

di Elisabetta Zamberlan

PAGINA

142

Consulenza di



Piera Maghella
educatrice perinatale,
fondatrice del Mipa
(Movimento Internazionale
Parto Attivo)



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

Scopri il legame con l'acqua

Immergersi nell'elemento liquido aiuta mamma e papà a trovare un'affinità con la dimensione vissuta dal piccolo nel pancione

Il rapporto tra l'acqua e la vita: il più profondo e antico del mondo. L'acqua "è" vita. Nell'universo a noi conosciuto, solo dove c'è acqua c'è vita: è, insomma, l'elemento fondamentale per l'esistenza di ogni organismo. Le prime forme viventi sul nostro pianeta si sono sviluppate nel mitico "oceano primordiale", e la prima scintilla vitale di ognuno di noi ha sempre origine in un ambiente acquatico: il liquido amniotico.

Per questo le culture di ogni angolo della Terra, da sempre, celebrano in mille forme la sacralità e la potenza dell'acqua, simbolo di fertilità, di salute, di purezza. Così come sul nostro pianeta solo il 30% della superficie emerge dall'acqua, e il resto è ricoperto di mari, oceani, fiumi e laghi, allo stesso modo noi stessi siamo fatti soprattutto d'acqua: il corpo umano ne contiene circa il 70%. Le cellule, fatte di acqua e sali minerali, vivono in una soluzione salina.

◉ **All'interno del nostro organismo l'acqua svolge funzioni fondamentali:** mantiene la

temperatura costante, permette l'osmosi, lubrifica organi e giunture, mette in comunicazione le varie parti del corpo.

◉ **Nel grembo di una futura mamma, il liquido amniotico, fatto soprattutto di acqua, è la condizione prima, assoluta e indispensabile per l'esistenza stessa di un futuro bambino.** Avvolge il piccolo, lo protegge, lo nutre. Inoltre, essendo in continuo movimento insieme al corpo della mamma, lo culla, con un ritmo dondolante, ripetitivo, rassicurante, simile all'ondeggiare del mare (che proprio per questo poi, una volta nati, esercita su molti di noi una particolare attrazione).

◉ **Non sono solo fisici i messaggi che questo liquido trasmette al bambino. Attraverso le sue "onde", ciò che si diffonde sono gli stati d'animo stessi della mamma:** movimenti nervosi e scattanti, ad esempio, creano vibrazioni molto diverse da gesti lenti e armoniosi, e il piccolo, pur se in modo embrionale, percepisce queste differenze già a livello neuronale e psichico.

Il valore simbolico dell'immersione

✦ Se l'elemento liquido ha effetti tanto profondi su di noi non è soltanto per motivi fisici. "La temperatura tiepida dell'acqua, ad esempio", sottolinea Gino Soldera, psicologo, presidente dell'Anpep (Associazione nazionale di psicologia e di educazione prenatale), "viene consigliata anche perché, in questo modo, la futura mamma, immergendosi, prova un senso di calore che si associa a un sentimento di amore e predispone a un'apertura psichica."

✦ Per un buon approccio con l'acqua, infatti, è molto importante che l'atteggiamento nei confronti del liquido non sia di chiusura, ma di accoglienza,

di riconoscenza". È questa la disposizione d'animo che favorisce davvero l'abbandono e, quindi, il contatto con se stessi e con il bambino.

✦ "È fondamentale", continua lo psicologo, "che l'immersione sia un'esperienza davvero gradevole: il profondo piacere provocato dall'acqua crea infatti una sorta di regressione che mette la futura mamma (e il futuro papà) in relazione con il bambino."

✦ È proprio questo 'lasciarsi andare' nell'immersione, sapendo che anche il piccolo in quel momento vive una dimensione simile, a creare un'affinità e, dunque, un vero contatto con lui."



L'acqua esercita forti poteri rilassanti tanto sul corpo quanto sulla psiche, favorendo un ascolto più profondo di se stessi

ALLA RICERCA DI UNA "FLUIDA" ARMONIA

Quando ci immergiamo in una vasca o nel mare, le nostre movenze diventano naturalmente più calme, leggere, quasi "rotonde". Percepriamo allora subito le importanti funzioni terapeutiche dell'acqua, un elemento capace di farci ritrovare con facilità un senso di vitalità, equilibrio, pace interiore. Nell'acqua, i rumori ci arrivano attutiti e il tempo ci appare rallentato. Per tutti questi motivi, spesso, siamo avvolti da una meravigliosa sensazione di relax mentale e fisico.

