Spesso in quest'era di polarità così esasperate, dove il bene cerca di fare superficie e il male arraffa tutto quello che ancora può, la crescita personale viene accolta dai più come unica via d'uscita. Con questo articolo desidererei dare uno sguardo allo sviluppo personale, al lavoro su sé stessi per affrontare la vita in modo migliore, portando il discorso ai bambini. Come adulti investiamo, per coloro che sono sulla via del risveglio, tempo, denaro e sforzi, per guarire e trasformare tutte le ferite e gli schemi che portiamo dentro sin dall'infanzia. Perché allora non cominciare a evitare l'accumulo di bagaglio già da piccoli? Non sarebbe più facile che da giovani fossimo già in grado di crescere trasformando questa zavorra? La risposta è ovvia a tutti, la sfida è come arrivare a questo nobile intento.

Bambini, crescere con fiducia e amore o paura e vergogna?

Dominique Hort, dottore in chiropratica, Lugano (CH)

Quali sono gli obiettivi che come genitori e come bambini dobbiamo avere se desideriamo lavorare in questa direzione? Crescere con una nuova consapevolezza sembra essere la soluzione, ma cosa significa praticamente?
Le proposte di approfondimento in questo caso sono da ricercare in più direzioni, perché nel bambino, l'influenza dell'educazione attraverso genitori, famiglia e scuola è altrettanto importante, per arrivare al risultato desiderato, delle sue strategie interne di guarigione.
Nel bambino, come nell'adulto, l'accumulo di ferite o di energia non risolta avviene allo stesso modo. Esperienze che non può digerire nel momento in cui accadono, siano esse fisiche (traumi o cattive posture), emotive, biochimche (cibi non adatti o esposizioni a sostanze nocive) e/o elettromagnetiche, vengono messe in deposito nel suo corpo/mente in attesa di poter essere integrate e trasformate. Come procedere allora?
L'approccio che vi propongo dovrà concentrarsi su tre aspetti principali:

- evitare inutili esposizioni a situazioni che il bambino non riesce a gestire
- evitare che le regole che gli vengono insegnate possano portare conflitti che aumentino l'accumulo di eventi negativi
- aiutarlo a trovare nuove strategie per trasformare ciò che, nonostante gli sforzi e attenzioni, inevitabilmente verrà mal digerito.

Tenendo conto del fatto che bisogna mettere nell'inventario l'inevitabile e cioè tutto quello che al bambino serve sperimentare nella vita anche se doloroso e brutto, esiste tutta una serie di esperienze che invece si può cercare di evitargli. Altrettanto positivo è lavorare affinché ciò che, nonostante gli sforzi viene comunque accumulato, non debba essere portato sulla schiena come un sacco pieno di sassi o una croce per tutta la vita.

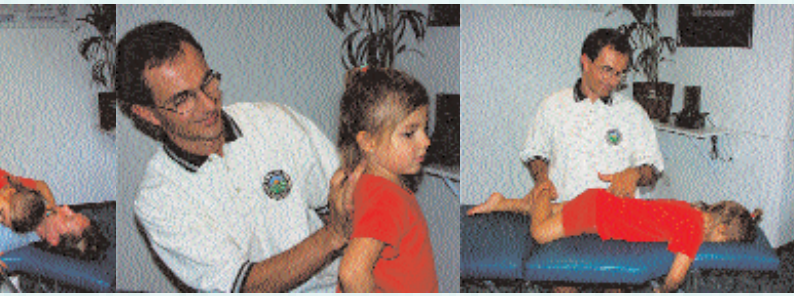
Facciamo però un passo indietro e partiamo dall'inizio.
Una delle caratteristiche uniche dell'essere umano è la presenza nel suo cervello del lobo prefrontale che, come lo dice il nome stesso, si trova nella parte frontale della nostra corteccia cerebrale. Perché è

