesso pur di accontentare chi si occupa di lui. E' il caso di "mangia, fallo per la mamma tua che ti vuole tanto bene", oppure "Ma dai, l'ho fatto apposta per te, assaggiane almeno un po', fallo per me", o ancora "Mangia, se no la mamma sta male e piange".

Davanti a questi ricatti morali il bambino non potrà rifiutarsi di mangiare. Se lo facesse infliggerebbe sofferenza alla fonte della sua vita, ultima cosa che vorrebbe fare. Quando il bambino diverrà adulto non saprà dire di no a nessuno che gli offrirà del cibo anche se in quel momento non dovesse servire al suo organismo o addirittura fargli male. Anche il cibo come premio è uno schema mentale che nasce proprio da bambini e si basa solitamente su esperienze positive, piacevoli, caratterizzate dalla promessa da parte dei genitori di un premio che verrà elargito in presenza di comportamenti del bambino che soddisfino le richieste e le aspettative dei genitori. "Bravo, hai riordinato i tuoi giochi, ecco una caramella" oppure "mettiti le calzine che se riesci poi andiamo a mangiare un gelatone"...e ancora "Smetti di piangere, per favore, che ti preparo la pappa e intanto ti do un biscottino che ti piace tanto". In tutti questi casi si sviluppa una certa tensione emotiva dovuta alla forte attesa da parte del bambino di ricevere il premio, attesa che culminerà nella gioia di ricevere il cibo promesso, un cibo che al bambino piace tanto o che arriva a piacere visto la modalità con cui viene proposto come premio. E' come se i genitori istruissero il bambino a fare qualcosa in cambio di qualcos'altro. In generale i bambini che vengono spesso premiati attraverso il cibo, avranno la tendenza da adulti a volersi premiare attraverso il cibo per qualsiasi cosa abbiano fatto di buono, oppure prima di essere disposti a fare qualcosa.

Analogamente allo schema precedente, dove il cibo è vissuto come un premio, anche il cibo come punizione origina uno schema mentale. E' uno schema riconducibile all'aver avuto esperienze con il cibo, questa volta negative, per cui si è stati puniti o si è ricevuto minaccia di punizione durante l'infanzia. Queste esperienze sono vissute dal bambino con un senso di impotenza poiché egli è ancora troppo piccolo per poter competere con l'adulto sul piano del confronto e dello scontro. " Se fai il cattivo vai a letto senza cena" oppure "Se non finisci tutto quello che hai nel piatto non ti alzi dal tavolo" sono frasi che non lasciano interpretazioni al bambino. In entrambi i casi il cibo è caricato di significati negativi che provocano nel bambino uno schema per cui la mente associa

all'atto di cibarsi sensazioni di stomaco chiuso, tensione e nervosismo. Una volta attivate nella mente, queste sensazioni potranno nel tempo diventare insopportabili e indurre i bambini, o in seguito gli adolescenti, a sviluppare disturbi del comportamento alimentare, quali ad esempio l'anoressia nervosa. E' dunque estremamente importante offrire il cibo ai bambini consapevoli di tutti i messaggi che con esso vengono inglobati sia nel corpo che nella mente. Se il cibo è proposto in modo gioioso, interessante e rappresenta uno dei momenti fondamentali della giornata del bambino nel rispetto dei suoi tempi e dei suoi modi, il rapporto con esso potrà svilupparsi in modo naturale e sereno. Se viceversa, il momento del pranzo è vissuto in un clima di tensione, rimprovero, ricatto o è caotico anche il rapporto con il cibo sarà alterato in senso negativo.

Insegnare cosa e in che modo mangiare è un compito complesso che può richiedere tempi lunghi e tanta pazienza.

5. 2,1 Alimentazione e Naturoigienismo

Il Naturoigienismo contempla una serie di trattamenti e rimedi atti a disintossicare, rivitalizzare, ripristinare e mantenere l'equilibrio metabolico, strutturale e mentale. Questi trattamenti comprendono: alimentazione sana e naturale, movimento e pratiche idrotermofangoterapiche. Lo scopo è quello di stimolare la vitalità e la forza energetica per normalizzare le funzioni organiche nei processi di nutrizione e di eliminazione.

Il Naturoigienismo costituisce un vasto movimento culturale, una concezione di vita che ha come scopo quello di prendersi cura della salute secondo le leggi naturali, utilizzando nella pratica terapeutica gli elementi più semplici disponibili in natura: acqua, terra, aria, luce e vegetali.

Questo sistema di rimedi naturali mutuato dagli scritti del cileno Manuel Lezaeta Acharan e divulgato in Italia da Luigi Costacurta, costituisce un insieme di conoscenze e di pratiche rispondenti ad una semplice logica, naturale che possiamo ricondurre alla forza primordiale ed onnipotente della natura.

Il concetto fondamentale del pensiero di Lezaeta ruota intorno alla teoria dell' equilibrio termico corporeo: l'organismo dell'uomo per stare in salute deve vivere a 37 gradi centigradi. Il lavoro digestivo, la circolazione del sangue e ogni altra attività dell'organismo avvengono alla temperatura di 37 gradi. Senza questa condizione di equilibrio non può esserci salute. La decongestione e l'eliminazione delle tossine del residuo organico della digestione, per evitare lo sviluppo e la proliferazione di batteri nocivi, può avvenire solo alla temperatura costante di 37 gradi. E' questa la funzione fondamentale ed elementare di ogni organismo vivente, che si svolge nell'apparato

digerente e che costituisce la base fondamentale della salute dell'uomo. E' evidente dunque che il benessere psicofisico dei bambini ha a che fare con la qualità del cibo e con i modi di preparazione e assunzione che vengono loro proposti. L'organismo, infatti, quando si alimenta con cibi di scarsa qualità, troppo elaborati e male associati, procura un prolungato e intenso lavoro agli organi della digestione che determinano un aumento anomalo della temperatura viscerale oltre che una perdita di energia tale da compromettere i normali equilibri organici.

Molto possiamo fare, come adulti, per abituare i bambini a pratiche alimentari che siano rispondenti al loro bisogno di crescita, molte nostre scelte apriranno la strada ad un futuro più sano per i nostri bambini. Nutrire i piccoli secondo i criteri dettati dalla natura e in armonia con le loro esigenze organiche è quanto di meglio si possa sperare di fare per farli star bene e farli sentire pieni di energia.

5. 2,2 *L'alimentazione in Naturopatia*

La Naturopatia promuove lo stile di vita sano più adatto per ciascuno a mantenere e migliorare lo stato di salute e il benessere globale. Attraverso poche e semplici regole è possibile rendere più salutare la nostra alimentazione. Infatti è importante scegliere prodotti semplici e naturali, da coltivazioni biologiche per rinvigorire le energie corporee. Si dovrebbe dare particolare risalto a verdura e frutta di stagione, questi alimenti sono ricchi di vitamine che aiutano a rafforzare le difese immunitarie, a regolare l'intestino e anche a donare un aspetto più luminoso alla pelle.

Sarebbe opportuno evitare i cibi conservati o già preparati. Se assunti in eccesso possono dare luogo a scompensi, allergie e limitare il sistema di drenaggio e depurazione naturali dell'organismo. Buona regola sarebbe introdurre cibi nuovi nell'alimentazione: la varietà infatti consente di assumere tutte le sostanze necessarie al nostro corpo. A vantaggio di una crescita sana i bambini dovrebbero moderare il consumo di zuccheri raffinati o dolci, che nel tempo potrebbero aumentare il rischio di diabete , optando magari per le alternative integrali.

E' indispensabile anche limitare l'uso del sale e dei grassi animali nell'ideare il menù per i bambini per tutelarli dal rischio di incorrere in malattie cardiovascolari e metaboliche.

5. 3 *Le buone pratiche alimentari: educare al cibo*



E' davvero importante stabilire, fin dall'inizio, buone pratiche alimentari che aiutino il bambino a ritrovare

atteggiamenti e comportamenti positivi nei confronti del cibo. Ad esempio far partecipare il bambino alla preparazione del pasto, oppure coinvolgere il bambino in piccole azioni preparatorie, come apparecchiare e sparecchiare la tavola, sono di per certo un buon approccio giocoso al momento in cui il pasto viene effettivamente consumato. Costruire un ambiente sereno al momento del pasto e abituare il bambino a mangiare sempre a tavola senza distrazioni, significa educarlo a sperimentare con tutti i sensi il cibo che introduce. Sarebbe bene incoraggiare il bambino ad avvicinare nuovi sapori attendendo con pazienza che la sua curiosità permetta che ciò avvenga.

Mangiare a tavola costituisce l'apice della convivialità, è dunque un momento sociale altamente educativo. Far precedere e seguire il pasto dalle necessarie pratiche igieniche (ad esempio lavarsi le mani), sociali (augurarsi un buon appetito), religiose (la preghiera o il ringraziamento) promuove la formazione di una educazione alimentare che tiene in considerazione nella sua globalità la crescita armonica di tutti i bambini.

5.4 *Mangiare: atto di cura verso se stessi e gli altri.*

Mangiare insieme agli altri è l'esperienza che accomuna tutti i popoli del pianeta. In alcune culture, come quella africana, stare insieme attorno ad un piatto è un momento sacro. Se ci pensiamo ogni ricorrenza importante viene condivisa attorno ad un tavolo imbandito: compleanni, feste religiose, matrimoni, un nuovo lavoro. Pensiamo allora a quanto può essere importante curare insieme ai bambini il momento della preparazione dei cibi, sia dal punto di vista delle portate che della presentazione dei piatti e della tavola. Il mondo occidentale, con la sua fretta e frenesia, sta dimenticando il valore del tempo dedicato alla preparazione del cibo; nutrire e nutrirsi rischia spesso di essere solo un "riempire lo stomaco".

Conoscere gli alimenti fin da piccoli aiuta ad associare ad essi le diverse proprietà nutrizionali e ad assumere le corrette dosi in futuro, senza dover sempre ricorrere ad integratori che, per quanto naturali, sono comunque passati attraverso varie lavorazioni.

Cucinare fin da piccoli abitua a pensare al momento della colazione, del pranzo o della cena, ma anche degli eventuali spuntini, come a momenti importanti tanto quanto il gioco o lo studio. Preparare un piatto, per un bambino e anche per un adulto, vuol dire progettare, decidere cosa si vuole cucinare per sé o per gli altri, elaborare l'idea nella propria testa pensando a tutti gli ingredienti. Cucinare è un processo creativo che racchiude in sé conoscenze e competenze, fantasia e abilità manuale oltre che sensoriale, è un processo che stimola il bambino alla collaborazione con gli altri e sottolinea il piacere del fare per gli altri e con gli altri...anche in tenerissima età.

5.5 *Una pedagogia della nutrizione*

"Affrontare in maniera adeguata il tema dell'educazione alimentare richiederebbe una trattazione estremamente ampia, che tenga conto dei numerosi aspetti della vita e della natura del bambino. E' un grande problema pedagogico, di una pedagogia conforme ai nostri tempi, che riconosca come suo nobile compito quello di favorire una vera "formazione", che provveda affinché lo spirito e l'Anima del giovane si sviluppino fecondamente, ma che ponga anche attenzione alla formazione della sua corporeità. Una pedagogia quindi che ravvisi come un pieno sviluppo animico-spirituale sia possibile solo su un sano fondamento della corporeità fisica; una pedagogia che sappia comprendere quanto il bambino piccolo si abbandoni pienamente all'esperienza del mondo esterno, quanto egli sia completamente aperto alle percezioni sensoriali..... Consideriamo ora l'alimentazione. Essa fornisce la sostanza con cui, per così dire, lo scultore modella la sua opera, cioè gli organi. Egli deve avere a disposizione un materiale adatto per creare la sua opera. Appare dunque veramente importante la qualità del cibo: un presupposto essenziale per una sana formazione degli organi." Sergio Maria Francardo

5.6,1 *L'uomo: essere onnivoro o vegetariano?*

Se consideriamo il nostro organismo come il motore di una macchina, riusciamo a capire più facilmente che per il suo buon funzionamento occorre usare la benzina adatta, prevista da quel tipo di motore. Siamo abituati a suddividere le specie animali in base al loro nutrimento funzionale in carnivori, erbivori, frugivori, onnivori. L'uomo viene considerato un onnivoro, in quanto in grado di cibarsi di qualsiasi alimento o sostanza. In realtà l'uomo è riuscito a sopravvivere in ambienti molto diversi per clima e risorse per la sua capacità di adattarsi, anche in termini nutrizionali, al posto in cui si trovava. Basti pensare alle condizioni in cui sono vissuti e si sono ambientati popoli come gli esquimesi e i lapponi, i berberi, i mongoli e gli altri abitanti dei deserti, gli Hunza nelle montagne dell'Himalaya e i peruviani delle Ande. In realtà, l'Homo sapiens è evoluto in un'area geografica particolare, quella tra i due tropici (non ai Poli o nel deserto) dove l'irradiazione, il clima, la vegetazione presentava caratteristiche favorevoli alla sua casuale formazione ed evoluzione. Ma alcune caratteristiche che definiscono la peculiarità dell'Homo sapiens sapiens, sono uguali per tutti gli uomini in qualsiasi clima e condizione ambientale si trovino. Alcune sono più evidenti (l'apparato dentale, il tipo di ghiandole secretorie, la lunghezza dell'intestino, la struttura degli arti) altre meno evidenti, ma più importanti, vale a dire l'impossibilità di metabolizzare l'urea prodotta dal catabolismo proteico o l'equilibrio acido-base in base al quale possiamo più facilmente valutare i cibi funzionali a creare un ambiente sanguigno fisiologico, leggermente alcalino.

