

di Elisabetta Zamberlan

PAGINA

120

Consulenza di



Elisa Benassi
ostetrica, musicologa
e psicofonista presso
l'ospedale Carlo Poma
di Mantova



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

Scopri il legame con la voce

Già durante la gravidanza il piccolo è in grado di recepire il suono delle parole che la mamma e il papà gli rivolgono. E può nascere un dialogo

Gioia pura: è ciò che un neonato in stato di benessere irradia intorno a sé, contagiando chi lo guarda. La sua, infatti, è una grazia particolare, quasi divina, che incanta, ed è stata paragonata da qualcuno al "sorriso del Buddha". Così dovrebbe sentirsi ogni bambino: radioso e appagato. La ricetta è semplice: l'ingrediente fondamentale è l'amore, ma altrettanto importante è la capacità di comunicarlo davvero al piccolo, attraverso canali che possano raggiungerlo. Certo, questa non è una scoperta: da che mondo è mondo le mamme (e sempre di più anche i papà) stabiliscono un contatto con i loro figli fin dalla nascita. Ma oggi sappiamo che già dagli istanti immediatamente successivi al parto, e ancora prima, durante la vita intrauterina, il piccolo è un essere sensibile e comunicativo, capace di entrare in relazione. E questa consapevolezza può aiutarci a stabilire con lui un contatto più profondo e, perciò, tanto più ricco di effetti fecondi e duraturi. Anzi, secondo gli studi più recenti, i primissimi momenti di vita sono addirittura determinanti per l'instaurarsi del "bonding", parola inglese con cui si indica il processo di formazione di quel particolare legame, fisico e psichico, che viene a crearsi tra il bambino e i genitori.

UN PERIODO MOLTO "SENSIBILE"

● **Non a caso si definiscono importanti i primissimi istanti dopo la nascita:** c'è un momento speciale, detto "periodo sensibile", in cui gli attori del bonding (bebè, mamma e papà) sono particolarmente inclini all'instaurarsi della relazione. Inizia nelle prime ore

dopo il parto e si mantiene in genere per il tutto il corso della permanenza in ospedale.

● **Nei primi 60-90 minuti di vita, in particolare, il neonato è in una fase di veglia tranquilla,** è molto attento e riesce a percepire ciò che lo circonda: vive il suo primo incontro con il mondo. È sensibilissimo al contatto "pelle a pelle" con il corpo della mamma, che rappresentava il suo universo fino a pochi attimi prima, sente e riconosce il



Il segreto per entrare in relazione con il piccolo ancora prima della nascita è offrirgli amore in modo consapevole

suo odore, la sua voce e, se accostato al seno, il suo battito cardiaco.

● **Anche i genitori sono particolarmente ricettivi nelle prime due ore dopo la nascita:** cominciano a ri-conoscere il loro cucciolo, attuando inconsapevolmente un passaggio fondamentale, quello che li porta a confrontarsi non più con un bambino "immaginato", ma con un bambino "reale". La carica emotiva che caratterizza questi momenti è formi-

dabile, e produce un'energia che il piccolo percepisce e che plasmerà il suo rapporto con gli altri e con il mondo.

● **Entrare in relazione è un processo di riconoscimento reciproco:** rappresenta un'esigenza fondamentale tanto per il bebè quanto per i genitori. Lo sanno bene le mamme e i papà dei piccoli nati prematuri che, costretti a mantenere "in sospeso" l'inizio del rapporto nei primi giorni di vita, subiscono spesso



una sofferenza e un senso di mancanza profondi.

● **Il piccolo lasciato in intimità con i genitori smette di piangere e si tranquillizza a pochi secondi dalla nascita.** I primi effetti positivi di questa situazione di serenità sono un migliore avvio dell'allattamento al seno, un minor rischio di depressione materna, una maggior fiducia in se stesso del bimbo che si manifesta, fin dai primi mesi, come sicurezza e apertura alla relazione con gli altri.

● **Molti neogenitori hanno potuto notare come si sia insediato in loro il senso di un legame profondo ed esclusivo non appena hanno avuto l'occasione di passare un po' di tempo con il loro bimbo in una situazione di intima serenità.**

● **Si è osservata invece una difficoltà di rapporto, soprattutto nel primo anno di vita, nei casi in cui mamma e bambino sono stati allontanati subito dopo il parto.**

NEL PANCIONE IL PICCOLO SENTE

● **C'è un mondo che il piccolo ha già avuto modo di sperimentare durante la fase intrauterina della sua esistenza: il corpo della mamma,**

le sue "risonanze", i suoi aromi, i suoi ritmi... Sì, perché, già nel pancione, i cinque sensi del piccolo hanno cominciato a svilupparsi.

