

Gisela Eberlein

Le fiabe
che rilassano

red!

Introduzione

Il training autogeno offre uno spazio di armonia e serenità. Imparare a praticarlo può risultare non semplice, e richiede metodi specifici a seconda dell'età. In questo volume viene presentato il training autogeno con le favole, che serve a guidare il bambino sulla via del training autogeno.

Questo è un libro che provoca una certa eccitazione senza creare paure, stimola la fantasia e la voglia di fare, è al tempo stesso istruttivo e divertente, e inoltre aiuta i vostri figli a superare le difficoltà di concentrazione, a sentirsi liberi, sicuri di sé, fiduciosi, e a trovare se stessi. Un libro di favole riuscirebbe a raggiungere tutti questi obiettivi?

Le storie che proponiamo qui sono speciali. Sono adatte a tutti i bambini, ma soprattutto a quelli inspiegabilmente nervosi, che hanno difficoltà a socializzare o ad apprendere, a quelli stressati o con disturbi comportamentali che si manifestano per esempio con la pipì a letto, la balbuzie o, più banalmente, con qualche brutto voto a scuola.

Le storie presentate non sono state elaborate a tavolino, ma sono il risultato del lavoro concreto o del gioco di fantasia svolto con bambini con difficoltà più o meno accentuate. Alcune storie sono state inventate proprio dai bambini. Essi hanno dunque contribuito concretamente alla nascita di questo testo, vivendo e rappresentando la fantasia stessa, per la gioia di tutti coloro a cui piacciono le favole.

Se conoscete già il training autogeno, scoprirete subito le formule della concentrazione. Sono quelle che il bambino applicherà concretamente nella sua vita di ogni giorno, e che lo aiuteranno, poco per volta ma costantemente.

Il libro è composto di tre parti.

- *La prima, Perché il training autogeno con i bambini, spiega perché molti bambini potrebbero aver bisogno del training autogeno.*

- *La seconda, Le storie di fantasia, rappresenta l'essenza stessa dell'opera, che individua la favola come la via verso il training autogeno, e si rivolge direttamente ai bambini.*
- *La terza, Le esperienze, riferisce della pratica che ho fatto con questo tipo di training autogeno sui miei piccoli pazienti, fornendo al lettore altri suggerimenti su come creare da soli nuove favole per i propri figli.*

PERCHÉ IL TRAINING
AUTOGENO
CON I BAMBINI

La via per il training autogeno con i bambini

«Che cosa sta succedendo al mio bambino?»

- Marco è agitato e nervoso, e a scuola non riesce a concentrarsi. I suoi voti peggiorano continuamente. Gli insegnanti dicono che è solo questione di forza di volontà, ma sembra che non gli importi nulla dello studio. Ha alto il tono della voce; ricorda benissimo le puntate del telefilm poliziesco che segue costantemente, mentre è distratto e annoiato nei confronti dei compiti per la scuola.
- «Martino è un diavolo scatenato! Nessuno riesce a domarlo,» dice la madre. Un insegnante ha consigliato provocatoriamente ai suoi genitori di ritirarlo dalla scuola e metterlo in collegio. «Fai di tutto per irritarci,» spiegano i docenti, «e con i compagni fai il pagliaccio. Se Martino è presente, diventa difficilissimo gestire la lezione. È così aggressivo!».
- Bettina ha evidenti difficoltà di socializzazione. Non lega con i compagni, parla poco. «Non è mai veramente chiaro se abbiamo compreso o no la lezione,» riferisce una sua insegnante. Lei si può capire solo alla prima verifica in classe. A casa, sta distesa per ore sul suo letto a fantasticare. «È inattiva,» dice il padre, «non si diverte nemmeno praticando uno sport; per Natale le abbiamo regalato giochi, ma è stato inutile. Tutto è indifferente».

Quanti bambini sono nervosi, eccitati, non riescono a dormire! I voti a scuola peggiorano continuamente; inoltre, diventano difficili da gestire anche in famiglia. Sono sfacciati e ribelli, oppure silenziosi, intimiditi, ipersensibili, cagionevoli, spietati, enormemente bisognosi di affetto, dipendenti dai videogiochi, pigri, letargici, smodatamente voraci, o al contrario inappetenti. Anche i bambini sono soggetti a disturbi nervosi... Se interpellati, dicono più o meno le stesse cose.

- «Prima di un compito in classe ho spesso una strana sensazione nella pancia».
- «Mi sento male; spesso ho le mani e i piedi freddi».
- «A scuola, al momento buono, non mi ricordo più niente, e allora addio verifica!».
- «Con i miei genitori non riesco a parlare, soprattutto della scuola».