5. 6,2 *Quale cibo, per quale uomo? Nutrirsi di Pace*



Fin dall'antichità grandi uomini sono stati spinti ad adottare una dieta vegetariana da considerazioni di carattere morale. Pitagora, famoso matematico e filosofo, disse: "Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con i cibi impuri; ci sono campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere; ci sono il latte e il miele odoroso di timo; la terra offre una grande quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né

morte. Solo gli animali soddisfano la loro fame con la carne, e neppure tutti: infatti cavalli, bovini e ovini si nutrono di erba." Il biografo Diogene scrive che Pitagora era solito mangiare pane e miele al mattino e verdura cruda alla sera, e che pagava i pescatori perché buttassero in mare i pesci appena pescati. Leonardo da Vinci, grande pittore, scultore, inventore del Rinascimento, riassunse i principi etici del vegetarianesimo. Egli scrisse: "Colui che non rispetta la vita, non la merita." Leonardo considerava i corpi dei carnivori come tombe, cimiteri degli animali che essi mangiavano. E ancora il filosofo Jean Jacques Rousseau era un sostenitore dell'ordine naturale delle cose; avendo osservato che generalmente gli animali carnivori sono più crudeli e violenti degli erbivori, ne dedusse che una dieta vegetariana avrebbe reso gli uomini meno aggressivi. Lo scrittore russo Leone Tolstoj divenne vegetariano nel 1885. Abbandonò lo sport della caccia e si fece promotore del pacifismo vegetariano che condannava l'uccisione di ogni animale, fosse anche una formica. Egli si rendeva conto che il naturale progredire della violenza avrebbe inevitabilmente portato la guerra nella società umana. Il compositore Richard Wagner pensava alla sacralità della vita e considerava il vegetarianesimo l'alimentazione naturale per allontanare l'uomo dall'aggressività e avvicinarlo al "Paradiso perduto".

Nel ventesimo secolo, è superfluo ricordare che il più grande apostolo della non-violenza, Mohandas Gandhi, era vegetariano. Egli scrisse cinque libri sul vegetarianesimo; si cibava di germe di grano, pasta di mandorle, verdure, limone e miele. Gandhi, conscio che i motivi morali sono una spinta più forte di quelli esclusivamente igienici, scrisse: "Sento che il nostro progresso spirituale ci porterà inevitabilmente a smettere di uccidere gli animali per soddisfare esigenze materiali".

Margerita Hack nel febbraio del 2001 dichiarò: " A quei medici che dicono che un bambino non può crescere senza carne, dico che io non ho mai mangiato carne, perché quando sono nata i miei genitori erano già vegetariani. Eppure sono stata campione di salto in alto e lungo, e ora a 79 anni

faccio 100 km in bicicletta, gioco a pallavolo e non ho mai avuto malattie serie"

Quasi tutte le religioni hanno sempre predicato di astenersi dalla carne, a cominciare da alcuni sacerdoti egizi, essi rifiutavano anche le uova che definivano "carne liquida". Sebbene il Vecchio Testamento, la base del Giudaismo, contenga qualche accenno al consumo della carne, chiarisce tuttavia che la situazione ideale è il vegetarianesimo. Clemente di Alessandria, un padre della Chiesa, cita l'esempio dell'apostolo Matteo che "si cibava di semi, noci e vegetali, senza carne." Il più grande numero di vegetariani si trova in India, patria del buddismo e dell'induismo. Il buddismo nacque come reazione all'enorme sterminio di animali che si compiva in perversi rituali religiosi. Buddha pose fine a queste pratiche, proponendo la sua dottrina di *ahimsa*, cioè della non-violenza.

Circa 5 anni fa, ho partecipato ad un incontro dove un monaco buddista faceva luce sulle vicende della sua vita. Ha raccontato della povertà in cui versava la sua famiglia di origine, del suo ingresso in monastero, della sua prigionia nelle carceri cinesi e delle torture subite, delle quali portava ancora i segni sul volto e sulle mani. Ha condiviso con noi riflessioni sulla giustizia, sulla pace, sul valore del rispetto, della solidarietà tra i popoli. Ha poi parlato di nutrizione. Poche parole, chiare e ricche di coerenza. Il monaco non ha espresso alcun giudizio in merito ad una alimentazione onnivora o vegetariana. Ha semplicemente riportato ad un concetto di realtà: ogni alimento di cui ci cibiamo deve essere rispettoso del nostro pensiero e del nostro sentire, la consapevolezza del valore etico e morale attribuito al cibo che si consuma è il valore aggiunto del cibo stesso. Mangiare carne significa dunque essere sereni nel ringraziare l'animale che ha offerto la sua vita per noi.

Ricordo come ora quelle frasi, qualcosa dentro di me è cambiato e da quel momento non ho più mangiato carne o pesce poiché per me era ed è insostenibile il pensiero di procurare morte o sofferenza agli animali. Penso a questa scelta con estrema serenità. Sono convinta che ciascuno debba optare per uno stile alimentare che risuona con il proprio credo, con il proprio essere rispettandosi profondamente. Credo sia importante non postulare dogmi per gli altri, cadere in integralismi poco rispettosi del percorso che ciascuno intraprende nei confronti delle proprie scelte di vita, scelte che senza dubbio includono quella di un regime alimentare piuttosto che un altro.

5.6,3 Bambini e dieta vegetariana

L'approccio al vegetarianesimo nei bambini richiede una speciale attenzione: l'età evolutiva, infatti, è esposta a particolari rischi in relazione ai suoi specifici bisogni per la crescita. L'equilibrio nutrizionale è più delicato rispetto agli adulti, per cui può essere più facile andare incontro a carenze o squilibri, riscontrabili comunque anche con la dieta onnivora convenzionalmente proposta. Indirizzare i piccoli verso una dieta lacto-ovo-vegetariana significa porre attenzione alla

formulazione di una proposta alimentare rispettosa dei bisogni di crescita tipici delle varie tappe di sviluppo, incentivando l'introduzione di proteine vegetali che generalmente non compaiono nel piatto dei bambini (penso ai legumi decorticati, alla soia, alla frutta secca, ai semi). I periodi della vita in cui si deve porre più attenzione sono sicuramente la gravidanza e lo svezzamento (6-12 mesi). Umberto Veronesi, oncologo di fama mondiale e convinto vegetariano, interrogato sull'eventuale danno per lo sviluppo dei bambini indotto dal togliere la carne dalla loro dieta, afferma: "Io non sono d'accordo. Considero il fatto che in termini evolutivisti l'uomo è un primate e ha mantenuto le caratteristiche metaboliche fondamentali dei primati che sono rimasti vegetariani. Una dieta priva di carne non ci può in alcun modo indebolire, e lo prova il fatto che un neonato nei primi mesi quadruplica il peso che aveva alla nascita nutrendosi di latte. La carne non è indispensabile nemmeno durante lo svezzamento, perché si possono trovare elementi nutritivi indispensabili anche in altri cibi."

E' importante pensare che la "salute" è un insieme di fattori che definiscono il più o meno buon funzionamento del nostro organismo. Quindi, quando parliamo di stato di salute e di benessere è necessario chiarire i concetti di base. L'American Dietetic Association afferma che "una crescita ottimale e un buon stato ematologico sono la miglior valutazione disponibile di uno stile alimentare". E' però nell'aspetto della salute psico-sociale che l'essere vegetariani può manifestare i suoi indubbi vantaggi: il vegetarianesimo dovrebbe essere soprattutto un atteggiamento mentale di rispetto e di amore verso tutti gli esseri viventi. In particolare, nei primi due, tre anni di vita il cibo che noi somministreremo al cuore, alla mente, al corpo del bambino provocherà in lui benessere o malattia, gioia o tristezza, sicurezza o paura, fiducia o diffidenza, amore o odio e tutto questo in funzione di come noi stessi vivremo il cibo che stiamo per offrirgli. Credo che la scelta di nutrire i propri figli attraverso una dieta vegetariana sia certamente una scelta etico-filosofica, con indubbi benefici anche per lo stato di salute. Il cibo vissuto come una celebrazione alla vita, come un momento di gioia autentica. Non si tratta di un dovere ma di una scelta libera, ispirata dal rispetto per la vita e dalla solidarietà verso gli esseri viventi siano essi uomini o animali. Oggi abbiamo sufficienti dati per confermare che ridurre il consumo di carne nel mondo può contribuire a ridurre la scarsità di cibo e di acqua nei Paesi più poveri. Rimane comunque un percorso consapevole da fare: la costruzione di una filosofia alimentare che sposi pienamente i bisogni nutrizionali del bambino con il rispetto per il suo essere in evoluzione, in crescita. Una crescita che superando le barriere della corporeità proietta il bambino in una dimensione spirituale, una dimensione nella quale, se crediamo, noi per primi, liberamente possiamo inoltrarci.

Bach, l'immenso dono dei suoi fiori e i bambini...fiori tra i fiori

6.1 A Marta



Diciannove anni fa, accompagnavo per la prima volta Marta alla scuola dell'infanzia. Sperimentavo con lei un primo distacco, da mamma molto giovane, mi misuravo con un'esperienza che non conoscevo, che mi impauriva e che nel medesimo istante vivevo con entusiasmo e curiosità. Marta e io, al mattino varcavamo la soglia della scuola mano nella mano, ci fermavamo all'armadietto, mettevamo le pantofoline e poi...via alla ricerca delle sue maestre. Un abbraccio, una bacio e un saluto.." Ci vediamo alle quattro tesoro, divertiti ". Lasciavo Marta con i suoi compagni e percorrevo il lungo corridoio per uscire. Passettoni veloci veloci mi inseguivano: "Un altro bacio mamma, ancora uno", mi fermavo, una grande coccola e poi di nuovo dalla maestra. Quando uscivo la vedevo, francobollata al vetro della sua sezione con la manina tesa in un saluto, con uno sguardo penetrante, uno sguardo che non pareva il suo, ma non una lacrima, un pianto, un bisogno espresso.

Passarono così i primi tempi, la nostra routine del saluto all'interno della scuola e attraverso il vetro della classe rimaneva inalterata, come pietrificata e sempre i suoi bellissimi occhi azzurri mi seguivano, oltre il vialetto, fino alla macchina, fino a quando scorgeva la mia immagine.

Vivevo un senso di disorientamento, mi pareva di non riconoscere, in quell'atteggiamento così passivo, la forza del carattere di Marta, la sua traboccante voglia di comunicare sempre i suoi bisogni, le sue gioie, le sue paure...tutto era in silenzio.



Una domenica, io e la mia piccola andammo a visitare la festa del benessere organizzata da alcune associazioni del territorio, tra i vari stands che profumavano di incensi, di sapone e di oli essenziali Marta fu attratta da un banchetto dove una anziana signora metteva in bella mostra tanti piccoli boccettini di vetro, si avvicinò e iniziò ad osservare. La signora con un sorriso chiese a Marta di scegliere tre flaconcini passando semplicemente la manina sulle essenze. Fu la prima volta che sentii parlare di Bach e dei suoi magnifici rimedi. Decisi di dare fiducia a questa strana magia, così io e Marta tornammo a casa con un personalissimo bouquet di essenze da provare.

Passarono pochi giorni e una mattina accompagnando Marta all'asilo notai che era ombrosa e taciturna, non voleva salutarmi, non voleva il bacio; cominciò a piangere, a singhiozzare, non voleva restare con la maestra, con i compagni. Uscì un dolore profondo, un bisogno di contatto e di rassicurazione che non mi sorpresero. Dopo tante coccole ritornò in classe, non mi seguì come al solito; la trovai al vetro della sua classe ad aspettare il mio saluto e così le mandai un bacio...i suoi occhi bagnati di lacrime si rasserenarono. Nel giro di qualche giorno Marta si tranquillizzò, al mattino entrava fiduciosa in classe, ci salutavamo con una bell'abbraccio e poi iniziava la sua giornata con gli amici.

Io non so quali fiori abbia scelto Marta quel giorno alla fiera, posso solo immaginarli, sono certa però che abbia risuonato con loro, che li abbia attratti e loro abbiano attratto lei, che la sua manina insicura abbia chiesto aiuto e loro siano arrivati...senza chiedere nulla...sapendo già tutto.

