

# **VIVO QUINDI MI MUOVO**

**dott. Laura Bettini**

**Intervento tenuto al Convegno "Crescere in armonia"  
Comune di Parma - 28 febbraio 2009**

Pubblicazione: *Crescere in armonia – Educare al BenEssere*  
a cura del Comune di Parma  
Assessorato Politiche per l'infanzia e per la scuola - 2009

Il movimento, l'atto del muoversi, è qualcosa di insito nella vita stessa: è già presente nella pulsazione della cellula e di ogni più microscopico organismo.

L'idea che abbiamo di *vivente*, di *essere vivente*, rinvia, prima di tutto, a qualcosa che sia dotato di movimento. Quando il movimento cessa del tutto o è assente, la cosa che sta immobile ci appare come morta o inanimata.

Il linguaggio stesso rispecchia questa convinzione: se qualcosa si muove siamo disposti a parlare di *organismo*, quindi di un soggetto, attivo, dotato di iniziativa, di intenzione, se è immobile non possiamo che parlare di *cosa*, quindi di un oggetto.

**Un corpo che si muove è automaticamente un corpo vivente** dotato di pensiero, di volontà e di sensibilità. Lo sanno bene gli animali, che hanno un'attenzione sempre estremamente vigile verso tutto ciò che si muove. Anche quando hanno l'aria sorniona e sembrano addormentati, sono capaci di scattare velocissimi al minimo accenno di movimento nei dintorni.

Ne è cosciente anche l'essere umano che, da sempre e spontaneamente, ha saputo che l'unico modo di sfuggire al predatore è quello di restare assolutamente immobile.

Il movimento si pone dunque come la condizione senza la quale non potrebbero esistere le funzioni del corpo che sono preposte alla vita: la respirazione, la circolazione del sangue, la digestione, la riproduzione. Il movimento è indispensabile anche per garantire e proteggere la vita stessa, attraverso la ricerca del cibo e la capacità di aggredire, di fuggire, di mimetizzarsi.

Tutto questo è vero sia per l'essere umano che per tutti gli altri esseri viventi del regno animale

A differenza però dai cugini animali, l'essere umano non è solo un corpo fisico ma è dotato di una psiche complessa la cui evoluzione è strettamente collegata non solo al movimento del corpo ma soprattutto al movimento immateriale di pensieri e immaginazioni e strutture simboliche sia coscienti che inconscie.

L'uomo ha la prerogativa di rielaborare l'esperienza concreta costruendo una dimensione interiore, mentale, in modo personale e creativo.

Egli è, nell'ambito dei mammiferi, fra quelli che più lungamente viene gestato e accudito dopo la nascita, ed è certamente quello più a lungo rimane dipendente dall'adulto.

Per parecchio tempo il piccolo dell'uomo vede le sue necessità legate alla sopravvivenza e i suoi desideri soddisfatti tempestivamente dagli adulti. Più che mai nella nostra società che tende ad accudire e proteggere anche in eccesso i figli.

I primi spostamenti del bambino nello spazio non sono quindi dettati esclusivamente da necessità fisiche e biologiche, ma anche dal desiderio di

conoscere e costruire, a livello psichico, una personalità separata e autonoma. Egli percepisce profondamente, per la sua natura umana, che per raggiungere la coerenza e la coscienza della propria unità, è necessario uscire dalla fusione primordiale con il corpo della madre e con la sua bolla prossemica e diventare altro rispetto a lei.

E' necessario non essere più parte di, ma parte a sé, non essere più dentro e confuso con la madre, ma fuori e individuato.

Un processo che si mette in moto e si sviluppa con la conquista della distanza, sia fisica, nello spazio e nel tempo, sia psichica, nello spazio fantasmatico, pensato e simbolico. Il movimento ne è la condizione e lo strumento proprio perché la maturazione psichica dell'essere umano non è un percorso scevro da paure, dolori e frustrazioni.