● **I primi organi sensori che si formano sono quelli del tatto e dell'udito** (vedi il riquadro "Lo sviluppo dell'udito dall'embrione al feto"): due canali di percezione che, soprattutto all'inizio, sono strettamente collegati tra loro. Immerso nel liquido

amniotico, il piccolo percepisce infatti i suoni come stimoli, insieme, sonori e tattili: li "sente" con le orecchie ma anche con la pelle, come vibrazioni indifferenziate (e deliziose) che percorrono tutto il suo essere sotto forma di benefici suoni-massaggi che innescano nel suo organismo reazioni biochimiche.

● **Ma quali sono le vibrazioni che lo raggiungono? Quelle di rumori**

Lo sviluppo dell'udito dall'embrione al feto

✎ L'orecchio umano ha una forma sorprendentemente simile a quella dell'embrione: quasi esistesse un filo sottile che unisce l'origine della vita al mondo dei suoni. Ma come si sviluppa l'udito nella vita prenatale? Durante le prime settimane non esiste ancora un apparato uditivo: il piccolo percepisce i suoni attraverso il corpo, sotto forma di vibrazioni (onde sonore). La percezione di uno stimolo tattile, così come quella di uno stimolo sonoro, "viaggia" attraverso le stesse vie nervose, che non sono ancora differenziate. Vediamo come si forma l'udito per tappe durante le settimane di gestazione (sdg).

SDG	IL SISTEMA UDITIVO
3 ^a	inizia a formarsi l'orecchio
6 ^a	la coclea, organo uditivo interno che trasforma le vibrazioni in impulsi nervosi, comincia a disporsi a spirale
8 ^a	la coclea si è formata; comincia a delinearsi l'orecchio medio
11 ^a	si delineano membrana e timpano
21 ^a	la coclea comincia a collegarsi alla corteccia cerebrale: si avvia il processo di riconoscimento e memorizzazione dei suoni
24 ^a	il piccolo comincia a sentire attraverso l'orecchio: si registra una prima attività cerebrale.

✎ Come sente?

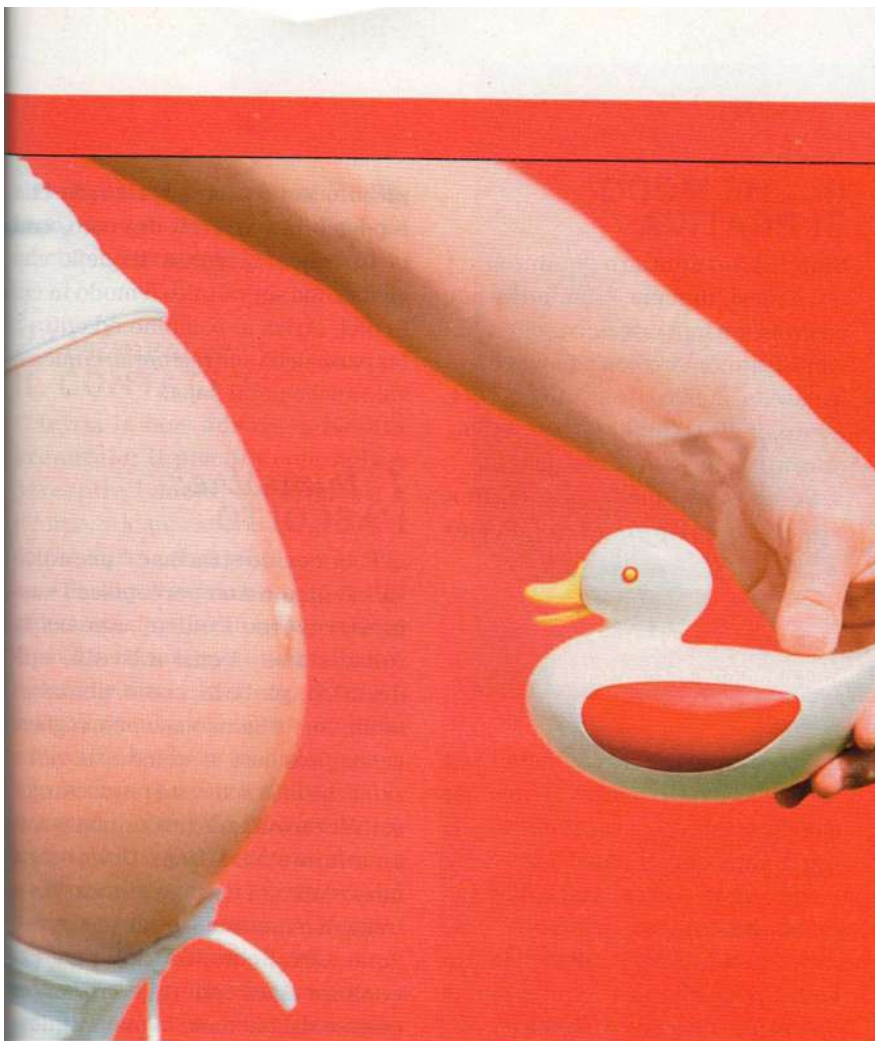
Attraverso il liquido amniotico il piccolo recepisce il 40-45% del suono. Tra le sonorità che lo raggiungono, emerge il battito del cuore della mamma, a circa

