



30 Dicembre 2019

Bambini agitati, insonni, lagnosi? La soluzione è nell'Ikebana

** Adelia Lucattini è Psichiatra, Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana, esperta di Psiconalisi bambini e adolescenti*



L'antica pratica giapponese ha effetti scientificamente provati nel migliorare la concentrazione, rilassare e infondere una generale sensazione di piacere. Effetti che nei bambini convergono nel ridurre l'iperattività, oltre ad allenare a una serie di importanti esperienze di crescita, come spiega la psichiatra, neurologa e psicoterapeuta

Le feste di Natale, con la pausa scolastica e dal lavoro che portano con sé, sono il momento migliore per sperimentare attività da fare assieme ai propri bambini, grandi o piccoli. A partire dall'Ikebana, l'arte giapponese di creare delle composizioni floreali. La parola significa "fare fiori vivi" e in effetti non si tratta solo di porre fiori recisi in un vaso, come usa in Occidente, perché le composizioni floreali giapponesi hanno spesso significati "speciali", divisi in tre stili: Ikenobo, Sogetsu, Ohara. Ognuno sceglie lo stile che più gli si confà. Anticamente, solo le persone di classi agiate potevano dedicarsi a questa arte, oggi invece molto popolare in Giappone, tanto da essere praticata da 15 milioni di persone, e da essere eletta a materia scolastica, dall'asilo all'università.

Nell'Ikebana si usano fiori recisi, alcuni verticali, "in piedi", e altri orizzontali; in tutto **sette rami**. Ogni ramo rappresenta un elemento della natura o una parte di un paesaggio. Un ramo può essere una collina, un altro una valle, un altro una cascata, secondo il desiderio o la fantasia del momento. Ne esiste anche una forma semplificata (chiamata "Shoka") composta soltanto da tre rami ("paradiso", "terra" e "uomo"). Ogni Ikebana, più complesso o più semplice che sia, è sempre un modo per mostrare la bellezza della vita e della natura, rappresentata dai fiori e dalla loro posizione nel vaso.

Se l'Ikebana fa bene ai bambini

I bambini, come gli adulti, vivono una grande varietà di situazioni interiori e avvertono una vasta gamma di emozioni positive, come gioia e piacere, e negative, come ansia e tristezza. I piccoli cercano di evitare o sfuggire alle emozioni negative usando tanti metodi inconsci: **scaricano le emozioni e tensioni attraverso il corpo, corrono, si agitano, si muovono continuamente, spesso hanno difficoltà a dormire e a rimanere da soli** o attraverso dei comportamenti: sono lamentosi, non vogliono staccarsi dai genitori, fanno capricci. Vivere con un animale domestico o curare le piante insieme alla mamma e al papà, ha sempre un effetto positivo. Anche la composizione dei fiori, ed in particolare l'Ikebana, ha un potere tranquillizzante e rilassante sul bambino che mentre gioca si diverte, con un adulto accanto a lui.

Questa presenza affettuosa rimarrà nella mente del bambino e sarà anche ravvivata nei giorni successivi dal guardare l'Ikebana creato in compagnia, che continua a rappresentare la persona a cui vuole bene, diventando quindi un **“oggetto transizionale”**.

Allena creatività ed autostima

L'obiettivo dell'Ikebana è imparare **a comporre fiori secondo sequenze precise e non in modo casuale**, educare alla raffinatezza attraverso la semplicità e sviluppare sensibilità e creatività. Mentre giocano e si divertono, i bambini sperimentano, e lavorando con la mente e con le mani, imparano a **cooperare**. Questa attitudine si sviluppa perché nell'Ikebana c'è sempre un fiore "protagonista" e dei fiori "aiutanti", in armonia tra loro. Inoltre, i bambini imparano a orientarsi nel guardare le cose attraverso un "punto di osservazione" (i fiorellini in basso sono il punto d'ingresso nella vista), esercizio di grande aiuto nell'apprendimento e nella memorizzazione. Anche la scelta del vaso è parte integrante dell'opera, è la base solida e sicura su cui appoggiare i fiori. Il vaso contiene i fiori in modo ordinato, come la mente della mamma e del papà contengono le emozioni bambino. In questo modo lo aiutano a dare un senso alle emozioni, a ordinare i pensieri e a comprendere meglio sia la realtà interna che quella esterna.

