

ConoScienza

I 4 temperamenti

Alimentazione e temperamento

Ciò che mangiamo e beviamo non è importante soltanto per il nostro benessere fisico, l'alimentazione ha un'importante valenza anche in campo animico. Possiamo quindi chiederci se esiste un rapporto con i temperamenti del bambino e quindi dell'uomo. Possiamo ad esempio nutrire un malinconico con cibi particolari, perché si possa sciogliere dalla sua predisposizione unilaterale? O potremmo evitare qualcosa perché un collerico non sia troppo focoso? Questo ci interesserà soprattutto in considerazione dello sviluppo del bambino. Sappiamo che raramente un unico temperamento dà il tono al bambino, ma che generalmente predomina una mescolanza di diversi temperamenti.

A questo punto una madre si angustierà chiedendosi: «Ognuno dei miei 4 bambini ha un temperamento diverso? Dovrei preparare 4 diversi menù?». Sicuramente no. Ma occuparsi di questa tematica può rendere più consapevoli per la scelta del cibo, in modo da trovare ciò che è più adatto all'insieme dei bambini senza che a ognuno manchi qualcosa.

Già nel primo settennio possiamo notare la predisposizione al temperamento, essa si manifesta soprattutto nell'età scolare.

Osserviamo la particolarità dei 4 temperamenti

Al **MELANCONICO** il contatto col mondo esterno riesce difficile, è silenzioso e appartato, cova le cose in se stesso e manca di partecipazione. Ciò è causato dal fatto che la corporeità fisica esercita un influsso troppo forte e l'anima non si può sviluppare liberamente.

R. Steiner spiega che sottilissimi depositi di sali impregnano l'organismo del Melanconico. Per questo sente questa pesantezza e attraverso i depositi corporei il bambino viene catturato anche animicamente. Cosa possiamo fare per aiutarlo? Cercheremo di rendergli evidente che anche noi siamo passati attraverso sofferenze, portando delle rappresentazioni serie intonate alla sua propria pesantezza. Si dovrà avere molta pazienza, finché si riuscirà a stimolare in lui una reazione ed egli capisca di non essere solo ad avere difficoltà. Se si riesce a risvegliare in lui la pietà per gli altri abbiamo già ottenuto un buon risultato.

Ogni temperamento ha il suo compito ed è cosa estremamente positiva se non si sviluppa unilateralmente in modo esagerato, ma se viene integrato nella struttura della personalità. Il malinconico è così predestinato a essere un buon pensatore.

IL **FLEMMATICO** vive a suo agio nelle forze del suo "Corpo vitale" o come lo chiama Steiner "Corpo eterico", che si esprime in tutto ciò che è acqueo, soprattutto nel sistema ghiandolare. I processi costruttivi del ricambio dominano rispetto ai processi salini distruttivi del corpo. Per il flemmatico è quindi difficile sviluppare una vita di pensiero, per lui è il contrario rispetto al melanconico, che vive fortemente nel pensiero. Il flemmatico è abbandonato in modo quasi sognante al mondo che lo circonda attraverso la corrente delle forze formatrici eteriche.

Aiutiamo il flemmatico, se ci mettiamo nell'atmosfera del suo temperamento e procediamo come per il melanconico. Vicino a lui dovremmo fare insomma il flemmatico finché non gli sembrerà troppo stupido e finalmente farà qualche cosa.

Il temperamento flemmatico ha anche i suoi vantaggi, soprattutto nel nostro tempo così afflitto dal nervosismo, possiamo apprezzare se una persona irradia tranquillità e si occupa continuativamente di una cosa.

IL **SANGUINICO** si apre completamente nell'elemento animico. Egli fluisce nella vita dei sensi e nelle sensazioni. È reattivo a tutti gli stimoli, tuttavia cambia rapidamente i propri interessi e resta quindi in superficie, si collega solo momentaneamente con il suo ricambio, è un vero "figlio dell'aria".