70 decibel (per avere un'idea, il volume a cui noi percepiamo normalmente il rumore del traffico cittadino fuori dalla finestra).

✎ Come sappiamo che ci sente?

A diversi tipi di suoni e rumori, il feto risponde con reazioni che possiamo rilevare e misurare:
■ alterazioni del battito cardiaco: voci note (di mamma e papà), dal ritmo pacato e dal volume basso, decelerano il battito; voci estranee e troppo alte,

invece, lo accelerano;
■ movimenti riflessi: il piccolo sobbalza, apre e chiude gli occhi, ritrae gli arti, orienta la testa verso la fonte sonora;
■ variazioni elettrofisiologiche della corteccia cerebrale.



leggeri, resi ovattati dal liquido amniotico. Alcuni sono suoni interni, provengono dal corpo stesso della mamma: il battito del cuore, il flusso del respiro, i borbottii di stomaco e intestino, i rumori delle articolazioni... Altri sono suoni esterni: lo scalpiccio dei passi, lo sbattere di una porta, le voci... Tutti lo coinvolgono e lo "interessano", perché sono segnali di vita. Ma uno è davvero speciale fin da subito: la voce della mamma.

CREARE UN LEGAME CON LA VOCE

• **Rispetto alla voce materna, il piccolo nel pancione si trova in una posizione molto particolare:** la sente come suono esterno (una "voce altrui"), ma anche, contemporaneamente, come suono interno, perché si trova proprio vicino alla "fonte" da cui proviene (l'apparato fonatorio

della mamma) e in cui risuona (le cavità ossee e muscolari del corpo materno). E, poiché le pareti uterine privilegiano il passaggio dei toni gravi, la voce della mamma è l'unica di cui (essendo prodotta internamente) il bimbo può recepire i toni acuti: le voci delle altre donne gli giungono da "fuori" come se fossero più basse, e quindi simili a quelle maschili.

• **La percepisce dunque più distintamente di tutte le altre, e piano piano impara a conoscerla e ad amarla:** si abitua alle sue inflessioni, alla sua cadenza, alla sua dolcezza. Se non comprende le parole, impara però presto a cogliere le differenze di tono (pacao e sereno, stridulo e nervoso...), collegando timbro e intonazione ai diversi stati d'animo della sua mamma: quando lei è ansiosa, le sonorità si fanno più acute, il respiro accelera, il cuore batte più forte.

• **C'è un'altra voce, oltre a quella materna, a cui il piccolo può** ➔

LATTE E NATURA CRESCONO INSIEME



Il latte materno è importante per il tuo bambino.

Anice, Finocchio, Cumino, Fiori di Sambuco, Verbena, etc... la nuova forma della vecchia tisana, per contribuire ad aumentarlo se è insufficiente.

NURSING

Se hai finito di allattare puoi riprendere l'armoniosa figura che avevi prima della gestazione con la linea Ladynell.

Se il parto e l'allattamento hanno messo disordine nei tuoi equilibri mensili, Ecol ti propone la linea Donna.

i CUCCIOLI

QUOTIDIANI GESTI D'AMORE



DENTY Il delicato periodo della dentizione arreca disagi che richiedono attenzioni locali rapide ed efficienti che Menta, Rosa e Chiodi di Garofano possono fornire oggi come ieri.