◦ **Ma non si tratta di un rilassamento passivo:** l'acqua, infatti, non "addormenta" bensì "risveglia" i sensi, li rivitalizza. A livello fisi-

co, ciò che avviene è un benefico massaggio che tonifica i nostri apparati muscolare, cardiovascolare e respiratorio, aumenta l'ossigenazione, aiuta il drenaggio dei liquidi.

◦ **Non è tutto. Favorendo una percezione positiva del proprio corpo, l'acquaticità accentua anche la capacità di ascoltarsi:** di cogliere il proprio respiro, di "sentire" come esso partecipa alle nostre attività. Per la futura mamma, e, in modo più indiretto, anche per il futuro papà, avere una sensazione profonda del proprio corpo significa automaticamente sentire meglio il proprio bambino. Per questo l'acqua può essere di aiuto nel coltivare quel sentimento di attaccamento genitoriale che chiamiamo "bonding".

I VARI ASPETTI DEL CONTATTO PRENATALE

"L'attaccamento che si sviluppa nei confronti del proprio figlio prima della nascita è un legame delicato, fatto di tanti aspetti", dice Piera Maghella, educatrice perinatale, fonda- ◀▶

trice del Mipa (Movimento Internazionale Parto Attivo).

● **“C'è chi ritiene che si tratti soprattutto di uno stimolo neuroendocrino**, inscritto nei nostri stessi geni: una sorta di alchimia di ormoni la cui produzione si potenzia proprio durante la gravidanza e poi, ancor più, nel travaglio e nel parto. I due ormoni più importanti in tal senso sono la prolattina, che attiva il potenziale istinto materno, e l'ossitocina, detto anche 'l'ormone della dipendenza', che stimola proprio il senso di relazione con la nuova vita in formazione dentro di sé. Alcuni studiosi hanno approfondito l'importanza di questa 'memoria genetica' ai fini della continuità della specie.

● **Ma l'intensità della relazione che si viene a creare dipende anche da fattori soggettivi, individuali:** le circostanze in cui la gravidanza viene vissuta, l'ambiente, la storia personale della madre e del padre, le loro aspettative. Ci sono futuri genitori che sentono questo attaccamento già prima del concepimento: in loro il desiderio, il progetto di un figlio è già una spinta fortissima a una predisposizione verso un rapporto con lui. Per alcune mamme questa dimensione cresce gradualmente durante la gravidanza, per altre è proprio la fortissima scarica ormonale che avviene nel parto ad attivare il sentimento di legame, in altre ancora l'attaccamento 'viscerale' nei confronti del bambino, pur sognato per mesi, diventa qualcosa di veramente autentico solo dopo qualche tempo dalla nascita.

● **La domanda che mi pongono più spesso le future mamme è proprio questa: 'Quando ci si sente davvero genitori?'. La risposta è: 'dipen-**

L'immersione mette in atto un processo di regressione e "abbandono"

mo avuto al momento della nascita, dall'epoca e dal luogo in cui è avvenuta, dal rapporto con i nostri genitori. Il nascituro e, più tardi, il neonato, ha comunque per istinto la tendenza a lanciare segnali che stimolano negli adulti sentimenti e atteggiamenti che lo aiutino a sopravvivere. Il bonding è anche la risposta a questi suoi messaggi.

COSÌ I GENITORI IMMAGINANO IL BEBÈ

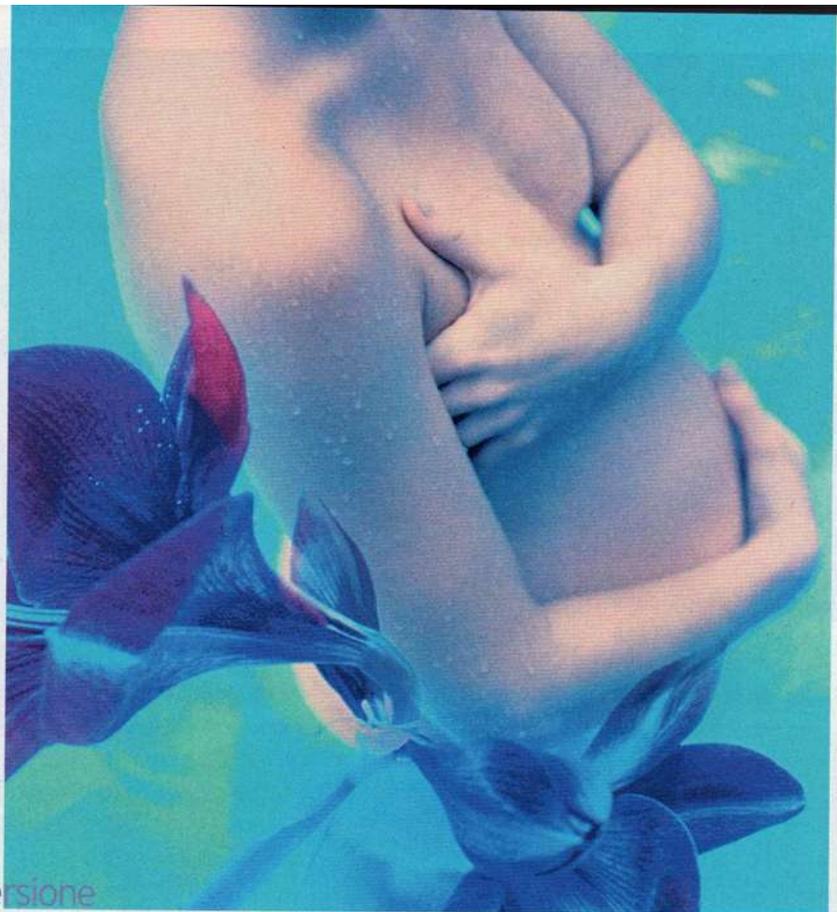
● **Proprio per l'analogia con il liquido amniotico in cui il nascituro vive, l'acqua può favorire il contatto con lui.** Il piccolo cresce in un liquido caldo, accogliente, che facilita la sua maturazione e i suoi movimenti. Molte coppie riescono a 'immaginare' meglio la situazione in cui vive il bambino nel momento in