Il compito nei confronti di questo temperamento è far sì che il sanguinico si affezioni a qualcuno (come un educatore) e per amor suo resti "fisso" a qualcosa, poiché è portato ad amare, in quanto il mondo dei sentimenti è il suo elemento. Egli è particolarmente aperto all'arte, alla gioia dei sensi e si entusiasma per tutto ciò che è bello.

Nel periodo di maturazione, l'uomo dovrebbe conformare tutti e quattro i temperamenti a misura dello spirito e utilizzarli in modo conforme alle situazioni della vita

IL **COLLERICO** ha bisogno di agire. Esso ha molta forza in sé, se non gli si offrono occasioni arriva ad esplosioni e spaccherà oggetti, deve utilizzare la molta forza che ha in sé e che spesso è bloccata. È persona d'azione e riceve impulso dal fuoco del suo spirito, del suo "io". In questo sta l'importanza di questo temperamento.

Possiamo ora stabilire che i temperamenti sono determinati dal fatto che domina alternativamente uno dei quattro arti dell'uomo (corpo fisico - corpo vitale - anima e spirito). È dato anche un rapporto coi 4 elementi: terra, acqua, aria, fuoco; tali elementi dal canto loro si possono correlare facilmente alle parti della pianta (radice, foglie, fiore e frutto). Abbiamo trovato così un primo spunto per rispondere all'interrogativo riguardante una scelta sensata degli alimenti rispetto ai temperamenti. Vedremo come le singole

parti della pianta sono da inserire in una dietetica finalizzata.

L'alimentazione del Melanconico

Al melanconico è correlato l'elemento terrestre, il salino, l'amaro, quindi dovremo dargli radici, cioè offrirgli ciò che è adatto a lui. Le radici hanno il vantaggio di sostenere le forze del corpo, il pensiero, qualità in cui il melanconico si trova a suo agio. Scegliamo però le radici come inizio, cercheremo piuttosto di raddolcire l'esistenza del melanconico. Sarà quindi adatta la carota che ha assunto il dolce nell'ambito della radice. Possiamo aggiungere sciroppo di barbabetola e come potenziamento miele. Per liberare il bimbo melanconico dalle pesanti forze terrestri è d'aiuto tè di fiori e tutto ciò che riscalda come frutti, oli, biscotti speziati con finocchio, anice o kummel. Tra le labiate troviamo erbe che riscaldano come il basilico, il timo, la maggiorana e la salvia. Le erbe aromatiche ci danno l'elemento luce.

Anche il contenuto di silicio è qui significativo. Il silicio nella sua forma più pura lo conosciamo come cristallo di rocca che è un portatore per la luce.

Il cereale adatto al melanconico è il mais, in aggiunta a questo altri cereali indicati saranno: miglio, orzo e avena, anche il grano saraceno ha un particolare rapporto con la luce, anche se non fa parte della famiglia dei cereali.

Gli indiani che si nutrono prevalentemente di mais sono una razza melanconica. Con l'uso del mais il melanconico può essere indirizzato ancor più nella pesantezza, lo useremo lo stesso seguendo il principio di non evitare ciò che è affine, ma di trasformarlo.

A questo scopo bisogna speziare molto il mais, come del resto fanno gli indiani.

L'alimentazione del Flemmatico

Il flemmatico è proprio il prototipo di colui che mangia bene, in tranquillità di sentimenti, senza fretta e gustando bene il pasto. Su questa completezza, però, c'è un'ombra: il flemmatico non mastica volentieri e noi sappiamo che i pasti a base di cereali devono essere masticati bene. Il flemmatico si manifesta nell'elemento acqueo, nella pianta soprattutto la foglia, ma anche frutti acquosi tipo: cetrioli, oppure pappe e latte.