"Fiori, cespugli e alberi non coltivati di ordine superiore hanno, grazie alla forza delle loro vibrazioni, la capacità di aumentare le nostre e di aprire i canali di comunicazione col nostro Io Spirituale; di inondare la nostra spiritualità con le virtù di cui abbiamo bisogno e di purificare con ciò le carenze caratteriali che sono all'origine delle nostre sofferenze. Come la bella musica e tutto ciò che è grande e ispirato, possono elevare la nostra spiritualità e portarci più vicino alla nostra Anima. Per questo tramite esse ci danno pace e ci liberano dalle sofferenze. Non ci guariscono per il fatto di agire direttamente sulla malattia, ma perché inondano il nostro organismo con le vibrazioni positive del nostro Io Superiore, di fronte al quale la malattia si dissolve come neve al sole. Non vi è una vera guarigione senza un cambiamento del modo di vivere, senza la pace dell'Anima, senza una sensazione di gioia interiore." Bach (1934)

I fiori di Bach fanno parte ormai da molto tempo della mia vita, sono stati dei leali compagni di viaggio in molti momenti di difficoltà, e la loro energia mi ha aiutata più volte ad alzarmi per ritrovare il mio cammino, non potevano mancare in questa mia tesi dedicata ai bambini.

6.2 *C'era una volta un bambino speciale.*

C'era una volta, tanti tanti anni fa, verso la fine del 1800 in Inghilterra, un bambino speciale...tanto speciale e molto amante della natura. Era un bimbo fragile, debole e solo grazie alle continue cure di mamma e papà riuscì a godersi la sua infanzia. Era un piccolo intuitivo e pieno di vita, bravo nei giochi e sempre pronto per l'avventura. Quando si guardava in giro, quando camminava o quando giocava era attratto da ogni piccolo essere, da ogni minuscolo alito di vita e riconosceva un'Anima in ogni cosa che lo circondava...in un piccolo bruco, in un filo di erba, nell'acqua di un ruscello.

Era un bambino straordinariamente sensibile e soffriva nel vedere il dolore altrui, si immedesimava in ogni essere vivente e provava un grande senso di compassione! Fu così che già a sei anni decise di fare il dottore. Questo specialissimo bambino si chiamava Edward Bach.

Divenne più grandicello e, per non essere di peso ai suoi genitori, iniziò ad aiutare il padre nella sua fonderia al fianco di tanti operai che temevano molto ogni malattia, avevano paura di ammalarsi perché non avevano soldi per curare se stessi e i loro cari. Edward li sostenne, li ascoltò. Intanto si faceva largo nel suo grande cuore un progetto: doveva impegnarsi e studiare per poter aiutare tante persone. Si iscrisse così alla Facoltà di Medicina e, nel 1912, divenne finalmente un dottore!!! Che soddisfazione, avrebbe potuto dare risposta a tanto dolore che lo circondava, avrebbe potuto svolgere il compito della sua vita: lenire la sofferenza dell'essere vivente !!!

Lavorò in ospedale e continuò a studiare. Il nostro bambino speciale condusse ricerche che lo portarono a diventare famoso e anche ricco. Fu immunologo e diventò omeopata, trovò una cura per molti disturbi, ma Edward non era ancora soddisfatto...si domandava per quale motivo per curare una malattia si dovesse utilizzare un composto proveniente o analogo alla malattia stessa...Bach considerava inoltre le iniezioni una cura cruenta, egli andava alla ricerca di qualche cosa che venisse dal mondo della natura, che fosse pulito e limpido e che curasse l'uomo, il malato non la malattia.

Dopo qualche anno Bach si ammalò gravemente e questa malattia, che lo avrebbe potuto strappare alla vita nel giro di pochi mesi, lo portò a reagire con forza e a lavorare senza tregua. Si dice che la luce del laboratorio di Edward in quegli anni non si spense mai. Con il passare delle settimane egli cominciò a sentirsi in forza, anzi affermò di stare meglio di quanto non fosse mai stato negli ultimi anni.

Cosa intuì e capì il nostro bambino speciale il quel momento? Capì che "un interesse totale, un grande amore, una finalità precisa sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla Terra" e quindi per la sua salute. Continuò a studiare alla ricerca di qualcosa di diverso che raggiungesse la radice della malattia e che non si limitasse solo ad alleviarne i sintomi. Fu così che Bach iniziò ad esaminare le virtù delle piante e a dare sempre più importanza alla personalità e alle caratteristiche peculiari di ciascuno individuo.

Una sera Bach fu invitato ad un ricevimento, e giunto alla festa, visto che non si divertiva affatto, si mise ad osservare attentamente gli invitati. Improvvisamente si illuminò di questo pensiero: "l'umanità è composta da un preciso numero di gruppi tipologici" e ogni persona presente in quella sala rientrava in una di queste tipologie. Trascorse la serata studiando gli ospiti: come mangiavano,

come sorridevano, come gesticolavano, l'espressione dei loro visi, il tono della voce. La somiglianza tra alcune persone era così forte che avrebbero potuto essere scambiati per parenti, .ma cosa li accumulava secondo Bach? Non tanto la possibilità di generare nel tempo una stessa patologia, piuttosto li accumulava la capacità di reagire in modo simile, o abbastanza simile, di fronte a ciò che li circondava, nel mondo delle relazioni esterne ma anche nell'esprimere se stessi e quindi probabilmente anche nel vivere una qualsiasi malattia.

Verso la fine di settembre del 1928, Bach si recò in Galles. In circostanze che sembrano del tutto casuali e in maniera analoga a come preparava le sue medicine omeopatiche, preparò i primi tre rimedi floreali (Impatiens, Mimulus e Clematis). Li prescrisse poi ad alcuni soggetti sulla base del temperamento di ciascuno di essi e i risultati furono notevoli. Questo fatto lo portò a decidere di abbandonare la brillante carriera di immunologo e di trasferirsi stabilmente nelle campagne del Galles. Lasciò Londra una mattina di maggio dopo aver ceduto il suo laboratorio, bruciato gli scritti e le pubblicazioni e portando con sé solo una valigia contenente gli strumenti per il suo lavoro. Possiamo immaginare la sua sorpresa quando, giunto in Galles, scoprì che quella valigia in realtà conteneva per errore solo alcune vecchie scarpe. In realtà quelle scarpe divennero gli unici e utilissimi strumenti del suo lavoro poiché Bach camminò nella campagna da allora fino alla fine dei suoi giorni alla ricerca dei preziosi fiori!

Da quando lasciò Londra fino alla sua morte, Edward non pretese più alcun pagamento per i suoi consigli e le sue prestazioni, né dai ricchi né dai poveri. Visse grazie alle donazioni dei suoi pazienti.



Camminando una mattina in un campo ancora bagnato di rugiada, lo colpì l'idea che ogni goccia di quell'acqua mattutina potesse contenere parte delle proprietà della pianta sulla quale era posata, poiché il calore del sole doveva magnetizzare fortemente l'acqua con i principi attivi della pianta stessa. Comprese quindi che i rimedi ottenuti in questo modo avrebbero contenuto tutte le proprietà perfette e incontaminate delle piante e che il calore del sole era fondamentale nel processo di estrazione. Fu proprio così che Bach, raccogliendo la magia dell'energia del sole, iniziò a preparare tutti i suoi rimedi floreali e a realizzare sempre più il suo sogno di curare gli uomini attraverso la natura. Fu un periodo molto intenso per Bach. Il contatto con la natura lo aiutò a sviluppare doti sensitive, riusciva a percepire le vibrazioni di ciascun fiore non appena lo osservava e, spinto da questa meravigliosa energia, preparò i primi 19 rimedi. Non solo, pubblicò libri e articoli per far conoscere a tutti la bellezza di questa sua nuova terapia floreale.

Trovò molti nemici tra l'ordine dei medici e Bach decise così di rinunciare al titolo di medico per diventare un semplice erborista; continuò a diffondere gratuitamente le sue scoperte inseguendo la voce del suo cuore che lo spingeva ad alleviare le sofferenze dei malati e a trasmettere il suo sapere a chiunque ne fosse attratto.

Nel 1934 lasciò Cromer, il piccolo paesino del Galles dove viveva, si recò a Sotwell, nell'Oxfordshire e nei due anni successivi scoprì altri 19 rimedi, così da arrivare al totale di 38. Poiché non sempre la stagione lo permetteva e non sempre il processo di solarizzazione era adatto alla pianta o al fiore dal quale Bach voleva estrarre il rimedio, creò il metodo della bollitura per trasferire nell'acqua l'impronta energetica del fiore. La sensibilità di Bach era ormai talmente elevata che percepiva la vibrazione del fiore accusando prima il dolore fisico nel suo corpo, un dolore che trovava la cura nel rimedio stesso che da lì a poco avrebbe trovato. Per Bach fu dunque questo un periodo molto gravoso proprio per le intense crisi e i dolori di cui soffrì.

Verso la fine di ottobre del 1936 le forze iniziarono ad abbandonarlo, istruì i suoi tre collaboratori in modo che dopo la sua dipartita potessero proseguire il suo lavoro di prescrizione e di divulgazione della terapia floreale, così come lui l'aveva scoperta. Concluso il suo lavoro, Bach morì nel sonno la sera del 27 novembre del 1936.

6.3 Bach e la terapia vibrazionale

L'uomo su questo pianeta vive all'interno di un vasto quadro di riferimento, così come una cellula vive all'interno di un organismo. Nella sua unicità ogni essere umano risulta essere indispensabile perché si celebri la completezza del Creato, e nel medesimo istante ciascun uomo è collegato all'universo attraverso una vibrazione comune superiore chiamata "forza generatrice", "principio universale" o semplicemente "Dio". Ogni uomo nasce con un determinato potenziale energetico, una sua missione o un suo compito.

L'uomo è composto da una parte immortale, il suo vero *IO*, un'*Anima* che è collegata all'energia creatrice di tutto l'universo e un *Io fisico* mortale, che rappresenta l'io fenomenico o la personalità. Mediatore tra l'*Anima* e la personalità è l'*Io Superiore*. L'*Anima* conosce il compito dell'uomo; con l'aiuto dell'*Io Superiore* e della personalità si attiva perché possa essere concretizzato nella vita di ciascuno. Il potenziale da sviluppare si riferisce a qualità trascendenti, non di natura concreta, ad esempio il coraggio, la costanza, la saggezza, la gioia che per Bach risultano essere "virtù della nostra natura superiore". Sono virtù definibili come concetti spirituali archetipici dell'uomo, che nel manifestarsi donano all'uomo stesso il senso della vera felicità. Al contrario, quando queste qualità non vengono realizzate, l'essere umano prova una sensazione di infelicità che lo spinge a misurarsi

con la polarità opposta della virtù, con il suo aspetto negativo, conoscerà così l'odio, la crudeltà, l'ignoranza, l'instabilità, l'avidità. Per Bach queste mancanze sono la vera causa delle malattie.

In realtà, Bach dice che le vere cause della malattia sono solo due malintesi o errori di base. Il primo errore è rappresentato dal fatto che la personalità non vive in armonia con la propria Anima, ma vive una esistenza separata da essa, non riconosce le intenzioni di quest'ultima o non ne comprende le interrelazioni che essa intesse per manifestarsi e per palesarsi nella vita di ciascuno.

Il secondo malinteso è che la personalità rifiuta il "principio di unità", impone il proprio volere e agisce di conseguenza contro gli interessi dell'Unità Globale al cui campo di energia la sua stessa Anima è collegata. Ogni uomo infatti dovrebbe anelare fortemente a vivere in armonia, risuonando armonicamente con la forza creatrice da cui proviene.

Oltre allo sviluppo organico esistono cicli di sviluppo dello spirito e dell'Anima che, se perseguiti nell'ascolto del proprio Sé Superiore, portano ciascuno all'adempimento della missione durante la propria vita.

Scopo della vita è percorrere e vivere questi cicli con crescente consapevolezza al fine di realizzare l'intero potenziale dell'Io Superiore. Tutto ciò che contribuisce a promuovere questo processo di realizzazione cosciente è fondamentalmente positivo, mentre tutto ciò che lo offusca è negativo e porterà, prima o poi, alla malattia.



Ciascuno di noi nasce con un immenso e unico potenziale da sviluppare, una immensa carica di Luce che deve essere manifestata. A causa di esperienze negative, errori nell'educazione, traumi ambientali e tanto altro ancora gli impulsi dell'Io Superiore non vengono recepiti. La persona, vivendo uno stato di ansia, di scoraggiamento, di indecisione cerca di far tacere dentro di sé la voce che la spinge nella direzione della sua crescita spirituale. Ecco allora che la carica di energia dell'Io Spirituale viene bloccata e il potenziale non può essere interamente realizzato. E' proprio qui, in uno stato in cui una parte del potenziale spirituale si trova bloccato che la floriterapia vibrazionale agisce. I fiori, come un diapason, risuonano e vibrano essi stessi alla frequenza di quella energia trattenuta e condensata, e dolcemente spingono il bambino attraverso un percorso costituito da sviluppi e regressi, conducendo la sua energia verso un cammino libero da ostacoli e da impedimenti affinché possa liberamente mostrarsi e germogliare.