Paura di abbandono e di perdita, paura di non sopravvivere, paura del rifiuto dell'altro. Ribellione e dolore di fronte ai limiti, ai "no", alle frustrazioni.

Sono emozioni tempestose che si muovono dentro alla mente e al corpo del piccolo essere umano: per essere accettate e assunte devono venire lenite da continue andate e ritorni, piccoli allontanamenti, tentati e ritentati, consolazioni nel ripiegamento e nella riconquista dell'abbraccio fusionale.

Per vivere al meglio questo il difficile passaggio della distanziamento, il bambino avrebbe bisogno di ascolto e coscienza da parte degli adulti e che questi fossero capaci di offrirgli un contesto corporeo ed affettivo adeguato a traghettare la sua persona intera, corpo, mente ed emozioni, verso l'avventura della vita con la gradualità necessaria.

**Nelle società antiche** (così come nelle attuali società povere, ancora legate alla coltivazione della terra), la nascita di un bambino che si muovesse subito e con vigore era salutata con gioia e soddisfazione: **quella vivacità era accolta e acclamata come una promessa di sopravvivenza** per quel bambino e per la sua famiglia, di buona capacità di resistere alle intemperie e alle malattie, di vigore nel lavoro e nella difesa di se stesso e dei suoi figli, di predisposizione favorevole alla riproduzione.

Qui da noi, nella nostra società evoluta e opulenta, invece, si sta ampliando un fenomeno sul quale è bene interrogarsi. Il termine *vivace* per lungo tempo è servito, nella lingua italiana, a descrivere una persona particolarmente vitale, dotata di energia nel corpo e prontezza nel pensiero, una persona aperta di carattere e fondamentalmente positiva nelle relazioni.

In controtendenza al vocabolario, dieci o quindici anni fa questa parola ha cominciato ad essere usata da educatori, insegnanti, genitori e terapeuti dell'infanzia in senso molto diverso e sostanzialmente negativo: ha cominciato cioè a descrivere bambini che *si muovono troppo*, che *non si sanno controllare* e che *non stanno alle regole*.

Ma, se ci pensiamo bene, ciò che viene additato come incontenibile e incomprendibile non è tanto il corpo fisico e organico del bambino. Quello, le istituzioni preposte all'istruzione lo hanno sempre considerato come un aspetto in fin dei conti gestibile attraverso l'educazione fisica e lo sport, intendendo queste due discipline come pratiche preposte, appunto, al potenziamento ed indirizzamento delle energie fisiche e cinetiche dei giovani.

Di nuovo, nel lessico corrente, troviamo una parola chiave: quando si muove nella ginnastica e nello sport, il bambino "si sfoga".

Anche a questo livello dunque si utilizza un termine con accezione negativa: sembrerebbe che l'energia infantile fosse cosa superflua e sovrabbondante, nociva, e quindi da espellere, della quale liberarsi.

Lo *sfogare* allude a qualcosa che va gettato, mentre le energie fisiche andrebbero sviluppate e indirizzate per essere utili al corpo e alla mente.

La preoccupazione espressa da educatori, genitori e terapeuti riguarda però un altro aspetto del movimento e del corpo del bambino: quel corpo creativo che esprime movimenti liberi, informati da sentimenti, emozioni e desideri.

**È l'aspetto pulsionale del corpo infantile che impensierisce e mette in allarme gli adulti**, il corpo che grida e piange e ride sfrenatamente, il corpo che sperimenta i suoi limiti correndo a perdifiato, che mette alla prova il proprio coraggio affrontando prove pericolose, che saggia la relazione con l'altro anche provocando e aggredendo.

Questa dimensione del corpo, questo tipo di movimenti non hanno mai trovato ascolto e cittadinanza in un sistema di educazione e in una società dove i ruoli e le gerarchie non sono disposte ad aperture e cambiamenti. Non si è quindi capito, da parte di chi programma i metodi educativi nelle strutture pubbliche, e spesso anche private, quanto la dimensione emotiva e pulsionale sia indispensabile alla crescita di un essere umano intero, con tutte le sue potenzialità.

