

di Elisabetta Zamberlan

PAGINA

122

Consulenza di



**Filippo Massara**, ricercatore in ambito musicoterapeutico ed esperto di ascolti musicali profondi



**Gino Soldera** psicologo, presidente dell'Anpep (Associazione nazionale di psicologia e di educazione prenatale)

# Scopri il legame con la visuali

Ascoltando e osservando i micromessaggi che il bimbo invia già prima di nascere, puoi provare a immaginarlo senza idealizzarlo

**C**hiudi gli occhi e concentrati: dentro di te porti una scintilla di vita. Qualcuno che è parte di te, ma è anche, fin dall'inizio, altro da te, una piccola persona che si sta formando. L'interrelazione tra una futura mamma e il bambino che porta in grembo, soprattutto all'inizio, è molto delicata, quasi inafferrabile: va soprattutto intuita, ma è al contempo un rapporto concreto e reale, tra i più profondi che possa capitare di vivere. Sì, perché molto prima di nascere, come ormai hanno dimostrato numerose ricerche, il bimbo sviluppa un proprio temperamento, un proprio "sé psicobiologico", esattamente allo stesso modo in cui forma le proprie impronte digitali, uniche e personali. È qualcuno con cui si può entrare in contatto. Bisogni, interessi, tendenze, desideri sono già presenti in lui. Risentono del carattere della mamma, dei suoi stati d'animo e, a loro volta, li influenzano.

## MAMMA E BEBÈ: DUE CORPI E UN'ANIMA

● **Durante la gravidanza "la stessa anima governa i due corpi": così diceva già Leonardo da Vinci, acuto osservatore della vita in tutte le sue manifestazioni.** Ora ne abbiamo le prove: grazie alle osservazioni ecografiche e ai rilevamenti elettroencefalografici sappiamo, ad esempio, che nei nove mesi futura mamma e bambino dormono e sognano insieme, accomunati da una condizione psicofisica che condividono.

● **Sappiamo che l'influenza psichica tra i due è reciproca. Nel sangue materno, di cui il bimbo si nutre, e nel liquido amniotico, che il piccolo succhia e ricicla, confluiscono le sostanze prodotte dall'organismo della mamma a seconda delle situazioni vissute:** adrenalina, endorfine, ormoni, umori... Sono il risultato di processi psichici e fisici della mamma, e condizionano anche lo stato psicofisico del bambino. È come se la gravidanza non avvenisse soltanto in un "grembo fisico", ma anche in un "grembo psichico" (vedi il riquadro "Le sensazioni del piccolo nel pancione") in cui il figlio si nutre, oltre che di sostanze indispensabili alla crescita, di un "cibo esistenziale", fatto di emozioni, sentimenti, pensieri.

● **Dall'altra parte, è esperienza (più o meno consapevole) di tutte le future mamme quanto la presenza di una nuova vita dentro di sé modifichi il tono umorale, la percezione della realtà, a volte, addirittura, tratti della personalità.** Durante la gravidanza alcune mamme scoprono alcuni lati del proprio carattere che prima non conoscevano (interessanti a questo proposito sono le opere prodotte dall'artista donna prima,

## Le sensazioni del piccolo nel pancione

□ **Le emozioni della futura mamma vengono trasmesse al figlio attraverso vie ormonali ed energetiche. Adrenalina, ormoni dello stress, endorfine, catecolamine, specialmente se intense e persistenti, oltrepassano la placenta, inondano il feto e ricreano in lui la stessa sensazione che la mamma sta vivendo. A seconda del tipo di emozioni che gli vengono trasmesse, il piccolo reagisce in modi diversi.**  
□ **A un ambiente caldo e accogliente, ricco di stimoli,**

**risponde con un "movimento di espansione" che favorisce uno sviluppo armonico e la formazione di un carattere aperto, sereno, fiducioso, equilibrato, centrato.**  
□ **Viceversa, un ambiente freddo e ansioso, arido dal punto di vista comunicativo, provoca in lui un senso di disagio e confusione che scatena un "movimento di contrazione": il piccolo che si forma tenderà a essere chiuso, insicuro, insoddisfatto, diffidente, iperattivo, irritabile.**



# zazione

Se i genitori instaurano un rapporto profondo con lui già durante la gravidanza, alla nascita il bimbo non sarà uno sconosciuto



durante e dopo la gravidanza, in cui si nota una diversità di stile).

◦ **La reciprocità di questi influssi favorisce il crearsi di un dialogo interiore tra i due.** Ma è un dialogo che va costruito attraverso un costante atteggiamento di attenzione, ascolto e osservazione del bambino e di se stessa, che rende la futura mamma più sensibile e sensitiva, aprendo nuovi orizzonti alla sua stessa coscienza.

◦ **A questo dialogo può partecipare anche il futuro papà.** Costruire un rapporto con il nascituro è, per entrambi i genitori, un'opportunità preziosa per incidere positivamente sulla formazione in lui

di una personalità sana ed equilibrata e, al tempo stesso, per entrare in contatto con parti insospettate e nascoste del proprio stesso essere. E poiché, per ora, il bimbo è qualcuno non possiamo vedere, né direttamente toccare, con cui non possiamo usare il linguaggio che ci è abituale, l'immaginazione e l'intuizione possono esserci di grande aiuto.