Alla base della floriterapia vi è il concetto di vibrazione: in Natura, nel mondo minerale, vegetale o animale, ogni cosa ha un suo campo energetico che vibra in modi e con frequenze diverse e può essere a sua volta influenzato da altri campi energetici, come ad esempio quelli dei fiori. Negli ultimi cinquant'anni i progressi della scienza hanno prodotto una nuova visione del mondo e una nuova definizione della natura umana. Le rivoluzionarie scoperte hanno permesso di comprendere i meccanismi del corpo umano e hanno evidenziato lo strettissimo legame tra corpo e mente. L'uomo, secondo gli studiosi della medicina cosiddetta vibrazionale, è un essere di luce e di energia combinate in modo impercettibile ai nostri limitati sensi fisici. La medicina vibrazionale si rifà a questo legame energia-luce, considerando gli uomini come esseri multidimensionali e identificando le reti di energia che collegano il corpo fisico, e i suoi substrati di energia, al più rarefatto mondo dello spirito.

Le essenze floreali sono state utilizzate come metodi curativi per secoli, ma è Edward Bach, ad essere considerato il pioniere della floriterapia moderna. Bach, il nostro bambino speciale, egli si rese conto di quanto fosse importante curare le emozioni per guarire le malattie del corpo, di qualsiasi origine fossero.

"Che la semplicità di questo metodo non vi induca a non farne uso, perché quanto più le vostre indagini proseguiranno, tanto più vi renderete conto della semplicità del Creato".



Semplicità è la parola chiave di tutto il lavoro del dottor Bach. Semplicità intesa come unità, armonia e anche semplicità come strumento che ci conduca all'obiettività per fare una giusta analisi e sintesi di tutto ciò che viviamo, che ci circonda o che troviamo in fondo ai nostri cuori. Semplicità che riporti l'uomo alla sua essenza e che permetta a ciascuno di vivere i fiori come un regalo della natura e di Dio. Bach affermava: " Ci è stato donato un gioiello di tale splendore che niente deve distrarci dal cammino dell'amore e dal dovere di dimostrare al mondo il lustro di tale gioiello, puro e disadorno".

In quest'ottica i fiori di Bach trovano un ampio spettro di applicazione. Un'applicazione che tiene in considerazione la natura esoterica del rapporto uomo-fiore. Il fiore, nel quale si concentra l'energia vitale della pianta, colto quando è perfettamente maturo e con un processo di totale rispetto per le forze di ciascuno dei quattro elementi della natura. Rispetto per la terra e per l'aria, che hanno portato la pianta a maturità, per il sole o per il fuoco che l'hanno liberata dal suo involucro vegetale, e per l'acqua, elemento trasportatore di tante energie vibratorie. Ecco la magica sintesi del dottor

Bach e dei suoi fiori. Da sempre il fiore è simbolo di bellezza e di sviluppo delle più alte facoltà, in termini evolucionistici al fiore appartengono energie prossime alla perfezione. Tali energie risuonano con l'uomo e lo aiutano a raggiungere un più alto livello di spiritualità.

Questo pensiero esoterico interpreta l'umanità come un campo di energia composto da sette livelli che si influenzano integrandosi reciprocamente. Solo il corpo fisico, con la sua vibrazione terrena, è visibile agli occhi dell'uomo normale. Ogni livello energetico vibra ad una diversa frequenza; i sei livelli non visibili vengono riuniti sotto un unico concetto, il concetto di "aura". L'aura abbraccia tutti i livelli conoscitivi ed esperienziali della nostra personalità, che come ho già detto, viene guidata dall'Io Superiore. Secondo questa logica la malattia è appunto una disarmonia o una distorsione delle vibrazioni fra la personalità e i diversi livelli dell'aura. Bach afferma che tutte le essenze di fiori entrano direttamente in contatto con l'Io Superiore della persona e quindi diventano attive nel nostro intero essere e in tutte le parti dell'aura. I fiori non seguono le leggi spazio-temporali del corpo fisico, ma risuonano con i livelli energetici più profondi quando la malattia non si è ancora presentata come tale, e il sintomo è per lo più percepito a livello emozionale. Se la risposta per curare le malattie che colpiscono l'uomo è da ricercarsi nella Natura, le essenze floreali costituiscono dunque un importante passo avanti per scoprire l'incredibile potere curativo della natura stessa.

"Come si è sempre saputo nel corso della storia, la cura della malattia risiede nelle erbe curatrici del campo; quindi, tutti coloro che sono ammalati sappiano questo: la malattia non avrebbe mai ottenuto il potere che ha adesso se l'uomo non avesse abbandonato la protezione naturale contro di essa. Inoltre, per coloro che realmente desiderano guarire, non esiste patologia che possa far fronte al potere dell'antidoto che si trova nella giusta pianta, né la malattia ha più forza di resistere in presenza dell'erba appropriata di quanta ne abbia l'oscurità in una stanza quando le finestre siano state aperte alla luce del sole." Edward Bach

E' importante notare come Bach nella sua diagnosi parte dalla legge dell'Anima e non dirige lo sguardo verso il punto di vista limitato dell'io fisico e del sintomo. La terapia floreale si configura alla persona unica ed irripetibile e non pone interesse alla malattia. Nella sua diagnosi infatti Bach si orienta esclusivamente in base agli stati d'animo negativi, non per combatterli, ma per inondarli di vibrazioni energetiche armoniche superiori che, secondo l'espressione di Bach, "li dissolvono come neve al sole". I fiori utilizzati da Bach incarnano e incorporano un preciso concetto spirituale, la cui energia vibra secondo una precisa frequenza. Ognuno di questi concetti spirituali del mondo vegetale corrisponde ad un determinato concetto spirituale nell'uomo, cioè ad una precisa frequenza vibratoria nel campo energetico umano. L'essenza dei fiori, di per se stessa pura, mettendosi in

contatto con uno di questi ne ripristina l'armonia attraverso la risonanza vibratoria. In poche parole, ogni fiore funge da catalizzatore ripristinando il contatto fra l'Anima e la personalità affinché quest'ultima sia nuovamente in grado di sentirne la voce.

"E' una concezione meravigliosa, ma assolutamente vera, che certe erbe, recandoci sollievo, ci avvicinano alla nostra Divinità: e questo è dimostrato una volta di più nel fatto che i malati non solo guariscono dalle loro malattie, ma contemporaneamente la pace, la gioia, la speranza, la compassione, la simpatia entrano nelle loro vite...Per cui, guarendo con tali erbe, il corpo non viene preso in alcuna considerazione; non importa quello che in esso può esservi di sbagliato. Tutto ciò che cerchiamo sono quegli atteggiamenti del sofferente che siano in disarmonia con la fonte della Pace della sua Anima."

Edward Bach

6.4 I 38 fiori di Bach

Come ho già detto, le essenze floreali di Edward Bach sono 38. Dodici di queste erbe, chiamate i Dodici Guaritori si riferiscono a uno specifico tipo di personalità, sono strettamente collegate all'Anima umana, alla lezione che quest'ultima deve apprendere in questa vita e sono indicate per la malattia che è ai suoi inizi o che dura da breve tempo. In effetti nell'uomo, secondo Bach, i difetti si manifestano in dodici diversi stati d'animo, per ciascuno dei quali esiste un'erba che ci restituisce la salute; ecco una semplice sintesi

- | | |
|------------------|--------------|
| • Debolezza | Centaury |
| • Disperazione | Rock Rose |
| • Paura | Mimulus |
| • Tormento | Agrimony |
| • Indecisione | Scleranthus |
| • Indifferenza | Clematis |
| • Irritabilità | Chicory |
| • Sfiducia in sé | Cerato |
| • Scoraggiamento | Gentian |
| • Entusiasmo | Vervain |
| • Impazienza | Impatiens |
| • Solitudine | Water Violet |



Se d'altro canto la malattia dura da molto tempo e se la persona non migliora dopo la somministrazione del Guaritore giusto, Bach ha individuato 7 rimedi , definiti i 7 Aiuti, che potrebbero aprire la via alla guarigione.

Olive per chi è esausto e non ha più forze, Gorse per chi sente che il proprio caso è disperato, Oak per chi sta lottando con tutte le forze, ma è arrabbiato con se stesso per essere ammalato, Vine per il paziente sicuro di potersi curare da solo che critica tutto e tutti, Heather per chi essendo sempre in buona salute non sopporta il minimo disturbo, Rock Water per chi si lascia sfuggire la gioia di vivere perché è troppo rigido con se stesso. E infine Wild Oat, utile a chiunque quando non avviene nessuna risposta alle altre erbe.



Bach ha individuato infine altri 19 essenze. Queste ultime, rappresentano il personale modo di agire e le risposte che ciascuno di noi pone in atto di fronte alle difficoltà che incontriamo nella vita .

"La malattia è la reazione alle interferenze. Non è che un insuccesso e un'infelicità temporanei che si presentano se permettiamo agli altri di interferire con gli obiettivi della nostra vita e di istillare dubbi, paure o indifferenza nella nostra mente".

Infine Bach ha diviso i 38 rimedi in 7 gruppi, ognuno dei quali rappresenta i conflitti fondamentali che ci impediscono di rimanere fedeli a noi stessi e al nostro progetto di vita. Essi si esprimono attraverso:

- paura
- incertezza
- insufficiente interesse nelle circostanze presenti
- solitudine
- eccessiva sensibilità alle influenze e alle idee altrui
- scoraggiamento o disperazione
- preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

Nella dinamica di ogni conflitto, ciascuna essenza riflette una caratteristica specifica della difficoltà vissuta. Ad esempio, la paura può presentarsi sotto forma di terrore (Rock Rose) o di paure quotidiane ben conosciute (Mimulus), paura di perdere il controllo (Cherry Plum), paure

inspiegabili (Aspen) o ancora paura che possa accadere qualcosa alle altre persone (Red Chestnut).

Così come ha identificato le sette aree di conflitto che interferiscono con la nostra salute, allo stesso modo il dottor Bach ha definito le basi della guarigione della malattia: Pace, Speranza, Gioia, Fiducia, Certezza, Saggezza e Amore.

6.5 *I bambini: fiori tra i fiori.*

Pace, Speranza, Gioia, Certezza, Saggezza e Amore non sono forse le basi sulle quali vorremmo vedere crescere i nostri bambini?

Amiamo i piccoli. Attraverso i loro visi, i loro corpi, le loro espressioni, i loro sussulti e i loro fremiti, e ancora attraverso le loro gioie e i loro dolori possiamo imparare a rispettare la loro crescita e, aprendo il nostro cuore, percepire i loro desideri più profondi. "Gli occhi sono lo specchio dell'Anima", potremmo anche aggiungere che sono lo specchio di ciò che sta dentro di noi, esprimono il nostro essere interiore e ci consentono di condividere tante cose. Gli occhi dei bambini non mentono mai e sono disarmanti nello svelare ogni realtà. Più volte, nella mia vita di educatrice, mi sono persa negli sguardi dei bambini, a volte ho respirato una luce di pace, di gioia, di serenità a volte ho letto sgomento, paura, insicurezza. Ho cercato di rispondere con il mio cuore a tutti quei piccoli e meravigliosi occhi, a volte sono riuscita a "esserci" altre volte ho percepito la mia impotenza, il mio senso di limitatezza. Oggi, sempre più, credo allo straordinario potere dei fiori di Bach, al loro risuonare come una dolce carezza sul volto dei piccoli. Oggi, dopo l'esperienza vissuta con un gruppo di piccoli e le loro famiglie che hanno deciso di avvicinarsi alla floriterapia, sento di poter gioire di questa meravigliosa opportunità di sostegno che giunge fino a noi da lontano....dal nostro bambino speciale.

Osservo che la straordinaria capacità di Bach di risuonare con l'energia di un fiore sia insita in ogni bambino, in ogni bambina, che la purezza del fiore si fonda con la limpidezza e la semplicità di ogni piccolo cuore. La floriterapia accompagna dolcemente i bambini e noi adulti nei meandri della crescita, ci aiuta a percepire la bellezza interiore di ciascuno di noi, grande o piccino che sia, e dona ai nostri occhi la possibilità di vedere con maggior chiarezza la realtà che ci circonda.

I fiori diverranno allora amici preziosi per noi e per i nostri bambini che ancora vibrano con loro.