POPY Olio fiorato alla Calendula, Camomilla ed Agrimonia per sederini afflitti da rossori da pannolino.

TOSSY Gradevole bevanda per i disagi stagionali assumibile sia a cucchiaini che diluita in acqua o succo di frutta.

SGONEY Anice, Finocchio, Pimpinella, Camomilla in pratiche goccioline analcoliche per fornire la bevanda che da sempre viene utilizzata per favorire l'eliminazione dell'aria ingerita.

SONNY Tiglio, Camomilla ed Escalzia per fornire la bevanda tutto relax e coccole come quella preparata dalla nonna.

In erboristeria e farmacia

Numero Verde
800-803077

ECOL s.a.s. - Via Castello, 8
Bardassano - Gassino (TO)



PROPOSTE NATURALI

cominciare ad affezionarsi già nel pancione: è quella del papà. Rispetto ai toni femminili, è caratterizzata da sonorità più gravi e un timbro più caldo, tanto che vari esperimenti hanno dimostrato che può addirittura esercitare un potere davvero molto tranquillizzante sul piccolo.

IN CHE MODO SI PRATICA

Stabilire un contatto già durante i nove mesi, dunque, è un modo per costruire un rapporto ancor più appagante e armonioso con il bimbo dopo la nascita. E, insieme al tatto, la voce è uno degli strumenti privilegiati attraverso cui comunicare con lui.

● Se già spontaneamente tendi a "parlare col pensiero" al tuo

piccolo nel pancione, ricorda che è possibile parlargli davvero, con la tua voce: qualcosa di quello che gli dici, ma soprattutto il modo in cui lo dici, arriva al bambino ed entra a far parte della sua memoria. E questo vale anche per il papà.

1° trimestre: L'ASCOLTO

● È la cosiddetta fase "preuditiva": il bimbo non percepisce i suoni attraverso l'udito - ancora in formazione - bensì a livello epidermico, globale, come vibrazioni tattili. Anche la mamma può cogliere la sua presenza "sentendo" le vibrazioni che lui a sua volta provoca: ogni piccolo movimento fetale, infatti, causa minime modificazioni al tono muscolare del corpo materno. Ma si tratta di mutamenti sottili, che avvengono a livello molto profondo: per cogliere e accogliere le vibrazioni emesse dal bambino la mamma deve "mettersi in ascolto", quasi "immedesimarsi" con lui. La fretta e i pensieri sono nemici di questa dimensione: occorre trovare momenti tranquilli in cui dedicarsi alla ricerca del contatto.

● Quando riposa, nel dormiveglia, sdraiata, in posizione fetale o di raccoglimento, la mamma può "ninnarsi" e coccolarsi canticchiando a voce bassa una facile melodia, una cantilena, anche senza parole, in una sorta di regressione all'infanzia, quasi alla sua stessa vita prenatale... Grazie alla sollecitazione del nervo vago, l'effetto fisico sarà quello di ridurre il senso di nausea che spesso caratterizza le prime settimane di gravidanza. Ma soprattutto sarà importante l'effetto psicologico: mamma e bambino cominceranno a vivere una prima forma di contatto.

● Ma c'è di più: se lei impara a rispondere con la voce a ogni piccola modificazione che lui provoca nel suo corpo, si tratterà addi- ➤

L'intenzione modifica il timbro

Com'è possibile che il piccolo nel pancione percepisca la voce della mamma in modo diverso se si rivolge a lui o ad altri? Per rendertene conto prova a fare un semplice esperimento.

■ Prendi un palloncino e gonfialo, quindi, tenendolo tra le mani, davanti alla bocca, cantaci dentro una canzone concentrandoti su ciò che stai facendo e poni l'attenzione sul tipo di vibrazioni che arrivano alla tua mano.

■ Poi prova a cantare la stessa melodia ma sovrappensiero, concentrando la mente su altro, per esempio sugli impegni della giornata: noterai che la qualità delle vibrazioni percepite dalla tua mano cambia.

■ Questo succede perché, quando il canto è "indirizzato", c'è un maggior equilibrio tra vocali e consonanti, i fonemi sono ben articolati, la voce risulta più melodica, brillante e vivace. Quando canti distrattamente, invece, prevalgono le consonanti, la voce è frettolosa, manca di spessore timbrico: risulta più "piatta" e meno "rotonda".

