

Aiutiamo i bambini ipercinetici con la medicina steineriana

La medicina antroposofica (steineriana) è nata all'inizio degli anni Venti in Svizzera ed è uno dei campi in cui ha avuto maggiore sviluppo e diffusione l'applicazione dei principi contenuti nell'antroposofia fondata da Rudolf Steiner (1861 - 1925).

Nello stesso periodo sono sorte, sugli stessi principi, anche la pedagogia steineriana (Waldorf) e la "pedagogia curativa": con questo termine si definisce l'educazione, la cura e il sostegno di bambini con disturbi di sviluppo dell'apprendimento e del comportamento.

La comprensione approfondita delle leggi che governano la crescita fisica e psicologica del bambino deriva dai risultati conseguiti dalla ricerca antroposofica che descrive l'anima e lo spirito umano con la stessa concretezza che contraddistingue i metodi della scienza naturale.

Medicina e pedagogia sono due discipline inseparabili, inscindibili, che devono cercare un orientamento comune per il bene dei nostri bambini; entrambe si dovrebbero rivolgere alla totalità dell'organismo infantile per seguirne lo sviluppo fisico e interiore, nonché per riuscire a mettere in pratica una vera prevenzione basata sull'osservazione attenta del bambino a scuola, a casa e nello studio medico.

L'insegnante Waldorf non considera i bambini come adulti in miniatura così come il medico antroposofico non si limita a dare un'etichetta diagnostica al bambino ma lo considera nella sua globalità. Ovviamente tutto ciò può essere messo in pratica se si dispone di strumenti giusti, adatti.

Dal mio punto di vista di medico posso affermare che non di rado disturbi fisici o comportamentali del bambino migliorano sensibilmente seguendo consigli dietetici e pedagogici prima ancora di intervenire con farmaci, antroposofici ovviamente.

Dagli anni settanta il disturbo infantile più diagnosticato all'asilo e nell'età scolare è stato l'iperattività o **sindrome ipercinetica**: i bambini che ne sono affetti mostrano esagerata necessità di movimento, scarso controllo delle reazioni emotive, talvolta aggressività, disturbi dell'attenzione e della concentrazione.

Dal punto di vista dell'antropologia steineriana tale sindrome mostra che l'10 del bambino in questione ha perso il dominio su tutti i tre principali livelli della vita interiore:

- a livello del sistema nervoso con conseguente irritabilità e calo dell'attenzione,
- a livello del sistema ritmico con disturbi dell'emotività e della vita di sentimento e tendenza all'aggressività,
- a livello del sistema volitivo con conseguenti movimenti incessanti, poco coordinati e senza obiettivi precisi.

In tutti gli ambiti si manifesta dunque un disturbo nella funzione di controllo.

Ecco alcuni **consigli pratici** che suggerisco frequentemente alle famiglie che si rivolgono a me per queste problematiche.

Per aiutare il bambino a livello nervoso possiamo cercare di eliminare, o ridurre, tutti gli stimoli eccitanti, quali ad esempio televisione, computer, e soprattutto videogiochi: questo eccesso di stimolazione sensoriale è difficilmente elaborato dall'interiorità del bambino e va ad agire fin nella profondità del suo organismo provocando una vera e propria indigestione d'immagini che si manifesta perlopiù con difficoltà di concentrazione, ma anche con esplosione di collera. A tale riguardo è utile ricordare che anche l'ambiente, scolastico e domestico, agisce in modo importante sul bambino, è come una seconda pelle: può dare protezione e senso di benessere o, al contrario, può generare disagio e smarrimento. E' perciò indicato, ad esempio, l'uso di colori tenui, non troppo accesi, alle pareti così come per i giocattoli, e un livello d'ordine accettabile, per quanto possibile.