Abbiamo visto come il fiore trasmette la propria energia all'acqua attraverso il processo di solarizzazione o attraverso la bollitura. L'essenza quindi che andremo a regalare ai bambini sarà Energia e come tale priva di controindicazioni ed effetti collaterali. Bambini e neonati possono infatti godere dei benefici dell'assunzione dei fiori di Bach sin dai primi giorni di vita, periodo in

cui si possono manifestare le prime criticità ed i primi squilibri connessi alle difficoltà di adattamento alla nuova condizione sia del neonato, sia della madre.

In effetti, un aspetto non irrilevante è relativo all'origine degli squilibri che possono essere trattati con i fiori di Bach durante l'infanzia. Sarebbe un errore considerarli come problemi radicati nel solo mondo interiore del bambino: da piccoli, gli individui sono particolarmente permeabili agli stati emotivi dei genitori e dei loro conflitti e può quindi risultare utile adottare una prospettiva di tipo sistemico che si focalizzi sull'intera famiglia e le sue relazioni tra i membri proponendo dei rimedi appropriati per tutti.

Consigliare i fiori di Bach per i bambini risulta spesso più semplice che per gli adulti: gli stati emotivi dei più piccoli infatti sono facilmente decifrabili. Inoltre i bambini hanno una maggior capacità di avvertire i benefici delle essenze e, se i rimedi scelti saranno corretti, basteranno pochi giorni per godere dei primi cambiamenti.

Il bambino, già da piccolo, sarà in grado di capire quando giungerà l'ora di sospendere l'assunzione dei fiori: grazie ad un maggior contatto con i propri stati emotivi interiori, non sarà difficile per lui decidere se continuare o sospendere il trattamento. Se, quindi, il bambino rifiuta improvvisamente l'assunzione, è il caso di rivedere le essenze valutando la possibilità di orientarsi su un nuovo rimedio. E' inoltre probabile che il bambino chieda un dosaggio superiore a quello previsto normalmente, il rischio di sovradosaggio è nullo e i bambini spesso sono i migliori medici di se stessi. Dobbiamo imparare a fidarci del loro istinto; grazie alla loro maggior vibrazione con gli stati emotivi certamente trarranno solo dei benefici dalla somministrazione del principio richiesto. Un altro importante passo da capire per noi adulti è il seguente: somministrare un rimedio sbagliato ad un bambino non è un guaio, è come aprire con una chiave sbagliata, la porta resta chiusa, ma non scoppia. Il massimo che può succedere è...nulla, non si ottiene l'effetto desiderato e allora si prova un rimedio diverso.

In generale sarebbe meglio non miscelare più di sette fiori nell'acqua della stessa boccetta che prepariamo per il bambino, di quest'ultima ne vanno assunte 4 gocce sotto la lingua 4 volte al giorno. Questo metodo permette di lavorare ad un livello energetico sottile orientando l'azione dei fiori sul piano mentale. Non sempre è possibile somministrare ai piccoli le essenze sotto la lingua, sappiamo che i rimedi possono comunque essere diluiti in acqua o nel succo di frutta e questo ci faciliterà il compito soprattutto nel caso dei neonati.

Nei casi acuti e nelle disarmonie costituzionali del temperamento, è utilizzato principalmente il metodo del bicchiere. Si prende un normale bicchiere da cucina e lo si riempie non proprio del tutto

di acqua minerale naturale, si aggiungono 4 gocce del rimedio o dei rimedi scelti e lo si fa sorseggiare al bambino in più volte (almeno 8 - 10), nel giro di mezz'ora o di un'ora, ma anche in tempi più lunghi in base allo stato acuto in cui il piccolo si trova.

E' possibile inoltre aggiungere i fiori di Bach all'acqua del bagnetto per potenziare l'azione delle essenze assunte per bocca, o ancora, scegliendo i rimedi idonei, possiamo applicarli localmente nel caso di irritazioni o arrossamenti.

Per armonizzare alcuni squilibri del campo energetico dei bambini, è utile nebulizzare le essenze, opportunamente diluite in un nebulizzatore, aspergendole nei luoghi dove i bimbi soggiornano, giocano, dormono, si avranno risultati davvero sorprendenti. Sono numerose le situazioni in cui può essere utile l'impiego dei fiori di Bach nell'infanzia: traslochi, perdite affettive, nascita di fratelli, situazioni conflittuali tra genitori, difficoltà di relazione con altri bambini, primi contatti con la scuola, tutte queste situazioni possono essere fonte di turbamento per l'equilibrio del bambino determinando disagio, ansia ed insicurezza nell'affrontare le sfide quotidiane. In tutti questi casi l'assunzione delle essenze può essere raccomandata al fine di migliorare il benessere psicofisico e intervenire sui blocchi emotivi che, in sé e per sé fonte di disagio, possono anche presentarsi come con-cause di ulteriori stati patologici di tipo psico-fisico.

In particolare, nella parte documentativa relativa alla mia sperimentazione, prenderò in esame i fiori che ho utilizzato con i bambini e alcune essenze particolarmente vicine al mondo della prima infanzia.

"Non c'è bisogno di esaminare nei dettagli tutti i 38 rimedi: questo può essere fatto con un libro. Basti dire che ne esiste uno per ogni stato d'animo che possa essere un ostacolo ai nostri felici, gioiosi sé...E questi rimedi mettono nelle mani di ognuno il potere di operare per queste cose. Non grazie al proprio potere, ma al potere conferito dal Grande Creatore alle Sue Erbe Guaritrici".

Edward Bach, Conferenza Massonica, 1936

Anche noi, ognuno di noi ha tra le proprie mani la grandiosità delle Erbe Guaritrici, impariamo a regalarle, ad offrirle ai nostri bambini: fiori tra i fiori.



Sperimentazione.

7.1,1 *Questionario statistico.*

Ho deciso di aprire la mia sperimentazione con un questionario atto a verificare la conoscenza dei genitori di bambini di età compresa tra 0 e 6 anni riguardo la Naturopatia e in particolare riguardo ad alcune discipline studiate in Accademia.

Ho chiesto se i genitori avessero in qualche misura avuto modo di conoscere e confrontarsi con la figura di un Naturopata. Questo per capire se tale professione rientra nelle figure scelte dalle famiglie per ricercare una strada vicina al proprio benessere o per affiancare e sostenere momenti di difficoltà incontrati nella propria vita personale. In particolare ho domandato se la figura del Naturopata può essere vista come un supporto al percorso di crescita dei propri figli.

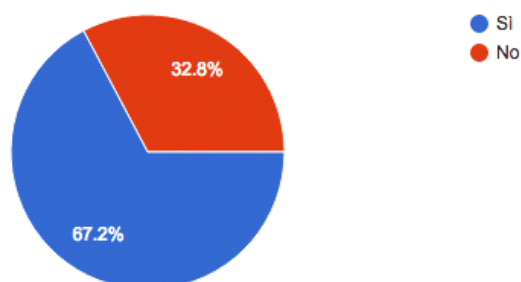
Capire quali siano le conoscenze e le aspettative che i genitori pongono in essere nei confronti della Naturopatia in generale, e in particolar modo di alcune discipline, può offrire la possibilità di indirizzare interventi, risposte e approfondimenti rispondenti ai bisogni reali delle famiglie del giorno d'oggi, ovunque esse risiedano.

Una parte dei questionari è stata consegnata in forma cartacea (50 moduli) e ha quindi raggiunto famiglie che risiedono nella provincia di Brescia, un'ampia parte (circa 200 questionari) è invece stata compilata on line e ha raggiunto famiglie risiedenti in ogni parte d'Italia. (da Ischia a Bolzano, da Siracusa a Trento)

Di seguito il questionario con le risposte ottenute.

7.1,2 RISULTATI QUESTIONARIO STATISTICO

1. Ha mai sentito parlare di Naturopatia? (235 responses)



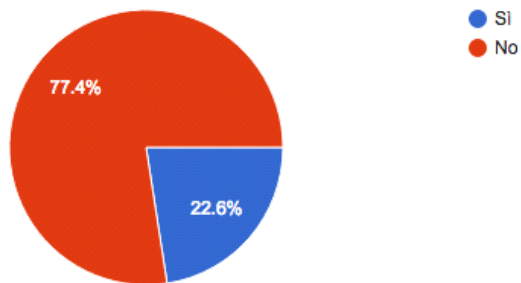
2. Se sì, secondo lei di cosa si occupa?

Principalmente i genitori hanno così indirizzato le loro risposte (ne ho fatto una sintesi):

- cura con metodi naturali, in particolare piante officinali
- si occupa dell'utilizzo dei prodotti naturali per il benessere e la cura della persona
- utilizza le risorse della natura al fine di un equilibrio psico-fisico
- usa rimedi naturali alternativi alla medicina tradizionale
- è una medicina alternativa che cura con massaggi, aromaterapia, riflessologia plantare, ecc...
- è una filosofia di vita che si sovrappone o in qualche misura è in sintonia con l'omeopatia.

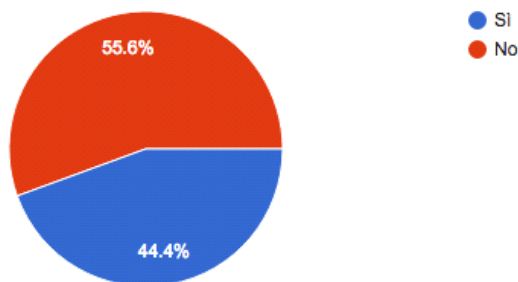
3. Ha mai avuto l'opportunità di avere un confronto con un Naturopata?

(235 responses)

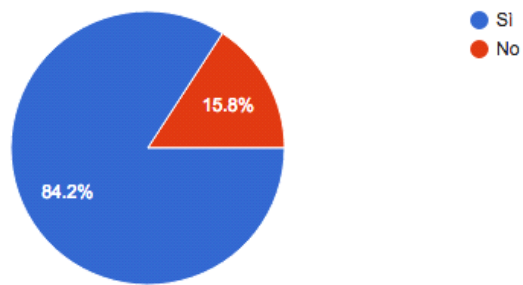


4. Conosce qualcuno che si è affidato ai consigli di un Naturopata?

(234 responses)

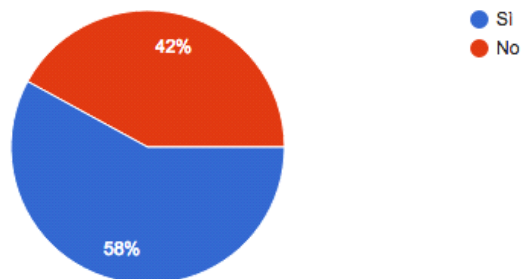


5. Conosce i fiori di Bach? (234 responses)



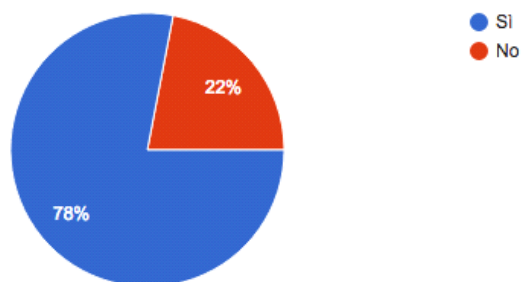
6. Se sì, crede possano essere utili per sostenere il percorso di crescita di suo/a figlio/a?

(207 responses)



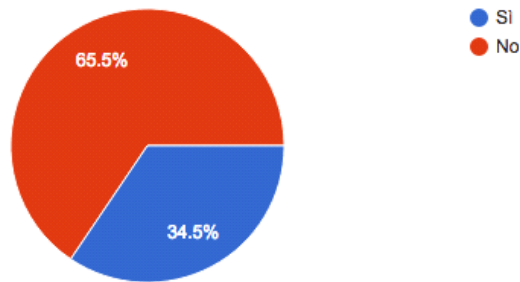
7. Secondo lei, un Naturopata potrebbe offrirle un supporto per avvicinare suo/a figlio/a ad una alimentazione salutare?

(232 responses)

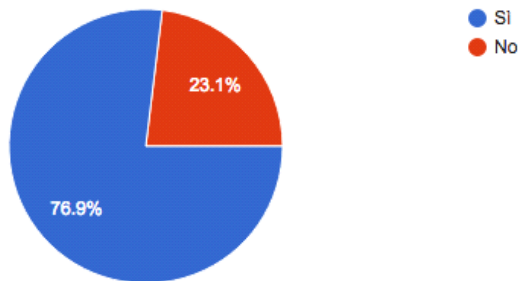


8. Ha mai sentito parlare di Medicina Interpretativa o Psicosomatica?

(235 responses)

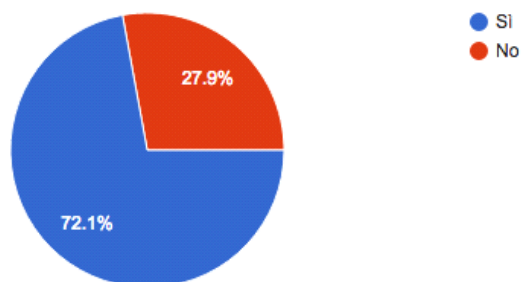


9. Sa di cosa si occupa la riflessologia plantare? (234 responses)



10. Crede che un Naturopata potrebbe esserle utile nel fornirLe consigli utili per affrontare più serenamente la crescita di suo/a figlio/a?