## IL BAMBINO IMMAGINARIO

◦ **“Come in ogni rapporto umano”, dice lo psicologo Gino Soldera, “per entrare in contatto con**

**l'altro è necessario aprirsi a lui, sentirne la presenza.** Il sospetto, la diffidenza, l'egocentrismo rendono difficili le relazioni; un atteggiamento di apertura, fiducia e curiosità, invece, le favorisce. La stessa cosa avviene per i futuri genitori con il nascituro: se si predispongono a percepire la sua esistenza, la sua realtà, possono davvero conoscerlo”. È un rapporto che può nascere fin dall'inizio della gravidanza. L'importante è porsi in un atteggiamento di osservazione, di ascolto e di accoglienza.

◦ **“La futura mamma è aiutata in questo dalla natura stessa”, prosegue lo psicologo.** “Spesso, proprio ➔





## Un aiuto prezioso dalla musica

Gli esercizi di visualizzazione possono essere facilitati dall'ascolto musicale, perché i suoni che giungono graditi aiutano a "entrare in se stessi", aprendo canali che nessun'altra forza può dischiudere con la stessa intensità della musica.

✘ **"Per poter visualizzare, bisogna prima di tutto saper ascoltare il proprio corpo.** Per la futura mamma questa esperienza diventa, in modo molto naturale, un ascolto del 'corpo nel corpo': quello del bimbo che lei porta dentro di sé", dice Filippo Massara, ricercatore in ambito musicoterapeutico ed esperto di ascolti musicali profondi.

✘ **"È importante che la mamma scelga un momento tranquillo della giornata e un ambiente silenzioso,** in cui distendersi e rilassarsi, preferibilmente a occhi chiusi, lontana da distrazioni o rumori molesti.

✘ **La musica va ascoltata a basso volume, possibilmente in cuffia,** perché in questo caso è meglio evitare che i suoni raggiungano anche il bambino nel pancione come stimoli esterni: a lui arriveranno soltanto i 'messaggi' provenienti dal corpo e dalla mente della mamma.

✘ **Meglio scegliere brani strumentali,** per evitare l'interferenza delle parole, della durata di 5-10 minuti: ad esempio il 'Larghetto' del concerto per piano e orchestra K413 di Mozart, o il finale dell'"Idillio di Sigfrido" di Wagner, o il brano 'Infinito' di Cecilia Chailly.

✘ **Si tratta innanzitutto di un lavoro di non-idealizzazione.** Distesa, rilassata, dopo alcuni minuti di respirazione tranquilla e di ascolto della musica, la mamma può cominciare dicendo a mezza voce al piccolo: "Non so come sei, ma so che sei il mio bambino".

✘ **Nel momento in cui si sente permeata di suoni,** la mamma può dire al bimbo parole come queste: "Ho deciso di incontrarti, in un luogo dove non c'è nessuno. Voglio essere sola con te. Per questo sono venuta sulla riva del mare, all'alba, quando la luce conserva ancora l'innocenza totale. La stessa che hai tu".

✘ **Quindi, la futura mamma comincia a immaginare l'incontro con il suo bambino:** lo vede già di circa un anno, che gattona sulla riva del mare e le viene incontro. Lo abbraccia, gli prende il viso tra le mani e gli dice: "Sapevo che eri così. Sapevo che mi saresti piaciuto così" e altre parole che le vengono in mente. Conclude dicendogli: "Adesso io so, e vorrei che sapessi anche tu, che niente è più come prima. Questo è il nostro incontro segreto, che ha creato un legame misterioso, che è inspiegabile ma è per sempre. Ti aspetto. Aspettami". È un incontro di accettazione, di accoglienza, di rispetto per la nuova, piccola persona che sta per arrivare.

✘ **Lentamente l'immagine si allontana** e la futura mamma riporta l'attenzione sul respiro, quindi apre gli occhi e rimane rilassata fino al termine della musica", conclude Massara.

nei primi mesi dell'attesa, si sente assennata, affaticata, prova il bisogno di isolarsi, di stare con se stessa. Sono proprio queste condizioni che la aiutano a concentrarsi sul mondo che ha dentro di sé e a utilizzare il "sentire interiore". Così come ognuno di noi è dotato di organi di senso esterni (il tatto, l'olfatto, il gusto e così via), esistono anche organi di senso 'interni': attivandoli è possibile provare la 'sensazione' di gustare, odorare, toccare, udire e vedere. Queste potenzialità ci permettono di sviluppare la cosiddetta 'percezione immaginativa'. E la gravidanza è una condizione che favo-

risce il raccoglimento necessario per accedere alla dimensione del sogno e lavorare con l'immaginazione."