L'uomo è un mammifero che sta cercando di allontanarsi dagli aspetti più deteriori della parte animale della propria natura, a dire il vero con risultati ancora molto relativi. Il tentativo, in atto da secoli, è quello di **imparare a gestire le proprie pulsioni in modo da ottenere delle relazioni sociali che rispettino la libertà di tutti** e sappiano risolvere il conflitto in modo non violento.

Per raggiungere questo risultato, i bambini, fin da subito, dovrebbero essere effettivamente ed efficacemente accompagnati ad acquisire la capacità di gestire le proprie emozioni, le proprie pulsioni.

Ma, attenzione!, gestire una pulsione, un desiderio, significa prima di tutto conoscerlo, accettarlo ed essere in grado di rinviarne il soddisfacimento,

se necessario, oppure anche di decidere che non esistono le condizioni per soddisfarlo o di accettare la frustrazione se il desiderio stesso, una volta attuato, divenisse deleterio per altri.

**Riconoscere e accettare un desiderio** significa poter decidere se è il caso di realizzarlo o meno all'interno della realtà sociale e dell'economia affettiva di ciascuno.

Al contrario, l'educazione non riconosce i desideri dei bambini e non insegna loro a riconoscerli. Piuttosto li reprime e così facendo li cancella e li relega in zone inconscie della personalità, dalle quali essi potranno riemergere ed erompere in qualunque momento, in modo incontrollato e inaspettato (vedi i vari atteggiamenti bullistici, irresponsabilmente crudeli, mancanti di rispetto per i propri simili e per i deversi.)

**La negazione o la scarsa conoscenza che gli adulti hanno delle proprie stesse dimensioni pulsionali**, la messa al bando delle manifestazioni emotive ed affettive in una società che deve impiegare ogni energia nell'accelerazione del produrre e nel mantenere fermi i ruoli, porta l'istituzione scolastica così come l'ambiente familiare a non ascoltare ed educare la sfera emotiva del bambino, ma a limitarsi a negarla o reprimerla.

Per questo il bambino vivace, quello cioè che cerca di muoversi e giocare in libertà e creatività, ha cominciato a diventare *scomodo, ingestibile, asociale*.

Ma c'è di più. Ultimamente, educatori, insegnanti e terapeuti non si limitano ad usare **il termine "vivace"**, esso **è stato sostituito da "iperattivo"**.

E' stata inventata una sindrome, una patologia a cui è stato dato il nome di ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Per curare questa presunta sindrome sono previsti dei **protocolli farmaceutici di grande pericolosità per lo sviluppo fisiologico e mentale dei minori** malgrado la ricerca scientifica non abbia individuato alcun fenotipo che ne comprovi la stessa esistenza come patologia.

**Eminent neurologi e psichiatri, come il dott. Fred Baughnam membro dell'American Academy of Neurology negano che l'ADHD abbia il diritto di essere dichiarato patologia.**

Esistono, d'altro canto, ricerche che stanno evidenziando come alcuni additivi degli alimenti conservati così come alcuni farmaci che placano le contrazioni durante la gravidanza sarebbero in parte responsabili di alcune manifestazioni infantili di iperattività in aumento. Esistono anche statistiche che dimostrano come molto spesso l'iperattività recede e sparisce con il procedere dell'età.

Malgrado ciò negli Stati Uniti 11 milioni di minori vengono trattati per questa sindrome con farmaci a base di anfetamine come il Ritalin, il cui utilizzo è stato permesso in questi ultimi anni anche in Italia.

Sono farmaci che compromettono lo sviluppo del cervello, possono provocare crisi maniaco depressive con esiti di suicidio, ictus cerebrali e improvviso arresto cardiaco.

Negli Stati Uniti come in Europa esistono diverse associazioni e movimenti, come l'italiana "Giù le mani dai bambini" che contrastano l'autorizzazione di queste pratiche, ma **esistono anche associazioni di genitori che pubblicizzano nelle scuole l'utilizzo delle anfetamine**, sostenute e finanziate dalle industrie farmaceutiche.