(233 responses)



Dalle risposte ottenute si può interpretare una buona apertura verso la Naturopatia e una semplice conoscenza dei campi in cui questa opera, d'altro canto emerge la mancanza di un confronto con un Naturopata, forse manca l'opportunità di entrare in relazione con questa nuova figura che si sta maggiormente delineando nel campo delle medicine complementari in Italia solo negli ultimi due

decenni. I genitori hanno dichiarato di aver sentito parlare dei fiori di Bach (84,2%) e della riflessologia plantare (76,9%), pare emergere però una titubanza nell'utilizzo della floriterapia verso i propri figli (il 58% ne farebbe uso). Si evince dai questionari ancora poca vicinanza alla medicina interpretativa (solo il 34,5% la conosce), spicca invece la volontà da parte dei genitori di avere un confronto dialogico con la figura di un Naturopata sia nel campo delle scelte alimentari (78%) che nel percorso di crescita in generale dei propri figli (72%).

Questa semplice indagine conoscitiva riguardo all'immagine che le mamme e i papà hanno riguardo la Naturopatia, mi ha spinto ad alcune riflessioni.

Dare importanza all'educazione dei propri figli, significa prendere in considerazione ogni strumento e ogni disciplina per potersi orientare meglio in questo difficile e complesso compito. Il Naturopata, si inserisce a pieno titolo, tra coloro che incarnano un sapere rispettoso dell'essenza umana, promuovendone un armonico sviluppo.

Credo che attivarsi per diffondere una cultura vicina alla Natura sia un compito prioritario per un Naturopata; questa nuova figura professionale, valorizzata per il ruolo di supporto che potrebbe offrire alle famiglie, dovrebbe essere presente sul territorio al fianco di figure istituzionalmente riconosciute (ad esempio nei poli territoriali, nei consultori, al fianco di pediatri, di psicologi dell'età evolutiva e nutrizionisti, offrendo sportelli di ascolto e di sostegno laddove vi siano famiglie con bambini piccoli). Nel totale rispetto di ogni formazione e competenza, credo che raggiungere il maggior numero di famiglie, attraverso una intensa rete di collaborazione con i Servizi alla Persona, deve divenire un obiettivo per ciascuno di noi, ciascuno di noi che crede nel valore della Naturopatia e dedica il proprio tempo agli altri. Diffondere la visione olistica dell'uomo significa tramandare un sapere che pone attenzione all'autenticità della persona e che sostiene, con competenza e umiltà, il percorso di vita di ciascuno. In particolare, diffondere una cultura rispettosa dell'essenza umana e del suo naturale contesto di crescita, significa investire su ciò che di più prezioso abbiamo: significa investire sul futuro, sui nostri figli, su ogni singolo bambino.

7.2 Insieme ai Fiori di Bach e al Massaggio Metamorfo con Marta, Alessia, Giovanna e Aria.

Nella seconda parte della mia sperimentazione ho dato spazio ai bambini e ai loro genitori. Ho scelto di proporre a 3 famiglie di vivere insieme a me una esperienza di conoscenza e di sperimentazione inerente alla terapia vibrazionale del dott. Bach, e in simultanea ho proposto ai genitori di approcciarsi al Massaggio Metamorfo come modalità di contatto profondo e significativo con i propri figli.

Nel primo incontro ho spiegato brevemente ai genitori come si sviluppa il pensiero che origina la floriterapia dando risalto alla delicatezza del pensiero di Bach. Ho poi illustrato in sintesi quali siano i cardini sui quali poggia il Massaggio Metamorfico e ho mostrato ai genitori i semplici gesti del massaggio direttamente sui piedi e sulle mani dei bambini.

Vi sono stati altri 2 incontri a cadenza di circa 20/ 25 giorni durante i quali, insieme ai genitori, ho analizzato i cambiamenti e i percorsi dei piccoli dopo l'assunzione dei fiori di Bach, e dopo che i bambini avevano ricevuto qualche Massaggio Metamorfico (circa uno alla settimana).

Riporto qui la mia esperienza dando voce direttamente ai genitori di Marta, Alessia, Giovanna e Aria.

Marta 3 anni e 6 mesi ,

1 febbraio 2016

Dopo un colloquio con mamma e papà per focalizzare il piano sul quale i fiori avrebbero potuto regalare il loro equilibrio, ho lasciato che Marta scegliesse i suoi fiori. Li ha scelti tra i colori di una tabella, tra le fotografie delle piante e direttamente tra i flaconcini delle essenze.

Mamma e papà presentano Marta come una bambina forte, con un carattere che prevale sugli altri. E' testarda e fa numerosi capricci per ottenere ciò che vuole e pretende di fare sempre di testa sua. Molto spesso accusa dolori addominali. Diffida di chi non conosce ed è terrorizzata dagli animali.

Marta sceglie:

tra i colori: Aspen, Mustard

tra le immagini dei fiori: Star of Bethlehem, Centaury

tra le essenze: Mimulus, Vine.

Insieme prepariamo il bocchettino con i fiori rispettando totalmente le scelte fatte da Marta.

La mamma scrive un piccolo diario.

6 febbraio: Marta questa notte ha parlato molto durante il sonno, ha pronunciato frasi rivolte alla sorella e a dinamiche di scontro vissute durante la giornata.

In un secondo colloquio avvenuto in data 11 febbraio la mamma dice che il carattere di Marta non tende a mitigarsi riguardo agli aspetti che la disturbano e la rendono inquieta. Pretende di avere sempre l'attenzione tutta per sé. Decido di sostituire Centaury con Heather.

Nei giorni seguenti Marta non si fa massaggiare dalla mamma, ritrae subito i piedi.

15 febbraio: non noto cambiamenti, è ancora molto impaurita da chi non conosce, devo sempre trovare il modo per fare sì che accetti le cose senza imporgliele, diversamente Marta si incupisce e fa musì lunghi.

Dopo un ulteriore confronto, avvenuto intorno al 20 febbraio, dove mi pare di intuire che Marta fatichi a mostrare il suo temperamento reale, decido di provare ad aggiungere Agrimony ai fiori già scelti.

26 febbraio: Marta è ammalata, influenza, niente asilo per 10 giorni.

16 marzo: Marta appare più tranquilla, meno arrabbiata. Ho notato che non lamenta più dolore alla pancia.

17 aprile: E' trascorso ancora un mese durante il quale Marta ha continuato a prendere i fiori di Bach. L'altro giorno la mia piccolina ha giocato con 5 cuccioli di cane in casa di persone che non conosceva; lo vivo come un passo importante.

All'asilo interagiva solo con una "amichetta", ora nomina molti altri bambini e la maestra.

Il sonno è regolare e il mal di pancia è scomparso.

Alessia 5 anni,

1 febbraio 2016

Alessia è la sorellina di Marta, mamma e papà la descrivono come una bambina che ha bisogno di tenere tutto sotto controllo, deve conoscere tutto ciò che accade intorno a sé (chi c'è, cosa si fa, che programmi ci sono..) E' una bambina che tende sempre a cedere anche quando sa di avere ragione, è spesso trattata male da entrambe le sorelle, ma è difficile che accada il contrario... sembra che voglia essere accolta da loro ad ogni costo. Accetta tutto di buon grado, sempre con il sorriso, ma pare non esprimere mai un disagio. Alessia si sveglia continuamente di notte e vive attacchi di panico, prima di addormentarsi ha continui sospiri. Quando Alessia era piccola vi è stato un terremoto che ha spaventato molto sia lei che la mamma.

Alessia, come la sorellina Marta, è libera di scegliere.

Ecco i suoi fiori:

tra i colori: Rock Rose, Cherry Plum

tra le immagini dei fiori: Star of Bthlehem, Gorse, Mustard

tra le essenze: Impatiens, Chicory.

Insieme ad Alessia abbiamo preparato il bocchettino delle essenze.

La mamma scrive nel suo diario:

5 febbraio: Alessia si è svegliata alle 2.30 e mi ha detto "Mamma ho paura", non aveva mai espresso così chiaramente il suo stato d'animo.

10-11 febbraio: sono 2 giorni che vuole decidere ogni cosa (giochi, vestiti, cibo..) e si impone in modo aggressivo, anche verbalmente (cosa che non aveva mai fatto)

Massaggio: Alessia si rilassa e lo riceve molto volentieri. Sono molte notti consecutive che dorme serena, senza risvegli e senza sospiri prima di addormentarsi. Sono circa tre settimane che non si ammala.

Dal colloquio con la mamma e dopo aver osservato i miglioramenti nel sonno decidiamo di lasciare gli stessi fiori per Alessia.

28 febbraio: Alessia ha l'influenza, deve prendere l'antibiotico per l'otite. Continua a dormire regolarmente di notte.

17 aprile: Alessia sta bene, dorme tranquillamente nel suo letto tutta la notte, è diventata più sicura di sé, lo si nota anche quando gioca. Ora sta volentieri da sola e si inventa giochi di imitazione, scrive e colora. Se si scontra con le sorelle, prende posizione, non comincia a piangere e a chiedere aiuto agli altri. Anche nei giochi di movimento è migliorata molto, prima cadeva molto spesso.

La mamma e il papà di Marta e Alessia hanno poi scritto un loro pensiero rispetto all'esperienza vissuta in questa fase di sperimentazione. Eccolo:

"Risolvere qualche problemino e migliorare la qualità di vita di tutta la nostra famiglia? Non credevo fosse possibile grazie a dei fiori!! Avevamo già sentito parlare dei fiori di Bach in alcune riviste, in farmacia e da alcune persone, ma sempre in maniera superficiale. Non avrei mai pensato di somministrarli alle mie bambine, fino a quando ho conosciuto Michela, che non ha impiegato molto tempo per convincermi a provare. Lei mi ha parlato dei fiori di Bach, dei suoi rimedi e di come i fiori fossero così presenti nella sua vita. Ha usato semplicità, trasparenza, delicatezza e rispetto come se, in ogni bocchettino della sua valigetta, fossero contenuti i fiori veri da proteggere... e così piano piano abbiamo conosciuto Mimulus, Agrimony, Star of Bethlehem e molti

altri ancora. Mi sono detta: "Solo una persona che ama così in modo speciale i fiori può donarli alle mie bimbe". Dobbiamo ringraziare Michela perché dopo aver parlato con noi e le nostre bimbe ha trovato il modo di preparare i fiori giusti. Così Alessia che aveva frequenti risvegli notturni con crisi di ansia, dopo poco aver iniziato ad assumere i fiori ha cominciato a dormire tutta la notte, mentre Marta ha smussato lati del suo carattere governati dalla paura. Le siamo grati anche perché questo lavoro ci ha costretti, per fortuna, a soffermarci ad osservare tanti atteggiamenti, sottili sfumature e piccoli cambiamenti delle nostre piccole, cose che forse la routine quotidiana ci avrebbe impedito di cogliere. Siamo certi che l'abitudine di utilizzare i fiori non ci abbandonerà, poiché non ricorriamo facilmente ai farmaci e quindi cosa esiste di più naturale di un fiore?

Inoltre ora tutta la nostra famiglia ha imparato ad ascoltarsi un po' di più e a riconoscere se ci serve un aiutino. Non ci resta che ringraziare la nostra Michi e i "suoi" fiori che ora sono un po' anche "nostri".

Giovanna 2 anni e 5 mesi,

12 febbraio 2016.

Durante il colloquio la mamma mi dice che Giovanna fatica ad addormentarsi. Quando è l'ora di andare a fare le nanne impiega quasi un'ora per prendere sonno. Sembra che non voglia perdere il controllo di se stessa ed inventa qualsiasi cosa per stare sveglia.

E' una bambina che si preoccupa sempre molto per il benessere delle persone che le sono vicine, le vorrebbe vedere sempre serene e in buona salute. Giovanna, nonostante abbia poco più di due anni, ama molto accudire gli altri, infatti nel gioco simbolico imita volentieri il ruolo della mamma.

Essendo Giovanna molto piccola decido di affidare la scelta dei fiori alla lettura dell'emozione che la mamma mi ha narrato e di scegliere io stessa i fiori per la piccola. Decido di mettere nel boccettino: Chicory, poichè questa pianta è legata al potenziale spirituale della maternità e dell'amore altruista. Giovanna a mio avviso incarna questo fiore e credo possa aiutarla a vivere questa sua virtù senza legare in modo esclusivo gli altri a se stessa; Red Chestnut è collegato ai potenziali spirituali dell'aiuto e dell'amore verso prossimo, è utile per chi ha preoccupazioni e paure esagerate per gli altri; Cherry Plum è il fiore collegato all'apertura e alla rilassatezza, è consigliato a chi lotta per mantenere l'autocontrollo, infonde coraggio, energia e spontaneità e infine Mimulus, il fiore candidato ad aiutare il superamento delle proprie paure, per Giovanna ho pensato che Mimulus che potesse essere utile in associazione con Cherry Plum per la paura di perdere il controllo prima di addormentarsi.