Tuttavia ci accorgiamo che sono proprio questi gli alimenti che non possiamo dare al flemmatico, non in forma pura. Cerchiamo di procedere metodicamente e cercare ciò che vi è di corrispondente in modo che la natura venga trasformata in modo risanatore. Come la carota contiene degli zuccheri, così nei bulbi come la cipolla ci sono elementi pungenti e di fuoco per mettere in moto il flemmatico. Troviamo questo nel cavolo, nell'insalata in foglia o nei cetrioli, utilizzando spezie stimolanti. Daremo i cereali sotto forma di pappe provenienti da cereali grossolanamente tritati e ben speziati o come muesli e pane. Bisogna tenere in considerazione il fatto che il flemmatico generalmente non possiede una forte capacità di digestione. Reagisce spesso con flatulenze e sensazione di sazietà.

È necessaria una attivazione dosata con l'aggiunta di spezie come il kummel.

Oltre a questo gusto pungente che lo risveglia, anche l'elemento acido giova al flemmatico soprattutto sotto forma di verdura all'acido lattico o di latte acido. Indicati anche i frutti maturati al sole.

Il cereale che cresce nell'elemento acqueo e che ha quindi un rapporto particolarmente forte con il flemmatico è il riso. Questo è il cereale dell'Oriente, cultura flemmatica. Ha

prodotto cose importanti come l'osservazione contemplativa e il suo potenziamento, la meditazione; tuttavia le manca l'attività per lo sviluppo della coscienza dell'io, il che è compito centrale dell'uomo occidentale. Daremo quindi riso al flemmatico per il suo contenuto di liquidi; per stimolarlo è adatto accompagnare il riso con salsa al curry.

Come il riso appartiene all'acqua, così l'avena appartiene al fuoco. Con il suo aiuto possiamo mettere in moto il nostro piccolo flemmatico.

L'alimentazione del Sanguinico

Non è difficile risvegliare l'interesse del sanguinico per il cibo. È facile entusiasmarlo. Ma sappiamo anche per esperienza che un bambino di questo tipo viene distolto rapidamente da un altro fatto qualunque. È quindi importante stimolare le impressioni sensoriali in ampia base. È bene preparare la tavola con cura, mettere dei fiori, preparare dei cibi appetitosi e colorati. È inoltre importante gustare assieme al bambino, concentrandosi sulle sfumature del gusto, poiché in questo modo gli organi interni, soprattutto il fegato, vengono attivati.

R. Steiner indica l'attività organica

proprio come un gustare inconscio. Descriviamo così un cammino che conduce nella direzione opposta a quella del melanconico. Là bisognava sciogliere l'animico spirituale dall'inserimento eccessivo nell'ambito del ricambio e condurlo al mondo esterno, qui vogliamo portare l'animico spirituale dalla periferia all'interno ed ancorarlo. Tentiamo di far accettare al sanguinico un gusto corroborante, lievemente amaro.

Al contrario del melanconico deve evitare il dolce, perché senza zucchero il fegato viene stimolato a svolgere un'attività più intensa impegnando le proprie forze; questo viene evitato dalla presenza di zucchero. Cercheremo di far apprezzare le preziose spezie, in genere è facilmente adattabile. Gli racconteremo come le spezie venissero riservate in tempi antichi ai sacerdoti, ai re, ai principi e che ogni persona oggi può avere l'onore di utilizzare questi doni, una volta così esclusivi.

Con l'aiuto delle spezie stimoleremo la vita organica interna e faremo in modo che l'individualità prenda parte maggiormente ai processi fisici e si ancori più saldamente al ricambio.

Tra le verdure sceglieremo tutto ciò che è delicato, cavolo in foglia ma

Sanguinico, collerico, malinconico, flemmatico: sono i quattro temperamenti attraverso i quali l'anima umana manifesta se stessa nella vita sulla terra. Ogni individuo li porta in sé tutti, ma uno solo dei quattro dà il tono fondamentale al suo carattere. La scoperta del temperamento individuale è di fondamentale importanza per l'educazione scolastica, e può essere di grande aiuto per l'auto-educazione dell'adulto.

anche cavolfiore e cavolo di Bruxelles. Dato che i colori giallo, rosso e blu delle piante sorgono sempre da un impulso floreale, le carote e le barbabietole rosse sono adatte anche per il sanguinico.