Il questionario che queste organizzazioni private diffondono per poter individuare i bambini affetti da ADHD contengono indicatori del tipo: "Fa cadere ripetutamente le penne dal banco" oppure: "Interrompe l'adulto quando parla" oppure ancora: "Si muove sulla sedia" e altri simili.

Qualunque bambino minimamente vivo e autonomo ha comportamenti che potrebbero rientrare nel profilo rappresentato nel questionario e direi perfino qualunque adulto.

Tutto questo ci deve allarmare e a mio avviso anche indignare, ma l'interrogativo che mi interessa in questo contesto è: cosa sta accadendo alla nostra società, alle nostre relazioni educative e affettive, se il movimento stesso dei bambini, quello spontaneo, libero, creativo, quello che, se supera i limiti, è solo perché sta chiedendo aiuto o cercando di far suonare un campanello d'allarme su di un modo di vita che non funziona, viene patologizzato e soppresso tramite farmaci fortemente pericolosi per la salute e per la vita stessa?

**È vero, i bambini sono sempre più irritabili**, scomposti, oppositivi, fuori controllo, è sempre più difficile *ridurli a ragione*. Ma riflettiamo un momento a che tipo di vita stiamo offrendo loro, fin dalla gestazione e dalla nascita.

Già l'inizio stesso della vita dipende a volte da fecondazioni assistite o artificiali, in corpi di madre che la natura non aveva previsto potessero ospitare una gravidanza, con tutte le conseguenze fisiologiche e psichiche per la madre e per il bambino, che vengono, nella maggior parte dei casi, ignorate o misconosciute dai ginecologi e dai pediatri. In altri casi assistiamo a gestazioni sostenute da farmaci e con frequenti minacce per la sopravvivenza del feto.

**Il parto avviene sempre più spesso in modo innaturale**, provocato in anticipo con farmaci o risolto per taglio cesareo anche quando nessun allarme clinico giustifica il ricorso a queste pratiche.

L'allattamento non sempre è possibile, quando la mamma è spaventata da un parto difficoltoso; a volte è lei stessa a decidere di non allattare, perché deve tornare al lavoro o per motivi più futili, non informata sulla funzione non solo vitale della relazione iniziale di nutrimento al seno.

Pensiamo poi ad un bambino che viene svegliato al mattino presto, quando avrebbe ancora voglia e bisogno di riposare, protraendo la pratica del biberon fino ai cinque, sei anni perché è più comodo e più veloce.

Viene caricato in auto e portato dai nonni i quali, dopo un'oretta di televisione, lo portano al nido. Nel pomeriggio viene prelevato da una babysitter che ad ora di cena lo riconsegna alla mamma. Il papà torna a casa alle ventidue perché aveva da lavorare.

Magari poi il papà e la mamma bisticciano e alzano la voce perché sono stanchi e stressati.

Sto facendo esempi piuttosto estremi, ma quasi ogni bambino attuale vive almeno alcune di queste esperienze quotidianamente.

Una mescolanza di distacchi forzati e spesso prematuri, di tempi accorciati o allungati in modo innaturale, di stili educativi diversi e spesso contrastanti. Due genitori, da uno o quattro nonni, da due a quattro educatrici, una babysitter fanno **da sei a undici persone adulte che possono accudire il bambino nella stessa giornata**, ed ognuno ha i suoi divieti e le sue permissività, diversi e magari opposti a quelli degli altri, delle capacità o meno di giocare e capire il bambino, più o meno grandi motivazioni ad ascoltarlo veramente.

Sfido chiunque, anche adulto, a non innervosirsi in condizioni di vita del genere!