Lascio la parola alla mamma di Giovanna:

"E' stata sorprendente la nostra esperienza: fin dalla prima sera la piccola ha iniziato ad addormentarsi in meno di quindici minuti. Anche mio marito V., inizialmente un po' scettico, è rimasto piacevolmente sorpreso di questo cambiamento così repentino ed efficace. Non solo Giovanna ha iniziato a prendere sonno velocemente, ma nel momento di andare a dormire è contenta e serena e non più agitata.

Ed anche noi genitori ne abbiamo giovato: stare nel letto per circa un'ora per addormentare Giovanna era piuttosto faticoso e rendeva il momento della nanna non troppo piacevole. Per circa una settimana dalla prima somministrazione dei fiori, mia figlia ha ripetutamente fatto molti capricci. In particolare non voleva più camminare da sola, ma voleva essere presa in braccio.

Poi la situazione si è normalizzata ed i capricci sono rientrati nella normalità.

Altri tre importanti cambiamenti sono avvenuti con i fiori. Il primo è che quando Giovanna si sveglia la notte, ora viene da sola nel nostro letto, attraversando il corridoio al buio. Prima invece la piccola si svegliava e ci chiamava piangendo insistentemente.

Il secondo cambiamento è stato nel guardare le fotografie di mio padre, mancato improvvisamente l'anno scorso e a cui Giovanna era particolarmente affezionata. Prima appena lo vedeva in fotografia si rifiutava di guardarlo e si girava dall'altra parte, ora invece lo nomina e lo osserva tranquillamente.

Il terzo cambiamento riguarda la paura di mia figlia delle persone con il bastone, con le stampelle o sulla sedia a rotelle. Prima quando le vedeva piangeva disperata e voleva essere presa in braccio. Questo non si verifica più: ora le osserva attentamente, rimanendo pur sempre un po' intimorita.

Ho come la sensazione che sia più serena di sé e che stia diventando sempre più indipendente.

Per quanto riguarda il sonno, dopo circa tre settimane dalla prima somministrazione dei fiori, Giovanna ha continuato ad addormentarsi velocemente, ma la mattina ha iniziato ad avere un sonno leggerissimo, ultraleggerissimo direi. Appena sentiva un lieve movimento o rumore in casa si svegliava. Ed in questo periodo, quasi sempre la piccola veniva a dormire nel nostro letto. Questa fase del sonno mattutino leggerissimo è durata due settimane per poi finire definitivamente.

In questa mia personale esperienza con i fiori di Bach ho potuto constatare che nel momento in cui, per circa due settimane, non ho somministrato i fiori a mia figlia (li avevo finiti ed aspettavo un

incontro con Michela) la situazione è tornata come prima: quasi un'ora per addormentarsi, mille scuse prima di prendere sonno e pianti notturni per essere portata nel lettone di mamma e papà. Nel riprendere la cura, qualcosa però è cambiato: Giovanna si addormenta ancora faticosamente (non un'ora, ma mezz'ora passa prima di coricarsi), però riesce a dormire la mattina anche fino alle nove. Era da quasi un anno che si svegliava regolarmente alle sette e la sensazione era quella che volesse e che avesse bisogno di dormire di più. Quindi direi che il sonno serale rimane ancora un po' difficile, ma quello mattutino è più profondo e sereno.

E direi anche che gli effetti dei Fiori di Bach sono stati così forti ed evidenti e così facilmente leggibili e repentini che non posso che essere entusiasta delle loro potenzialità. Quello che forse è mancato nella mia esperienza è stato un maggior dialogo con Michela dovuto al fatto di farmi riguardo a non disturbarla, quando lei per prima mi invitava invece a farlo. Credo infatti che sia importante aggiornare continuamente il Naturopata sulla situazione ed evoluzione del paziente, per riuscire ad individuare un rimedio il più possibile "perfetto".

Michela, oltre ai fiori di Bach, mi ha insegnato la tecnica del Massaggio Metamorfico da fare a Giovanna. Il primo mese sono riuscita a farglielo regolarmente ogni settimana, le prime volte con gran piacere di mia figlia, poi sempre più faticosamente. Infatti Giovanna ritirava mani e piedi perché soffriva il solletico dovuto allo sfioramento della mia mano. Così ho smesso di praticarglielo, anche perché devo ammettere che sono poco amante dei massaggi e non mi piaceva tanto farglieli."

Aria 2 anni e 4 mesi,

10 febbraio.

Aria è una bambina tranquilla che gioca volentieri da sola e che sembra bastare a se stessa. Chiede aiuto solo quando ne ha una necessità reale e dimostra comunque un carattere riservato e tendenzialmente timido con le persone che meno conosce. Il colloquio con la mamma mette in evidenza le difficoltà di Aria nel vivere un sonno tranquillo. Durante la notte ha frequenti risvegli, attacchi nervosi di tosse e pianti disperati durante i quali urla "Mamma, papà, ti prego vieni".

Insieme scegliamo i fiori: Water Violet che secondo il mio punto di vista rappresenta alcuni aspetti del carattere di Aria, potrebbe esserle utile per imparare ad andare incontro agli altri senza riserve, di propria iniziativa, sentendosi libera di esprimere i suoi sentimenti; Aspen, è il fiore collegato con i potenziali spirituali del coraggio, nello stato Aspen negativo si è prigionieri di paure inconsce che spesso nei bambini trovano modo di essere vissute proprio durante la notte. E infine ho pensato a Mimulus, fiore tipico da prendere in considerazione per aiutare le paure notturne, che insieme ad Aspen

può essere di grande aiuto per riequilibrare l'emozione della paura durante la notte.

Così la mamma di Aria descrive la sua esperienza vissuta sperimentando i fiori di Bach e il Massaggio Metamorfico:

" Dopo i primi due giorni in cui ho iniziato a somministrare i fiori ad Aria ho potuto osservare un costante miglioramento sia nella frequenza che nell'intensità della crisi notturne, il tutto è proseguito fino a raggiungere il sogno di notti tranquille e senza risvegli.

Ma nel frattempo, dopo una settimana di somministrazione dei fiori, per la prima volta da quando è nata Aria ha sofferto di stitichezza e per 7 giorni ha manifestato repulsione e terrore nei confronti del vasino. Poi tutto si è risolto naturalmente con la gioia di Aria. Il 16 marzo ci siamo trovate con Michela per fare il punto della situazione e per modificare eventualmente la composizione dei fiori. Michela ha avuto la possibilità di essere presente ad una scenata di gelosia di Aria nei confronti della cuginetta e, condividendo con lei questo nuovo lato del carattere della mia piccola (che si era manifestato spesso nell'ultimi periodo), insieme abbiamo deciso di inserire Holly tra le essenze di Aria. Abbiamo aggiunto anche Cherry Plum per aiutare Aria nell'allentare il bisogno di controllo che l'aveva portata a trattenere le feci così a lungo.

La prima notte in cui Aria ha assunto Holly, c'è stato qualche minuto di pianto che si è risolto in breve tempo ed è stato seguito da un sonno tranquillo.

Nei giorni successivi Aria ha manifestato un forte attaccamento a me, con gelosia sempre presente, ma che lentamente si è trasformata da scenata disperata a puntualizzazione razionale ("lei è la mia mamma, lei è la tua"), ad un certo punto le paure sono cambiate, sono diventate più concrete: il lupo, il buio, i coccodrilli, la notte...paure presenti anche di giorno.

Il 26 aprile ci siamo riviste e Michela ha pensato di togliere Water Violet dai fiori di Aria, considerato che dimostrava di essere sempre più in equilibrio con le sue emozioni. Quanto mai!! Le notti di Aria sono peggiorate: pianti lamentosi "no...no...", come se stesse facendo degli incubi, urla forti, finta tosse, come in passato.

Una notte abbiamo dovuto portarla nel letto con noi. Ora, 4 maggio, sembra vada tutto decisamente meglio.

Ho riscontrato una maggiore sensibilità in generale, anche verso la paura: paura di rumori strani, del buio, del lupo; e una maggiore affettuosità e apertura nei confronti di tutti.

L'esperienza con i fiori è stata molto positiva al di là della risoluzione delle specifiche

problematiche, perché mi ha permesso di osservare con più attenzione mia figlia, facendo caso anche a piccole sfumature importanti nel suo stato d'animo, che probabilmente non avrei colto e che non mi sarei ricordata, se non avessi intrapreso questi tre mesi davvero interessanti.

Per quanto riguarda il Massaggio Metamorfico, l'approccio con mia figlia è stato molto positivo perché Aria ha sempre adorato le carezze e il contatto fisico specialmente sulle mani. Per il primo mese sono riuscita tranquillamente a farglielo una volta a settimana, poi è diventato più complicato perché sembrava soffrire il solletico. E anche se ha sempre accolto con gioia la mia proposta: "facciamo un massaggio", togliendosi addirittura subito la calzina, dopo poco era infastidita e mi faceva smettere. Anche questa esperienza, finché è durata è stata bellissima, permettendomi un contatto stretto e tenero con mia figlia.

Ho trovato più difficile capire gli eventuali benefici o aspetti critici di questa tecnica poiché risulta influenzata dalla predisposizione al contatto di ciascun bambino."

7.3 ...e infine la mia esperienza.

Questa sperimentazione è stata davvero una esperienza di crescita continua per me.

Ho avuto il grande regalo di confrontarmi con mamme e papà e di iniziare a rendere partecipi altre persone di quanto ho ricevuto dallo studio fatto in Accademia. I fiori di Bach sono stati, a mio giudizio, dei dolci compagni di avventura poiché si sono offerti ai cuori dei bambini e delle loro famiglie con la delicatezza di una carezza, e hanno fin da subito aperto la strada alla volontà di ricercare la gioia, la pace, e la serenità all'interno di ogni membro della famiglia.

Ho lasciato che 2 bimbe scegliessero le loro essenze in maniera completamente autonoma, credo infatti che intimamente la Luce di ciascuno di noi richiami ciò di cui si avverte la necessità per risplendere senza confini. Non è stato semplice per me rimanere estranea alle scelte iniziali delle piccole, soprattutto quando la parte razionale mi spingeva a cambiare una essenza in favore di un'altra. Riconosco comunque che un bisogno percepito dagli occhi dell'adulto, non corrisponde sempre e comunque al rispetto per una tappa di crescita o per un momento particolare che il bambino sta vivendo. Questo significa dare fiducia alla Vita e all'energia che risplende in ciascuno di noi, grande o piccino, e lasciare che questa spinta vitale scelga la strada migliore per manifestarsi. Solo il confronto continuo con i bambini e con i genitori può rendere più semplice il capire i messaggi che i piccoli ci mandano attraverso il loro essere, attraverso le loro emozioni e il loro modo di agire. Proprio facendo tesoro di questa sperimentazione, ho capito ancor più l'importanza del ruolo che un Naturopata si assume nel mettere in gioco la propria esperienza a

vantaggio dei più piccoli. Un ruolo estremamente delicato, al fianco dei genitori, con un cuore molto limpido e pulito da ogni condizionamento esterno. Credo che solo così si possano sentire le voci più nascoste e i bisogni più profondi che ciascun bambino trattiene nella propria Anima, e si possa realmente pensare di offrire un aiuto concreto alla crescita di ogni piccino e della sua famiglia.

Nella mia esperienza ho notato che dopo qualche giorno dalla somministrazione dei fiori è comparsa ad ogni bambina (è incredibile come fossero tutte femmine le bimbe del gruppo sperimentale al quale hanno aderito i genitori, non è stata certo una scelta!!!) una manifestazione del carattere, o un sintomo fisico che hanno evidenziato l'inizio di un cambiamento. Quando ciò mi è stato comunicato, ho creduto opportuno dare fiducia ai fiori scelti e lasciare che agissero là dove magari stavano già lavorando per liberare una energia che faticava ad esprimersi. Come hanno dimostrato le esperienze vissute, in realtà poi tutto ha trovato una dimensione di equilibrio.