importante capirne la funzione, velo spiego subito.
Il lobo prefrontale permette all'individuo di osservare le sue azioni e pensieri e di metterle in relazione alle sue virtu più elevate. Cerca insomma di farci capire se quello che stiamo facendo abbia un senso non solo in relazione ai nostri bisogni immediati, ma che sia anche in armonia con il medio e lungo termine, che sia compatibile con le persone attorno a noi, con la società, ecc.. Ci permette di confrontarci in modo più evoluto a ciò che stiamo facendo e pensando.
Il lobo prefrontale si forma principalmente nei primi due anni di crescita e ha durante la vita un'altro momento di formazione importante nell'adolescenza. Durante il primo periodo si sviluppera sano ed integrato con il resto del cervello (e quindi del corpo/mente) in presenza di amore, senso di sicurezza, affetto e connessione con la madre. Sarà invece letteralmente limitato nella sua crescita in presenza di paura, stress e senso di vergogna. Il modo in cui la figura principale (di solito la mamma) crescerà il bimbo, plasmerà questa parte del cervello come niente e nessun altro. Entrerò più nei dettagli in prossimi articoli con le implicazioni e applicazioni pratiche di quest'ultime scoperte sul cervello e il suo sviluppo, perché l'interazione del lobo prefrontale con il corpo/mente è importantissima per evoluzione, crescita, salute e senso di benessere nostro e dei nostri figli.

Educazione e lobo prefrontale

È stato provato che in un modello educativo caratterizzato solamente dal "NO" e dalla punizione, viene compromessa l'evoluzione del lobo prefrontale. Quando viene messa in crisi la naturale tendenza dell'infante ad apprendere con gioia dall'ambiente circostante, per esempio, dalla voce severa di mamma che desidera con ogni buona intenzione proteggerlo e insegnarli come vivere nella società di oggi, insorge nel bambino un'insicurezza che inibisce l'integrazione ottimale tra il lobo prefrontale e le altre aree cerebrali. Il desiderio incontrollabile di voler far piacere a colei dalla quale dipende e il bisogno biologico di apprendere con l'e-

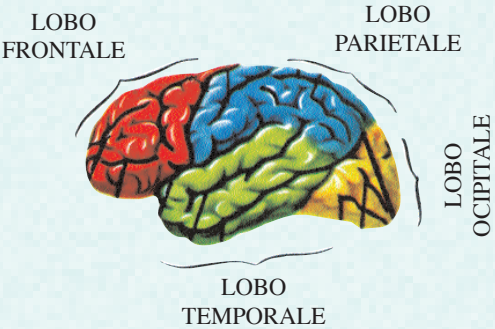
sperienza personale, entrano in conflitto creando vergogna, insicurezza, esitazione e stress (1). Conseguenza spesso frequente di questa situazione, specialmente se combinata con una mancaza di coccole rassicuranti, è la diminuzione delle connessioni tra il lobo prefrontale e il sistema limbico, centro delle emozioni e connesione diretta con il nostro cuore.
Nello sviluppo neurologico dell'infante questa è una delle tappe evolutive dove l'influsso dell'ambiente lo plasmerà e formerà in modo determinante, più del suo codice genetico.
La mancanza di sviluppo di queste aree cerebrali creerà per un individuo i presupposti dove gli istinti primari predomineranno e dove "il cuore" sarà meno capace di guidare le danze.

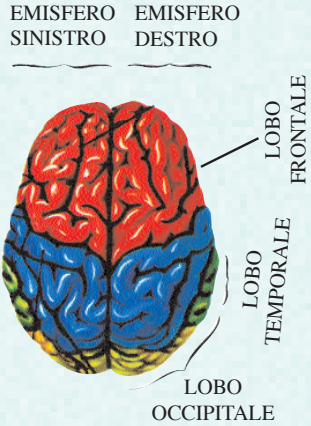


L'incapacità di connettersi ed esprimere le proprie emozioni e quindi di essere ovviamente sconnesso anche con quelle degli altri, creerà un ponte pericoloso verso parecchi disturbi sociali e di communicazione che tanti dei nostri bambini oggi giorno dimostrano. Come ben espresso dal dott. Epstein in uno dei suoi libri (2) "se non siamo in grado di partecipare alla nostra comunità personale, siamo incapaci di farlo anche nel mondo attorno a noi".