Io sono filosofa per formazione accademica e psicomotricista per scelta professionale; come filosofa sono abituata a chiedermi l'origine e il perché delle cose, come psicomotricista metto in atto quotidianamente la pratica di offrire a bambini, adolescenti e adulti uno spazio concreto e nello stesso tempo simbolico all'interno del quale ritrovare **il diritto di vivere con il proprio corpo e il proprio movimento le emozioni, gli affetti, la creatività**. Di ritrovare i tempi della propria vitalità e del proprio desiderio.

Recentemente, stavo accompagnando un bambino di dieci anni a conoscere per la prima volta la sala di psicomotricità.

Appena entrato ha dato un'occhiata intorno e poi ha guardato me. Io gli ho detto, come sempre dico: "Qui puoi fare quello che vuoi, tranne farti male e far del male agli altri. Muoviti pure liberamente e gioca come ti piace di più, io giocherò con te."

Lui non si è mosso, mi ha guardata di nuovo conservando un volto immobile e un'espressione rassegnata.

Mi ha chiesto: "Quanti minuti posso restare qui dentro?" Una domanda che la dice lunga sulla possibilità che doveva avere quel bambino, nella sua vita, di poter usufruire di spazi e tempi di libertà.

Vedo tutti i giorni le persone, di qualsiasi età quindi anche adulti, stupirsi e meravigliarsi e commuoversi di fronte all'improvvisa possibilità di aprirsi e di esprimersi, che forse pensavano non potesse esistere.

Le vedo riconoscere e apprezzare come proprio un corpo con i suoi gesti e i suoi movimenti che altri avevano bollato come vietati e inammissibili.

Vedo queste persone, piccole e grandi, trovare poi, nella loro vita di tutti i giorni, diverse strade praticabili per conservare la libertà di espressione all'interno delle relazioni, in famiglia, a scuola, nel lavoro.

È dunque possibile. È possibile se i genitori accettano di fermarsi un attimo a pensare che forse la vita dei loro figli vale più di qualche ora supplementare dedicata alla carriera, se riescono a **non farsi stringere e imprigionare da una routine quotidiana che impedisce di vedere e ascoltare l'altro veramente.**

Se l'adulto, anche solo per qualche momento, riesce a scendere dalla sua stazione eretta, si siede o si distende sul tappeto, rende disponibile il suo corpo e i suoi gesti al gioco del bambino.

Se si lascia coinvolgere nel mondo del fantastico e del simbolico dove, come nel viaggio di Alice, tutti i desideri, le sofferenze e le gioie diventano visibili, toccabili, chiaramente comprensibili.

Con semplicità e senza bisogno di esperti.

È possibile, se educatori ed insegnanti riescono ad essere sufficientemente centrati nella loro età adulta e nella loro autorevolezza da **non sentirsi messi in discussione nel loro ruolo dalla vivacità e sincerità e anche dalle provocazioni dei bambini.**

Se riescono ad esercitare l'ascolto prima ancora di proporre percorsi educativi, se decidono di giocare anche con il proprio corpo senza temere di perdere la loro funzione, anzi, guadagnando la fiducia e l'affetto degli allievi.

È possibile, se gli adulti accettano di rallentare un po' e si fermano a riflettere anche su se stessi, sulla vivacità e creatività e soprattutto sulla libertà che un tempo hanno conosciuto e che potrebbero ancora possedere, se solo andassero a riprendersele, lì dove le hanno lasciate.

"Buon giorno", disse il piccolo principe.

"Buon giorno", disse il mercante.

Era un mercante di pillole perfezionate che calmavano la sete. Se ne inghiottiva una alla settimana e non si sentiva più il bisogno di bere.

"Perché vendi questa roba?" disse il piccolo principe.

"È una grossa economia di tempo", disse il mercante. "Gli esperti hanno fatto dei calcoli. Si risparmiano cinquantatré minuti alla settimana".

"E che cosa se ne fa di questi cinquantatré minuti?"



“Se ne fa quel che si vuole”.

“Io”, disse il piccolo principe, “se avessi cinquantatré minuti da spendere, camminerei adagio adagio verso una fontana”.