Ho deciso di offrire alcuni strumenti di conoscenza ai genitori che me lo hanno chiesto (ad esempio il libro sul Massaggio Metamorfico di Gaston Saint-Pierre), per rendere maggiormente consapevoli gli adulti degli strumenti che hanno a disposizione per aiutare i propri figli nell'esprimere tutte le loro potenzialità, tutte le loro bellezze. In questa esperienza è emersa da parte dei genitori la difficoltà ad eseguire i massaggi dopo circa un mese dall'inizio della sperimentazione, in quanto le piccole iniziavano a dimostrarsi insofferenti o infastidite dal solletico. Essendo questa una esperienza comune a tutte le bimbe, mi viene da pensare che non vi sia un reale bisogno tra i più piccoli di prolungare il numero dei massaggi oltre al momento in cui sono graditi e vissuti come atto di coccola e d'amore. Il massaggio, come abbiamo visto nel capitolo dedicato a questo argomento, mette in gioco l'energia anche del genitore che lo esegue, è importante quindi rispettare sempre e comunque il sentire di entrambi perché si verifichi una reale sintonia di intenti e si crei un benessere gioioso per ciascuno.

Ringrazio di cuore i genitori che hanno condiviso con me le loro riflessioni sull'esperienza vissuta in questi tre mesi. La Naturopatia, e in questo caso in particolare la Floriterapia e il Massaggio Metamorfico, hanno spinto l'adulto ad una maggior analisi e ad una attenta osservazione dei vissuti e delle emozioni che i bambini hanno manifestato. Credo questo sia un passo fondamentale nel percorso di crescita dei propri figli, una tappa di riorientamento nei confronti delle scelte educative, etiche e morali che indirizzano un adulto verso un determinato stile educativo piuttosto che un altro. La Natura del bambino così si manifesta e così viene sostenuta.

Credo che al termine di questa tesi mi sia sempre più chiara l'immagine di un bisogno profondo di

formazione, di un continuo e leale confronto con gli altri, con chi sento più vicino e con chi tende ad allontanarsi. Ogni persona, ogni bambino visto nella sua unicità. Ogni bambino che di fronte ad un medesimo evento manifesta un'emozione diversa, chiara e limpida, leggibile solo da chi la rispetta. I fiori di Bach ancora una volta mi hanno insegnato ad osservare. La Natura che esalta l'unicità e ne valorizza le peculiarità, le virtù. Ogni fiore si apre e sboccia risuonando con quell'Anima, con quello Spirito che sta cercando il suo aiuto, non un fiore per tutti, unico e omologato, ma una essenza rispettosa dell'Individuo, *della persona vista come l'insostituibile stella di una brillante costellazione. Il cielo infatti, senza quel minuscolo bagliore non avrebbe la stessa luce.*



Conclusioni

Sono giunta al termine della mia tesi, molte idee hanno preso forma, alcune sono state accennate, ma tante altre troveranno spazio per essere vissute e condivise nel tempo.

Un termine risuona nella mia mente, una parola che echeggia proprio come un mantra e che riassume parte del lavoro che ho costruito in queste pagine. Un lavoro che ha preso forma e sostanza senza essere troppo mediato dalla mente, che si è costruito man mano seguendo la voce dei bambini, la voce del cuore.

Il termine è *SERENDIPITY*. E' un neologismo che indica la fortuna di fare felici scoperte per puro caso e che significa trovare una cosa non cercata e imprevista mentre se ne stava cercando un'altra.

Il termine deriva da Serendip, l'antico nome persiano dello Sri Lanka. Fu coniato dallo scrittore Horace Walpole che lo usò in una lettera scritta il 28 gennaio 1754 a Horace Mann, un suo amico inglese che viveva a Firenze. Horace Walpole fu ispirato dalla lettura della fiaba persiana "Tre principi di Sarendippo" di Cristoforo Amedeo nel cui racconto i tre protagonisti trovano sul loro cammino una serie di indizi, che li salvano in più di un'occasione. La storia descrive le scoperte dei tre principi come intuizioni dovute sì al caso, ma anche allo spirito acuto e alla loro capacità di osservare ed ascoltare.

Proprio questo è il fondamento della Naturopatia che sposo, che vorrei comunicare e che vorrei fare mio.

Osservare. Sì, imparare ad osservare e ancor più ad ascoltare i bambini è compito di ogni adulto che cammina al loro fianco, di ogni genitore, educatore che decida di affidare il proprio cuore nelle sapienti mani della Natura.

Un adulto che dovrebbe impegnarsi per togliere (una volta tanto e finalmente) quel pesante paio di occhiali che, nel tempo, si è offuscato, si è graffiato, che mal riflette la brillantezza delle immagini, a volte le deforma ingigantendole spaventosamente altre volte le miniaturizza all'infinito.

Un "grande" che in punta di piedi *ASCOLTA* e non sente la necessità di crescere un bambino a sua immagine e somiglianza.

"Dici: 'Dovrà...Voglio che lui...' E cerchi il modello che dovrà seguire, cerchi il tipo di vita che desideri per lui...Non conta il fatto che tutt'intorno domini la mediocrità. Non conta che intorno ci sia grigiore. La gente corre, si affanna, si dà da fare: piccole cure, flebili aspirazioni, mete raso

terra. Speranze insoddisfatte, rammarico che rode, eterna malinconia...Regna l'offesa. L'arida indifferenza raggela, la doppiezza toglie il respiro. Chi ha zanne e unghie infierisce, chi è quieto si rifugia in se stesso. Chi diventerà? Un lottatore o un semplice lavoratore, un condottiero o uno della truppa? Ma sarà felice? Dov'è la felicità? Ne conosci la strada? Esiste qualcuno che la conosca? Ce la farai? Come prevedere, come proteggere? Una FARFALLA sopra il torrente spumeggiante della vita. Come rendere resistente il suo volo senza appesantirlo, come temprare le sue ali senza affaticarle?" Janusk Korczak

Il bambino, delicato come una farfalla e allo stesso tempo intrepida e meravigliosa Energia che prende il volo.

Ecco che il concetto di serendipità trova il suo significato più ampio. E' proprio attraverso l'ascolto e l'osservazione dei bambini che, non aspettandoci di trovare nulla di già deciso e costruito, troveremo la stupefacente bellezza dell'Anima dei bambini, incontreremo dei maestri di vita. Ci alzeremo in punta di piedi per raggiungere la loro leale semplicità e chiederemo alla Natura gli strumenti atti a rendere il loro percorso il più veritiero possibile, nel totale rispetto di ciò che ai nostri occhi si è mostrato limpido e trasparente.

Ma quale adulto si aspetta di avere al suo fianco un piccolo che muove i primi passi nel mondo?



Un adulto che ascolta la sua gioia ed è felice, la sua paura e accorre, i suoi sussurri e ne fa tesoro, che ascolta le sue fragilità e le coccola, la sua inquietudine e la contiene, e ancora che ascolta e ascolta all'infinito carpendo ogni sfumatura dei fantasiosi linguaggi dei bambini e li rispetta. E rispetta ogni semplice messaggio, perché l'ha intuito, lo ha portato alla luce. Abbiamo visto come tutto nel bambino si trasforma in un linguaggio: il corpo e i suoi messaggi manifestati attraverso il movimento, l'emozione vissuta attraverso il linguaggio dell'espressione, il pensiero e la valorizzazione di un tempo riflessivo simbolo dell'ascolto. Credo che le discipline strettamente legate alla Natura siano una *CHIAVE* di lettura rispettosa e globale della delicata fase iniziale della vita, penso inoltre che, facendone tesoro, sia più semplice indirizzare, dolcemente, il bambino verso la sua strada maestra, verso la sua metamorfosi di crescita.

La Naturopatia dedicata all'infanzia è una disciplina davvero vasta che sta suscitando molto interesse data la delicatezza nell'approccio ad un argomento così importante. Negli ultimi anni sempre più ho riscontrato nelle mamme e nei papà un bisogno importante di sentirsi affiancati e sorretti nei loro compiti genitoriali. Ora, al termine di un percorso di studi che mi ha reso

consapevole dei miei limiti, delle mie fragilità, ma anche delle mie risorse, mi sento pronta. Credo di essere cresciuta con i bambini, di aver finalmente tolto molte corazze che mi impedivano di ascoltare le voci più sommesse e mi spingevano a fuggire di fronte a ciò che non riuscivo a capire. Vivo il mio nuovo sapere come un dono che non ho cercato, ma che ho trovato.

Ora so di essere in VIAGGIO. Un viaggio che non finirà, alla ricerca di nuovi strumenti, nuovi spunti che la Natura mi offre per ammirare ciò che in essa è riflesso e che, a sua volta, essa stessa riflette in noi tutti. Sono pronta, lascio a terra le zavorre e con me porto esperienza, volontà e un grande amore verso i più piccoli. Sono felice e consapevole di percorrere una strada rispettosa, aperta agli stimoli dell'esterno, del mondo, ma centrata sui bisogni profondi di tutti i bambini anzi di ogni singolo bambino.

Sì, di ogni bambino vissuto come un *soffio di Vita*, come un meraviglioso *ologramma della Natura*.



Ringraziamenti

Vorrei davvero ringraziare di cuore Loretta che mi ha guidata con tanta passione e capacità nella stesura di questa tesi.

Ringrazio ogni insegnante che ho incontrato in questo percorso di studi. Di ciascuno tratterò l'immagine della passione e dell'amore attraverso i quali hanno regalato a piene mani il loro sapere, spero di avere la capacità di farne sempre tesoro.

Un grazie infinito a tutti i bambini e le bambine che mi offrono ogni giorno l'emozione di vivere al loro fianco, in particolare a Marta, Alessia, Aria e Giovanna che sono state le pioniere di questa tesi con le loro meravigliose mamme e i loro papà.

Grazie alla mia classe, grande scialuppa di salvataggio che con me ha condiviso mari calmissimi, ma anche venti intrepidi.

Per Moni, Mochina, Debby e Silvia un grazie speciale, un grazie che profuma di amicizia, di condivisione e lealtà....oltre che di week end spensierati.

A Monica, un grazie infinito per il tempo che mi ha regalato, un tempo ricco di emozioni profonde che hanno reso questa tesi un lavoro cesellato sulla mia Anima...senza di lei non ce l'avrei mai fatta.

Un ringraziamento particolare a tutte le mie colleghe, che hanno permesso a questo studio di essere davvero una testimonianza di coerenza educativa, oltre che un atto di amore nei confronti dei "nostri cuccioli". Grazie e ancora grazie a Elena, Chiara, Marinella, Gerarda, Ilaria che si sono dedicate a me.

Un immenso grazie a Tiz, uomo giusto e dal cuore grande, che ha sempre avuto una coperta calda per accogliere la mia stanchezza, grazie a Marta e a Fede che hanno condiviso con me anni faticosi facendo finta di non vedere la polvere che in casa cresceva.

Grazie a mamma e papà, a Giulia, Nicole e Francesca, a Roberta, a Sandra e Rosa che nonostante trovino alternativo il mio nuovo sapere, hanno sempre il cuore aperto per accompagnare le mie scelte.

E infine grazie di cuore a Luigina che da lassù sorride sempre e mi tiene per mano.



Bibliografia

- Malattia e destino. Thorwald Dethlefsen Rudiger Dahlke, Ed. Mediterranee
- Come amare il bambino. Janus Korczak, Luini editrice
- Il diritto del bambino al rispetto. Janus Korczak, Luini editrice
- Il destino come scelta. Thorwald Dethlefsen, Ed. Mediterranee
- Malattia linguaggio dell'Anima del bambino. Rudiger Dahlke Vera Kaesemann , Ed. Mediterranee
- Coscienza inconscio e individuazione. Carl Gustav Jung, Ed. Bollati Boringhieri
- Il segreto dei temperamenti umani. Rudolf Steiner, Ed. Antroposofica Milano
- La nostra parte nascosta: l'ombra. Alessandra Zanuso, Ed. Baldini Dalai
- Diario di psicosomatica. Susanna Garavaglia, Ed. tecniche Nuove
- Trattato di astrologia. André Barbault, Ed. Astrolabio
- L'acqua per la salute. G. Laissard,. Musumeci Editore
- I bambini e le loro madri. D.W. Winnicott,. Raffaello Cortina Editore
- Il libro dei massaggi. F. Leboyer , Milano Mondadori
- Acquaticità per la prima infanzia. Broglio, Franco Angeli
- I 5 elementi e i 12 meridiani. W. Rappenecker, Ed. Mediterranee
- Lo yoga dei bambini. Didi A'nanda paramità, Ed. la meridiana
- Il linguaggio del colore. Laura Mancini, Edizioni Junior
- Il rapporto mente-cibo. Michele Riefoli, Armando Editore
- Peace food. Rudiger Dalke, Ed. Mediterranee
- Psicologia della nutrizione. Cela Enza P., edizione Aracne
- Figli vegetariani. Luciano Proietti, editrice Sonda
- Un gusto superiore. The Bhaktivedanta Book Trust Italia

- Medicina antroposofica familiare. Sergio Maria Francardo. Edilibri
- Bambini nei contesti educativi: osservare per progettare. Ada Cigala Edizioni Junior
- Terapia con i fiori di Bach. Mechthild Scheffer, Edizione Tea