

*Dal metodo di musicoterapia prenatale in acqua del "Il cordone ombelicale sonoro",
ideato dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio.*

LA TRIADE PADRE-MADRE-BAMBINO

Il ruolo del padre durante la gravidanza



Colui che genera un figlio non è ancora un padre, un padre è colui che genera un figlio e se ne rende degno. (Fëdor Dostoevskij)

Jennis Ferretti

IL RUOLO DEL PADRE DURANTE LA GRAVIDANZA, LA TRIADE PADRE-MADRE-BAMBINO

La paternità, significato letterale: paternità s. f. [dal lat. Tardo paternitas -atis, der. Di paternus «paterno»]. – 1. a. Condizione di padre; il fatto d'esser padre, o d'essere il padre, e quindi il rapporto di parentela che unisce il padre al figlio sia come vincolo affettivo sia nei suoi aspetti giuridici. Presunzione di p., secondo cui il marito della donna, dalla quale nasca il figlio, è considerato padre del medesimo. Con significato più ampio, in antropologia sociale, il termine indica la condizione di padre in quanto socialmente riconosciuta nell'ambito di una determinata cultura, comprendendo quindi anche la condizione di chi riveste un ruolo analogo a quello del genitore in base all'adozione o ad altri istituti.

Che cos'è la paternità? Una domanda semplice ma allo stesso tempo complessa, a cui non è facile rispondere.

Dal momento del concepimento, la donna si deve preparare all'idea dei cambiamenti. Questi sono di origine fisiologica, psicologica e relazionale. Una donna nel momento in cui scopre di essere incinta è già madre, lei inizia sin da subito questa fatica fisica e mentale, nel suo corpo è presente un esserino che millimetro dopo millimetro cresce dentro di lei. Per un uomo è diverso. Lui affronta una "gravidanza mentale", lui può permettersi di dimenticare la gravidanza, in quanto ai suoi occhi si tratta di un evento nascosto. Il padre non ha il corpo occupato da nessuno, lui non prova un cambiamento fisico che gli ricordi il miracolo che sta accadendo in questo momento. Per lui il bambino è solo pensato, e ha bisogno di qualcosa che lo renda presente. Questo non significa che la nascita di un figlio per un padre non possa essere comunque un avvenimento eccezionale, che spesso però realizza solo più tardi, alla vista del proprio bambino, quanto è meraviglioso ciò che sta' accadendo. L'uomo prossimo a diventare padre quindi non "vive" le modificazioni corporee legate alla gravidanza. Tuttavia, dal momento in cui riceve la comunicazione dell'attesa del nascituro, comincia a percepire che il figlio "cresce" dentro di sé. È nel solco di questa attesa che va via via costruendosi la paternità. Pur non vivendo in prima persona alcuni momenti, da subito il papà riesce a percepire l'importanza di essere in tre, di essere una famiglia, di avere delle nuove responsabilità. Tutti gli aspetti che riguardano la gestazione, la regressione, i sentimenti ambivalenti tra l'interno e l'esterno del corpo, la crescita a livello emotivo, mentale e spirituale avvicinano i futuri papà alla propria compagna e al bambino che nascerà. Sono stati individuati tre livelli di partecipazione attiva del padre all'esperienza della gravidanza:

- 1) Il livello di accudimento. Rivela una presa di posizione dal padre naturale, dove l'uomo si impegna nell'accudimento della propria compagna e del nascituro. Nonostante ciò, il padre, sentendosi messo da parte, potrebbe sublimare nel lavoro per supplire alle difficoltà economiche.
- 2) Il livello del cuore. Dal punto di vista psicologico il supporto paterno è altrettanto fondamentale. Il suo impegno è anche interiore ed emotivo e si rivela con un atteggiamento di fondo protettivo e affettuoso

3) Il livello del legame con il figlio. Il ruolo paterno nel contatto con il feto è essenziale e indipendente da quello materno: rappresenta l'ambiente non condiviso. L'empatia che si crea parlando e cantando, risulta dunque molto stimolante. Utilizzando la propria voce come stimolo diretto nei confronti del nascituro, il padre può giungere il più vicino possibile alle pareti dell'utero rinnovando la sua partecipazione alla crescita del feto facendosi riconoscere.

Cosa significa essere padre oggi?