de'. Dipende anche da elementi biografici e culturali: da come noi stessi siamo nati, dall'imprinting che abbia-

cui si immergono, a loro volta, in un elemento simile.

● **È molto importante, perciò, che l'acqua sia tiepida, a una temperatura di 31-32 °C:** se è più fresca, infatti, l'istinto di muoversi per mantenere il calore interno stimola la produzione di altri ormoni (come le catecolamine), interferendo con l'impiego della nostra energia e distogliendo la concentrazione dal bambino. Quando la sensazione è gradevole e non disturbata, ciò che avviene spontaneamente nella futura mamma e nel futuro papà è un momento di regressione che li avvicina naturalmente al piccolo: in qualche modo ci si sente come quando, a propria volta, si era nel grembo materno, avvolti da un liquido che protegge, tiene, contiene, riempie tutti i vuoti".

● **“Un altro aspetto importante”, continua l'esperta, “è dato dal fatto che, in acqua, si riduce il senso di gravità:** diventa più facile muoversi, e questo fa sì che il bambino nel pancione, quando la mamma è immersa, si senta costantemente cul-



I movimenti si fanno più morbidi e armoniosi, il tempo appare rallentato

lato e massaggiato. La mamma stessa si sente 'coccolata' dall'elemento liquido, e questo stimola in lei la produzione di endorfine, 'ormoni del benessere' che arrivano direttamente al piccolo sotto forma di piacere.

◉ **Anche molti papà trovano gradevole immergersi**, esplorare questo ambiente: vanno sott'acqua, provano a fare le 'bollicine' sulla pancia della mamma e, intanto, si scoprono più portati a pensare al loro bambino".

IN CHE MODO SI PRATICA

Tenendo presente che è molto importante la predisposizione individuale all'immersione (ci sono persone a cui stare in acqua non piace) e che qualsiasi gesto fatto in acqua, se gradito, è benefico anche per il bambino, ci sono alcuni movimenti che sono par-

ticolarmente raccomandabili per la futura mamma. Si possono compiere fin dall'inizio della gravidanza, anche se, con il passare delle settimane, gli effetti diventano sempre più intensi.

La danza del respiro

◉ **"In piedi nell'acqua, in un punto in cui tocca con i piedi il fondo della vasca"**, suggerisce Piera Maghella, "la futura mamma può provare a divaricare le gambe e piegarle leggermente, come se si sedesse. In questo modo scenderà un poco col viso nell'acqua, per poi risalire: ciò la indurrà a esercitare un morbido controllo sul proprio respiro. Questo esercizio porta infatti a inspirare con maggiore attenzione, quando la bocca è fuori dall'acqua, e a espirare più



a lungo, a fior d'acqua, 'facendo le bollicine'. Dona rilassamento e piacere e, intanto, culla il bambino".

Prendersi in braccio

◉ **"Un altro esercizio gradevolissimo, da svolgere con il partner"**, continua l'esperta, "è prendersi in braccio a vicenda, uno dopo l'altro, aiutati dalla mancanza di gravità: amplifica il senso di contenimento, di abbraccio e, insieme, di leggerezza che il liquido comunica. E trasmette al bambino l'amore dei genitori: un sentimento che, come l'acqua, abbraccia senza stringere". ◆