Aiuta a creare, entro le regole

Mentre si lavora all'Ikebana, il genitore parla, mostra, insegna, coregge. È sempre un lavoro a quattro mani, **un gioco che si fa insieme che lascia sviluppare la fantasia del bambino all'interno di regole**. Questo risulterà molto utile a scuola dove è necessario imparare rispettando le regole dell'insegnamento ma senza per questo mortificare la propria creatività e il proprio punto di vista. Sarà utile sia nella scrittura, ad esempio nei temi, sia nella matematica.

Utilizzare le dita sviluppa la motricità fine che permette di essere precisi nel disegno, nella grafia, nel bricolage e in tutte le attività in cui si rende necessaria, preparando anche i piccoli alla scuola materna

Insegna a dare valore, alle cose e a sé

Il poeta Gerard de Nerval ha scritto "Ogni fiore è un'anima che sboccia in natura". Nel disporre i fiori secondo i bambini si avvicinano in modo naturale alla bellezza, con semplicità e "costo zero". Utilizzare i fiori recisi ha un particolare valore, ancora maggiore se presi tra i fiori vendibili. Da un lato è un'attività accessibile a tutti poiché a costo zero, dall'altro è ricca di valore in quanto trasformare i fiori "scartati" in una bella composizione, **aiuta a valorizzare le cose erroneamente ritenute senza valore**. Ogni bambino sente di avere dentro di sé qualcosa che non va bene, che non gli piace, che può non essere apprezzato: nel trasformare questi fiori in belle composizioni, viene incoraggiato a dare importanza anche agli aspetti meno apprezzati di se stesso.

È un'educazione alla sensibilità verso la trasformazione, il cambiamento, la diversità, il nuovo. Tutto può essere riutilizzato e valorizzato. Quando l'Ikebana appassirà, i fiori saranno messi nel

biologico o negli sfalci e riciclati in modo da dar loro una nuova vita.

Aiuta a orientarsi nella percezione del tempo

Attraverso le composizioni appassiscono e si susseguono, nel tempo i bambini apprendono che una separazione non corrisponde a una perdita, ma che a ogni Ikebana ne segue un altro. È la rappresentazione della separazione dai genitori con cui s'incontrerà di nuovo a casa, alla sera, dopo una giornata trascorsa a scuola e al lavoro. I bambini sono consapevoli del tempo che passa, ma hanno un loro ordine interno. Lavorare accanto alla mamma, al papà o a un insegnante, utilizzando fiori vivi, li aiuta ad affrontare più facilmente temi difficili che lo incuriosiscono e lo preoccupano, come la morte, la malattia, l'essere bambino.

Allena il senso estetico

I colori, il profumo e la consistenza dei fiori aiutano i piccoli a sviluppare il senso estetico che poi si manifesterà nella scelta dei colori per l'abbigliamento, nella disposizione degli oggetti nello spazio e dei mobili a casa. L'Ikebana insegna il **piacere di essere ordinati**. Tutte le esperienze sensoriali fanno parte di un "unicum" a livello inconscio che permette di sviluppare il talento artistico da bambini, un tesoro che nell'età adulta sarà spendibile nella professione, nel lavoro e nella vita sentimentale.

Affetto e generosità

Sia gli adulti che i bambini desiderano essere ricordati. Comporre un Ikebana, fotografarlo, metterlo nell'album dei ricordi è un modo per sentire che è possibile lasciare una traccia di sé, delle proprie idee, della propria personalità e creatività. Regalarlo a chi si ama, dopo tanta fatica impiegata nel farlo, insegna la generosità.

Un rimedio per l'iperattività

Uno studio giapponese del 2015 sugli effetti della pratica dell'Ikebana sull'ansia e la depressione, ha dimostrato che creare un Ikebana contrasta l'ansia e la depressione, negli adulti allevia lo stress. Il lavoro manuale permette di affrontare meglio le emozioni negative e le paure. Associato alla psicoanalisi, l'Ikebana può aiutare ad uscire più rapidamente da periodi di difficoltà. Studi scientifici dimostrano inoltre che questa pratica aumenta la concentrazione, rilassa e dà una sensazione di piacere. Nei bambini riduce l'iperattività, spesso associata alla depressione, e aumenta l'attenzione e la concentrazione. Inoltre, scioglie ansia e paure migliorando il sonno. Un proverbio giapponese dice che "I sorrisi sono internazionali": proprio come i fiori, che comunicano in tutte le lingue del mondo bellezza, energia, talento e felicità.

Vai all'articolo:

https://d.repubblica.it/life/2019/12/30/news/ikebana_per_bambini_psicologia_consigli_come_esprimere_emozioni_positive_negativeoggetto_transizionale_attivita_creative_ed-4647081/