C'è una componente sociale e antropologica che cambia nelle diverse epoche e culture. Il ruolo sociale del padre è cambiato nel corso di una sola generazione. Chi diventa nonno probabilmente non ha partecipato attivamente all'accudimento dei propri figli, ora invece che si ritrova a fare il nonno partecipa attivamente cambiando anche i pannolini. Il nuovo padre (e allora anche il nuovo nonno) si è dovuto inventare una nuova funzione, quello di "caregiver" che presta cura alla prole. Così siamo passati dal padre escluso (nella società dove la nascita e la cura dei figli era una cosa da donne), al padre osservatore (presente ma senza ruolo), e ora al padre partecipe ed attivo. A differenza del passato, il padre dunque, è emotivamente e fisicamente più presente e partecipe nei confronti dei figli. Lui non trova uno stile relazionale imitabile che funga da modello di riferimento, ma deve "farsi" un proprio stile, acquisendo nuovi modelli comportamentali e far proprie capacità interattive e di pensiero, attraverso prove ed errori. Prendere spunto da quanto visto fare da qualcun'altro per replicare il "modello osservato". Nel corso del tempo la paternità si è principalmente sorretta sul modello imitativo. "Sono con te, quello che è stato con me mio padre". Oggi questo modello di paternità non è più realizzabile, la nuova generazione dei padri sta sensibilmente prendendone le distanze. Da dire però, che la mancanza di un modello di riferimento esterno ed interiorizzato comporta al neo padre un vissuto di solitudine. Questo "nuovo" padre quindi non ha avuto modelli preesistenti. Il padre oggi vive l'evento nascita" a partire dalla gestazione, con vitalità e preparazione." L'uomo di oggi sta facendo passi da gigante nel proprio modo di vivere la paternità e diventare padre, vincendo la tradizionale ritrosia a prendere contatto con i propri sentimenti ed emozioni. Diversamente dal passato, la paternità ha tempi di "gestazione" ben più brevi e il rapporto padre-figlio prende corpo e si radica sin dai primi momenti della gravidanza, che sia biologica o adottiva. La paternità oggi non è più esclusivamente definita e costretta all'interno di una rigida separazione dei ruoli. Il padre attuale assolve a molteplici funzioni molto più articolate e complesse, che non si limitano né si esauriscono nella sola funzione punitivo-educativa o ludico-ricreativa, ma si estendono a una dimensione di cura ricca di connotazioni emotive, attenzione e ascolto. In questo modo è stata accantonata la figura del padre fantasma, il cui stile relazionale si caratterizzava per l'assenza nel rapporto con il figlio. Nasce così una nuova paternità: immediata, partecipe e attiva. Nei secoli passati ai padri non veniva consentito di assistere al parto, vi era l'idea che portasse sfortuna. Dopo il 1700 gli unici maschi ad intromettersi nella questione nascita erano i medici.

Durante il secolo scorso furono introdotti vari cambiamenti: da alcune donne veniva preteso che il maschio assistesse al parto così soffrivano anche loro, altre volte veniva invocato per assistere alla donna e per responsabilizzarsi come genitore, altre volte rifiutato, ritenuto una presenza inutile e fastidiosa. A capire che diventare padri a livello psicologico non è così semplice, fu il giovane

allievo di Sigmund Freud, Wilhelm Reich. Il quale nel 1914 descrisse un caso di un uomo che mentre la moglie era incinta, lamentava strani disagi e malanni: un senso di nausea, inappetenza e contemporaneo aumento di peso, dolori alla pancia e ai reni. Lo chiamò sindrome della covata e descrisse la possibilità, non frequente, ma neppure rarissima, che i padri si identificano a tal punto, per invidia e compartecipazione, con la moglie gravida da soffrire degli stessi sintomi. I dubbi più frequenti che incombono dipendono dal fatto che, a differenza delle donne che sono più propense al confronto con le altre, i papà che hanno assistito all'evento, raramente lo raccontano agli amici ed è naturale che affrontare l'ignoto fa paura. Schematizzando possiamo parlare di tre gruppi e paure:

- paura di non farcela. Ovvero di svenire, vomitare, di non reggere all'emozione del sangue e del dolore di chiunque e della propria donna in particolare.
- paura di sentirsi inutili, senza sapere bene che cosa fare e che cosa dire, come aiutare e incoraggiare.
- paura di essere rifiutati. Ovvero di subire l'ostilità diretta o indiretta della donna e dei medici.