La delicata dolcezza della radice è curativa per il suo temperamento aggiungendo anche olio e miele. Un'alimentazione a base di cereali è particolarmente indicata per un bambino di questo tipo. Il cereale che corrisponde al sanguinico è il miglio.

La patria del miglio è il Sudafrica, la popolazione locale si muove volentieri e partecipa animatamente a tutto ciò che accade nel suo ambiente. Il miglio sostiene il sanguinico per la sua azione nell'attività sensoriale e sulla pelle. Ciò avviene grazie al silicio che viene condotto verso la periferia attraverso il calore e una sua propria dinamica. Aggiungiamo nuovamente simile a simile. Scegliamo anche i cereali che rafforzano in senso centrale: grano, segale, orzo. Se la segale è troppo pesante, la tostiamo prima di macinarla grossolanamente e la aromatizziamo bene.

L'alimentazione del Collerico

Nei confronti di questo temperamento dovremo essere più moderati con la definizione di "simile a simile" ed evitare di riscaldare troppo il temperamento focoso. Ciò non significa dover versare acqua sul fuoco. Al contrario restiamo fondamentalmente fedeli al nostro principio. Quindi daremo al piccolo collerico se non qualcosa di focoso qualcosa di dolcemente riscaldante. Il processo del ricambio vive infatti nei processi di calore.

Daremo frutti maturati al sole, oli, e soprattutto spezie ri-



scaldanti. Radici piccanti come rafano, sedano e ramoscio irradiano il ricambio ed evitano ristagni.

Anche varie specie di cavoli della famiglia delle crocifere contengono un processo sulfureo adatto al collerico, si possono alleggerire i processi digestivi attraverso grani di senape e kummel in modo da indirizzare le forze di fuoco verso l'alto, in modo che possano essere assunte dalla circolazione, dalla respirazione e da esse trasformate.

Preferiremo alimenti non facilmente veloci nella digestione, quindi verdura cruda, pane grezzo e cereali in chicchi. Il collerico deve avere qualcosa da masticare. Ciò lo rallegra e allora i succhi gastrici vengono secreti in modo adatto. Anche nel ricambio degli zuccheri il collerico vuole essere attivo, ha bisogno di zucchero soprattutto per la muscolatura in quanto egli è sempre in movimento. Non daremo però zucchero industriale puro, bensì sotto forma di amidi del grano intero. Lo zucchero è la sostanza attraverso la quale l'io si collega all'organismo. Il cereale del collerico è l'avena, già dai tempi antichi era preferita dai popoli nordici dell'Europa. Questi popoli possedevano una straordinaria forza d'azione. L'avena dunque sostiene la predisposizione del collerico al suo temperamento, solo se ne mangiasse troppa potrebbe diventare troppo focoso. È consigliabile cambiare cereali. I cereali centrali: segale, orzo e grano che non appartengono ad un temperamento particolare armonizzano ed equilibrano. Tramite essi il collerico può ottenere un rapporto sano con il suo corpo fisico e trovare il necessario ostacolo nella digestione.

L'insieme dei 4 temperamenti

Che cosa faremo quando più temperamenti compaiono in un bambino? Questo si verifica spesso, non dovremo attenerci ad una regola precisa bensì cercheremo di usare il nostro buon senso e la nostra fantasia. Sarà importante variare spesso, affinché tutte le predisposizioni del bambino abbiano il loro giusto spazio.

Nel periodo di maturazione l'uomo dovrebbe conformare tutti e quattro i temperamenti a misura dello spirito ed utilizzarli in modo conforme alle situazioni della vita.

Dovrebbe pensare come un melanconico.

Esercitare osservazioni meditative come un flemmatico. Essere aperto in senso sanguinico alla bellezza della vita. Operare con forza attiva collerica.

Per tutto ciò possiamo preparare il terreno attraverso un'alimentazione a misura d'uomo.

CARMEN BELLIN

EDUCATORE ALIMENTARE RICONOSCIUTA