Per quanto riguarda la cura dei disturbi emozionali caratterizzati da ansia, agitazione, fretteosità nel fare le cose, possiamo intervenire donando al bambino ciò di cui ha più bisogno: il ritmo. Poiché il ritmo crea la sensazione che ciò che si aspetta si ripeta, nel bambino nasce sicurezza ed allora anche per lui vale la pena aspettare, che equivale ad essere calmo. I ritmi vanno impostati soprattutto nella giornata, pasti e sonno regolari, e nella settimana, impegni sportivi, doposcuola e weekend, se possibile si può anche individuare una cadenza mensile e annuale ricorrendo al ritmo delle stagioni, alle feste di compleanni e onomastici, così come alle ricorrenze in genere. La giornata ripartita ritmicamente aiuta il bambino ad orientarsi temporalmente nell'ambiente, per lui spesso dispersivo, e costituisce un valido aiuto anche per i genitori che si devono organizzare: questi ultimi, dopo una breve fase iniziale di assestamento, troveranno un gran giovamento dalla ripartizione ritmica della giornata, sperimenteranno su sé stessi l'effetto benefico e ristoratore di un tale cambiamento e si renderanno conto di quante energie si possono risparmiare.

Il trattamento del sistema volitivo costituisce il compito più importante e insieme più difficile da realizzare. I bambini in questione soffrono di una profonda debolezza della volontà che si manifesta soprattutto nel movimento caotico, poco coordinato e spesso non finalizzato. L'educazione e il rinforzo della volontà si realizza attraverso l'impostazione di regole: queste trasmettono sicurezza e consentono una convivenza con relazioni armoniche. Al bambino si può affidare un incarico, consono con l'età e con la sua capacità di concentrazione, da svolgere quotidianamente e sempre alla stessa ora; anche l'osservanza dei ritmi di cui sopra costituisce un buon esercizio di volontà.

Attualmente la pedagogia curativa porta il suo contributo principalmente in due direzioni: una rivolta al supporto e all'integrazione di bambini con disturbi di apprendimento e/o di comportamento nella normale attività scolastica, l'altra nella creazione di realtà autonome in cui i bambini con particolari necessità vengono coinvolti in offerte didattiche e terapeutiche a sostegno del loro singolare processo di crescita. Per ogni fascia d'età l'intento è quello di portare a massima dignità il singolo, riconoscendo e sostenendo ogni sua più piccola potenzialità.

In virtù della conoscenza della stretta relazione esistente da sempre tra l'uomo e la natura, sono stati elaborati in campo antroposofico dei farmaci non chimici, definiti spesso rimedi, provenienti dal regno minerale, vegetale ed animale. La maggior parte dei rimedi così ottenuti è dinamizzata in diluizione decimale, anche per non indurre il noto effetto dell'"aggravamento omeopatico" che si verifica talvolta utilizzando rimedi omeopatici ad alta potenza. Questi prodotti possono agire sia a livello fisico che a livello animico, comportamentale, senza indurre effetti collaterali né tantomeno assuefazione. L'obiettivo dell'utilizzo di tali rimedi non è quello di tranquillizzare o, peggio, di sedare i nostri piccoli pazienti, ma è invece quello di stimolare le loro forze di autoguarigione e di accompagnarli nello sviluppo delle proprie potenzialità. Tali provvedimenti possono essere affiancati, per decisione e prescrizione del medico, a terapie artistiche proprie dell'antroposofia come l'euritmia (una nuova arte del movimento), la pittura (acquarello con colori vegetali), il modellaggio (con cera d'api o creta), il disegno dinamico di forme, ecc., condotte da terapeuti aventi la specifica formazione.

Attualmente in Italia:

- la medicina antroposofica è presente dagli anni Cinquanta ed è esercitata da medici, in regime di libera professione, che spesso si avvalgono della preziosa collaborazione di terapeuti antroposofici;
- la pedagogia Waldorf in Italia è applicata da circa 400 insegnanti e si rivolge a circa 3500 allievi;

- la pedagogia curativa è applicata in una decina di realtà scolastiche steineriane.

Siti web utili per saperne di più:

www.rudolfsteiner.it

www.medicinaantroposofica.it

www.pedagogiaemedicina.com

Dott. Garati - medico antroposofo e omeopata – sottoscrittore consensus ADHD