■ Tutto questo lo percepisce la tua mano attraverso il palloncino e, allo stesso modo, anche il bambino dentro di te: fin dalla vita prenatale, c'è voce e voce...



rittura di una prima forma di dialogo, che spingerà anche il bimbo a lanciare a sua volta altri "segnali".

2° trimestre: IL CONTATTO

◉ **Inizia la fase uditiva della vita prenatale: il piccolo comincia a percepire i suoni**, li discrimina, li ricorda. Alcuni esperimenti ci dicono che inizia a sognare: e non è sulla base di stimoli visivi che può farlo (la vista si svilupperà più tardi), quanto di sollecitazioni motorie e sonore. Può addirittura capire se una voce è indirizzata a lui o ad altri: coglie la differenza di qualità (vedi il riquadro "L'intenzione cambia il timbro").

◉ **Accade in questa fase un fenomeno molto particolare:** alcune mamme, in risposta ai movimenti del piccolo, sentono una sorta di "aggiustamento" a livello della laringe, simile al movimento che questo organo compie quando è impegnato nella modulazione della voce: a livello psichico, è come se il bimbo suscitasse in lei un'intenzionalità di parola.

◉ **Come approfondire il dialogo? La mamma può parlare al piccolo o cantargli vere e proprie melodie** (magari i canti e le filastrocche della sua infanzia), continuando ad associare allo stimolo sonoro quello tattile:

durante l'emissione vocale, può toccarsi il torace o l'addome, trasmettendo al piccolo, insieme alla sua voce, il suo tocco. E, ancor più di prima, può usare la voce come "specchio" che riflette le "proposte motorie" del bambino: se lui ha un movimento ampio, rotondo, la mamma può rispondere con una emissione vocale armoniosa e melodica ("mmmMMMmmm"). Se il gesto di lui è un calchetto, la risposta di lei può essere più ritmica ("tuc - tuc- tuc").

◉ **Anche il papà può cominciare a comunicare con il bambino:** la sua voce oltrepassa la barriera uterina, e importanti esperimenti hanno dimostrato come i toni gravi che la carat-

Quando lo senti muovere
nel pancione rispondi
con vocalizzi "a tempo"



terizzano contribuiscano a tonificare gli arti inferiori e l'addome del bimbo in formazione. Alcuni papà fischiano: a loro occorre ricordare che sonorità acute di questo tipo non raggiungono il bimbo. Le pareti uterine privilegiano il passaggio dei toni gravi, quindi è bene che anche il papà parli e canti, magari insieme alla mamma.

3° trimestre: LA COMUNICAZIONE

◉ **La relazione tra mamma, papà e bambino si fa sempre più complessa e raffinata:** ora i genitori possono scegliere che cosa comunicare, confidando nel fatto che il piccolo, dopo la nascita, ricorderà i suoni che in questa fase gli vengono trasmessi.

◉ **Una bella proposta è associare musiche o canzoni "speciali" a momenti di benessere e di gioia.** Non devono essere per forza canzoncine da piccoli: può trattarsi di motivi graditi a mamma e papà, le canzoni della loro giovinezza, della loro storia e così via. L'importante è che vengano vissute, da loro stessi innanzitutto, con spensieratezza e serenità. Sarà poi un prezioso aiuto riproporle al bimbo quando, una volta venuto al mondo - in questo mondo così nuovo e ignoto per lui - piangerà o sarà inquieto per mille motivi: riascoltare sonorità e melodie conosciute lo aiuterà a sentirsi meno sperduto, lo riporterà in una dimensione familiare e, dunque, lo rassicurerà. ◆

Dopo la nascita

□ Nei primi tempi dopo la nascita ciò che avviene tra mamma e bambino è un riconoscimento, e questo evento ha luogo fondamentalmente

in una dimensione di silenzio interiore carico di vita, ricco di gioia, emozione, ascolto: un silenzio che parla.

È un cercarsi reciproco con lo sguardo e con il tocco, e passano giorni prima che la mamma abbia voglia di cantare.

□ In questo silenzio la voce si inserisce gradualmente

con una specifica valenza: quella di ricordare al bimbo qualcosa di noto e rassicurante (l'evocazione di sonorità legate alla vita prenatale). Dapprima parlando al piccolo, poi, gradualmente, cantando per lui le filastrocche che già conosce, mamma e papà possono offrirgli un prolungamento di quell'involucro tattile e sonoro che ha da poco perduto: un "contenimento" fonico che lo aiuti, insieme, a non sentirsi solo e a percepire i propri, nuovi, confini.