● **"Ma attenzione", avverte Soldera, "non si tratta di lasciarsi andare a vaghe fantasticherie.** La mamma che sogna a occhi aperti come vorrebbe che fosse suo figlio, come vorrebbe che diventasse da grande, si prefigura un 'bambino idealizzato'. Così come la mamma che si fa cogliere da ansie nel timore che il piccolo nasca con qualche problema, si forma nella mente un 'bambino fantasmatico'. In entrambi i casi, si tratta soprattutto di pensieri ed emozio-

ni che la mamma proietta sul figlio. Quello di cui invece stiamo parlando è il 'bambino immaginario', che rappresenta la trasposizione interiore del bambino reale che lei porta in grembo: la mamma riesce a immaginarlo perché lo ascolta, lo osserva, ne recepisce i messaggi che le giungono sotto forma di micromovimenti, impalpabili reazioni, sensazioni".

## IN CHE MODO SI PRATICA

● **"Questo processo di avvicinamento è molto lento e graduale: si**





*la musica va ascoltata  
in un ambiente  
tranquillo, in cuffia  
e a basso volume*

## Per saperne di più

- Una collana musicale di libri e cd "a tema" con tanti consigli per stimolare la capacità di sentire e vivere la musica: "Lallabai, la musica per stare bene con il tuo bambino", Sfera editore, tel. 02 50366783.
- Un sito in cui trovare indicazioni e informazioni preziose sull'ascolto della musica e l'uso della voce prima e dopo la nascita: [www.ludisounds.net](http://www.ludisounds.net), alla voce "Gravidanza in musica - Il Grembo Armonico". Per suggerimenti musicali specifici, clicca su "Collane e CD".
- Una lettura ricca di stimoli per approfondire la conoscenza della vita prenatale: "Conoscere il carattere del bambino prima che nasca", di Gino Soldera, Bonomi Editore.

tratta di imparare a decodificare e utilizzare a propria volta un linguaggio che all'inizio è sconosciuto. Un modo molto concreto a cui la futura mamma può ricorrere per imparare a conoscere il suo piccolo", consiglia l'esperto, "è tenere una sorta di diario, di autobiografia quotidiana, in cui prendere nota soprattutto delle emozioni che, giorno per giorno, vive. Questo pian piano la aiuterà a mettere a fuoco le proprie emozioni. La mamma deve limitarsi ad annotarle, senza pretendere di interpretarle subito: un'eventuale chiave di lettura potrà venire a posteriori, molto più tardi. L'importante è, piuttosto, che lei si abitui a 'vivere il presente', attribuendo significato a ciò che prova 'qui e ora': è questo atteggiamento di presenza che le permette di cogliere i diversi aspetti della sua vita e di quella di suo figlio.

◉ **Ma come può una mamma provare a "visualizzare" il suo bambino?** "Consiglio 'l'esercizio della rosa'", dice Soldera, "che si può praticare dopo un breve rilassamento, meglio se ascoltando le indicazioni dopo averle registrate su nastro. La futura mamma immagina di trovarsi in un grande giardino in una giornata di sole. Mentre osserva gli alberi e i fiori meravigliosi che la circondano,

nota un'aiuola con un'unica pianta, una pianta di rosa sulla cui sommità si trova un bocciolo, chiuso ma inondato di luce. I raggi del sole lo riscaldano fino a far sì che inizi un lento movimento: i sepali verdi si divaricano e lasciano scorgere i petali ancora chiusi. Sempre sotto lo stimolo della luce, anche i petali, lentamente, si schiudono, finché il fiore si manifesta in tutta la sua bellezza. La mamma si avvicina e ne aspira il delicato profumo. Poi osserva la pianta, immagina la forza vitale che sale dalle radici alla corolla e pensa che anche il bimbo che porta in grembo è, simbolicamente, un fiore. Pensa che la stessa energia che anima l'universo e ha prodotto quel fiore ora, dentro di lei, sta producendo la crescita di un nuovo essere, in un fluire di vita sulla Terra".

◉ **Per il papà, entrare in contatto con il bambino è sicuramente meno facile. Ma alcuni esercizi possono essere di aiuto anche a lui.** "Occorre partire da una considerazione", avverte Soldera: "mentre il piccolo non può 'mettersi al livello' dell'adulto per stabilire una comunicazione nel senso che normalmente diamo a questo termine, l'adulto può invece porsi sul piano del piccolo, perché la dimensione embrionale è qualcosa che ha già vissuto: tutti noi

siamo stati feti e neonati. Il papà può allora provare a 'regredire' a livello embrionale: sceglierà anche lui un momento tranquillo, in cui rilassarsi per spostare l'investimento emotivo dal mondo esterno al suo mondo interiore, e comincerà a visualizzare se stesso un anno prima, tre anni prima, dieci anni prima, via via a ritroso fino a 'vedersi' nel grembo materno. Una volta sperimentata questa dimensione, gli sarà più facile entrare in relazione con il piccolo per comunicargli 'con il suo codice' sentimenti di amore, gioia, serenità, pace".

◉ **Non esiste un unico linguaggio per comunicare con il bambino:** come in tutte le relazioni, ognuno trova il suo. L'importante è mettersi nella predisposizione d'animo giusta per arrivare all'altro: questa intenzione aiuta ogni mamma e ogni papà a conoscere il figlio che nascerà". ♦