Come rimediare

Il consiglio naturale, non nuovo e confermato dalle osservazioni fatte sullo sviluppo del lobo prefrontale, è di crescere i figli in un ambiente il più armonioso possibile, cosa non facile nella società di oggi così marcata da stress ed incertezze.
La mamma già super impegnata deve rendersi conto dell'influenza diretta del suo stato d'animo e senso di sicurezza nello sviluppo cerebrale del bimbo sia durante la gestazione, ma soprattutto durante i primi due anni di vita del nuovo venuto. Il lavoro di auto-guarigione della mamma (o di chi si cura del bambino) è quindi ancora più importante e chiaramente consigliato. La mamma brillerà di una nuova luce che illuminerà la strada al nuovo nascituro.
Il papà, anche se ha generalmente un ruolo minore in questo discorso, influenzerà l'evoluzione del bambino nei primi due anni specialmente in relazione a come si prenderà cura della mamma. La sua capacità





di darle sostegno farà la differenza più grande. Argomento a favore di chi consiglia che è meglio mettere al mondo figli solo quando tra i due genitori esiste armonia.
I bambini apprendono il 95% di ciò che sanno dall'esperienza diretta e solo il 5% da ciò che gli viene detto verbalmente, quindi qualche "no" di meno e qualche esempio positivo di comportamento in più, porteranno molto lontano. Il bambino finirà comunque nella maggioranza dei casi per fare quello che facciamo e non quello che gli diremo di fare.
È quindi possibile fare molto sia a titolo preventivo che nello sviluppo ottimale del sistema nervoso, senso del sé e salute emotivo/mentale del bambino.

Trovare o rinforzare il senso di pace dentro

Qualsiasi sistema di guarigione che dirige l'individuo e specialmente il bambino verso un lavoro di crescita personale, dove poter trovare un migliore senso di pace

e connessione con il proprio corpo/mente, è sicuramente positivo e consigliabile. L'importante è cominciare il cammino e proseguirlo adattandolo alle persone e ai risultati desiderati.

La filosofia che sta alla base di tutto questo discorso è quella di affrontare la vita come una possibilità di miglioramento continuo, dove accogliere le situazioni come opportunità di crescita ulteriore e non come ostacoli davanti ai quali arenarsi.

Uno dei freni principali all'attuazione pratica di questo stato di consapevolezza è la mancanza di flessibilità del sistema nervoso e colonna vertebrale che generano tensioni e stress nell'intero sistema corpo/mente. Le ricerche (3) nell'ambito del metodo Network di Analisi Spinale (NSA) e degli esercizi d'Integrazione Somato-Respiratoria (ISR), già descritti in articoli precedenti, suggeriscono come i cambiamenti positivi riscontrati nelle colonne vertebrali dei pazienti studiati, sia nell'adulto che nel bambino, permettono di ritrovare pace, fiducia in sé stessi e capacità di ascoltare le proprie "voci interne". Attivare la connessione tra noi e il nostro corpo quindi permette di stimolare quella guarigione, che attraverso il cuore e il lobo prefrontale garantisce di essere vera, profonda e duratura. Vivere una vita dove la saggezza può manifestarsi ai più alti livelli e dove l'amore può esprimersi sempre più attraverso le nostre azioni quotidiane è possibile, e anzi, a bene osservare come va il mondo, del tutto auspicabile per la specie umana e per tutto il pianeta.

Buon lavoro e buona guarigione,

Dominique Hort

(1) Joseph Chilton Pearce "The Biology of Transcendence" Park Street Press
(2) Donald Epstein "La Via: I 12 Stadi di guarigione" Sergio Schiberna Editore
(3) Blanks, Schuster, Dobson "A Retrospective Assessment of Network Care using a Survey of self-related Health, Wellness and Quality of Life". Journal of Vertebral Subluxation Research 1997: 1(4) p 15-31

Dott. Dominique Hort, nutrizionista clinico, naturopata
Via Tesserete 51, 6900 Lugano-CH
tel: 091 960 45 45, fax: 49, E-mail: dhort@bluewin.ch