Come comportarsi di fronte a questi problemi

L'ambulatorio del medico di famiglia dovrebbe essere il luogo più adeguato per affrontare problemi di questo tipo. Già dal primo incontro molti bambini, che non sono malati nel vero senso della parola, ma tuttavia hanno diversi problemi, sono in grado di descrivere le proprie difficoltà, e spesso ne indicano addirittura le cause. Occorre solamente avere il tempo di ascoltarli: i più piccoli devono "sentire" che l'adulto li vuole aiutare, che è disponibile. Tutto sommato, per il medico potrebbe essere relativamente facile stabilire un rapporto di fiducia; non è né un insegnante che valuta la prestazione, né un genitore con il quale ingaggiare l'ennesimo conflitto, e neanche un giudice, ma piuttosto una persona che può essere utile.

Nei bambini spesso si riscontrano le stesse motivazioni e le stesse speranze che muovono gli adulti, anche se magari all'inizio mostrano scetticismo e si dicono "obbligati" a consultare il medico; più di quanto i genitori si rendano conto, inoltre, frequentemente soffrono per le stesse difficoltà degli adulti, diventando così, con

LE STORIE
DI FANTASIA

I mezzi di trasporto magici

Le favole che stiamo per raccontare susciteranno al tempo stesso tensione e rilassamento. Vi condurranno nel regno della fantasia: al Cuore della Terra, sul Monte del Respiro in capo al mondo, nella Miniera del Fegato e nel Centro del Pensiero. Non vi viene in mente niente?

Vivete ciò che ogni giorno avviene fuori e dentro di voi. Fate l'esperienza di ciò che accade nel vostro corpo, attraverso un viaggio immaginario.

IL VIAGGIO



Il viaggio avviene con un veicolo speciale: la nave magica, l'automobile magica o l'aereo magico. Chiamatelo perché venga a prendervi, pronunciando le vocali a, e, i, o, u, che assocerete a una consonante, la b:

- **baba, bebe, bibi:** Babebi è la nave magica;
- **baba, bebe, bibi, bobo:** Babebibo è l'automobile magica;
- **baba, bebe, bibi, bobo, bubu:** Babebibobu è l'aereo magico.

Con un leggero ronzio del motore – OM-OM-OM... – ve ne andate lentamente.

Cambiate del tutto marcia, e diventate calmi; vi stendete allora com-

pletamente tranquilli nell'aereo magico, il **Babebibobu**, rimanendo sciolti, rilassati.

In cima al Monte del Respiro e nel Cuore della Terra incontrate, sotto le spoglie di migliaia e migliaia di ballerine, l'ossigeno e l'anidride carbonica, le componenti essenziali dell'aria; assistete alla loro attività e imparate a capire il loro compito di ogni giorno. Venite accompagnati all'interno degli organi del corpo. Scivolate lungo i misteriosi anfratti del Fegato, entrate nella sua Miniera e osservate che cosa succede quando il cibo viene elaborato dalla grande squadra del Plesso solare.

Dal Centro del Pensiero che sta nel cervello vi viene incontro la Concentrazione, che chiama i pensieri e li mette tutti in fila.

Sentite la forza che sale dal profondo: la forza della Concentrazione. È lei che vi dà coraggio e fiducia, come quando andate in viaggio sulla Luna, dove incontrate i vostri personaggi fantastici.

Carla, per esempio, riesce a vincere le sue paure, è coraggiosa, sicura e libera, proprio come il personaggio della storia **La foca che sapeva cantare**: Fock, che con la sua compagna Fochina nuotava attraverso le più oscure profondità dei mari. È solamente con il coraggio e la fiducia che riesce a raggiungere sano e salvo la sua terra per essere acclamato re delle foche.

Tutto ciò è possibile grazie alla concentrazione, quella forza misteriosa che occorre cercare e trovare.

Nella storia dell'Albero dei Sogni si avverano i vostri desideri.

Non ha importanza quale sia il viaggio che fate; le storie fantastiche vi portano sempre a un'Isola della Pace: alla riflessione e al raccoglimento.

Così si risvegliano le energie che vi servono nella vita di tutti i giorni, a casa come a scuola, per essere sani e attivi.

Indice

5 **Introduzione**

PERCHÉ IL TRAINING AUTOGENO CON I BAMBINI

9 **La via per il training autogeno con i bambini**

18 **Praticare il training autogeno con i bambini**

28 **Suggerimenti per i genitori**

LE STORIE DI FANTASIA

35 I mezzi di trasporto magici

37 A bordo dell'automobile magica

40 Verso il Monte del Respiro

44 Verso il Cuore della Terra

49 La visita alla Miniera del Fegato

55 L'esplorazione del Centro del Pensiero

59 L'Albero dei Sogni

62 Sulla Luna

67 La foca che sapeva cantare

73 Lyra, il serpente magico

77 La Strada degli Spiriti

83 Il magico Regno dei Pesci

86 L'automobile magica nel deserto

- 90 Alla scoperta della foresta equatoriale
- 93 Verso Venere
- 97 E ora, largo alla fantasia!

LE ESPERIENZE

- 101 **Alcuni casi significativi**
- 122 **I risultati raggiunti**