La paura più forte e invalicabile è quella di non farcela. Alcuni riferiscono di essere rimasti impressionati dalla voce ancestrale, quasi animalesca delle grida della donna; altri dall'intensità del suo dolore e dalla propria assoluta impotenza; alcuni raccontano che è la vista del sangue e il contesto ospedaliero a fare paura; altri sostengono che a terrorizzarli è l'idea che qualcosa possa non andare per il verso giusto e di non avere nessun potere su ciò che accade. Durante il parto è solo accettando di essere presenti e assumendo questa espressione nel suo significato originario, cioè nel significato presenziare, che si riesce ad assistere, nel senso di osservare ed aiutare. Bisogna capire che in sala parto il compito del padre è uno solo: esserci. Incoraggiare con uno sguardo o con la mano. La donna ha bisogno del proprio compagno, ha bisogno di non sentirsi sola. Sforzarsi di restare calmi e di comunicare calma. Il parto è l'unico momento della vita in cui l'inutilità coincida con l'utilità. Se si accetta la propria inutilità, si sarà ricompensati. Tutte le donne che hanno partorito che hanno avuto al loro fianco un compagno semplicemente presente diranno che lui è stato fondamentale, di grande aiuto. Anche se a lui sembra di non aver fatto nulla. Durante la fase travaglio/parto, anche l'uomo è avvolto da emozioni così diverse e contrastanti: impotenza e potenza, paura e fiducia, voglia di ridere e di piangere. Per anni si è parlato della "depressione post partum" della madre, recenti studi hanno dimostrato che questa depressione può coinvolgere anche il padre. Con la nascita di un figlio tutto cambia, orari, relazione di coppia; l'uomo va incontro ad una forte ridefinizione del sé, che va contenuta e sostenuta. È importante quindi che anche nell'uomo venisse accolto questo passaggio che segna il cambiamento da una fase del proprio ciclo vitale a un'altra. In passato la nascita era un evento che coinvolgeva la donna molto di più rispetto all'uomo. Oggi non è più così. I padri sono molto più coinvolti e attivi al fianco delle loro donne. Molto più presenti e partecipi allo schiudersi e al crescere di una nuova vita. Vanno quindi prese in considerazione le difficoltà che pervadono la paternità. Si tratta di difficoltà connesse alla responsabilità di una nuova vita, che può far scaturire sensi di inadeguatezza. Sono presenti anche paure del cambiamento, gelosie nei confronti della compagna o difficoltà legate all'assunzione di un nuovo e complesso ruolo. Con la paternità l'uomo va incontro ad una crescita emotiva sostanziale. Esiste anche un altro tipo di paternità, detta "paternità difficile"; essa è

riferita a quella categoria di padri che non riesce a svolgere il proprio ruolo paterno. Uomini che rimangono bloccati a quello che è il primo livello nella relazione padre-figlio, ovvero all'aspetto biologico - l'essere diventato padre - senza però riuscire a vivere a pieno la propria paternità. Esistono diversi fattori che rendono difficile tale passaggio padre/paternità: in caso di divorzio, la paternità può essere ostacolata dall'affido esclusivo alla madre e dalla sussistenza di un aspro conflitto tra i genitori, che impedisce loro un confronto costruttivo finalizzato alla collaborazione. Oppure in seguito ad una condizione di vita "deviante", cioè la tossicodipendenza; in questo caso il padre non riesce ad assumere e a portare avanti la propria funzione genitoriale in modo efficace e continuativo. Essere tossicodipendenti corrisponde ad una certa incompetenza a provvedere al proprio sostentamento e di conseguenza, non garantisce all'individuo condizioni di lucidità per assolvere alla funzione relativa alla paternità. Ogni caso poi è un caso a sé.

Cosa vuol dire essere un padre?

Molti padri sanno cosa non devono fare dai ricordi della loro infanzia, ma non sono sicuri di ciò che dovrebbero fare. Non c'è una ricetta per essere un padre. Non c'è un unico modo giusto per fare il padre. Alla nascita del primo figlio la relazione con la partner subisce grandi cambiamenti, dal punto di vista fisico e psicologico. L'uomo può sentirsi abbandonato e talvolta anche geloso. È necessario quindi parlare dei propri sentimenti con la partner sin dall'inizio, cercando di capire come affrontare al meglio questa nuova triade di padre-madre-bambino. Il confronto con la propria partner oltre ad apportare un beneficio immediato, permetterà anche un domani di mostrare ai propri figli che anche gli uomini possono esternare i propri sentimenti, piangendo e chiedendo aiuto senza sentirsi inferiori a nessuno. Essere coinvolti nelle cure quotidiane dei propri figli permette di creare un legame speciale con loro. Essere padri significa assumere con consapevolezza il ruolo paterno, il quale sancisce il passaggio verso la maturità e l'affermazione della propria condizione adulta. Assumendosi pienamente le responsabilità del proprio ruolo caratterizza per un uomo la "transizione": il passaggio da una fase del ciclo vitale a una successiva. La giovinezza, intesa come fase spensierata, cede il passo al divenire adulti, che si caratterizza per il raggiungimento di maturità e senso di responsabilità. Quella del padre, oggi è una figura in evoluzione. Cresce il desiderio di non essere esclusi dal periodo dell'attesa del figlio al pari della mamma. Per i padri che vogliono "esserci" sin da subito. Questa nuova figura paterna è in continua evoluzione. Nel corso delle generazioni che verranno si continuerà ad arricchire, diventando un modello di apprendimento costantemente migliorabile da parte dei padri che verranno. Quindi, l'essere padre è un riconoscimento da parte dell'uomo di funzioni e responsabilità rispetto al proprio figlio. Il sentirsi padre, invece, è la percezione emotiva della paternità, la capacità di costruirsi un'immagine accanto al proprio bambino.

Il ruolo del padre durante la gestazione

Durante la gestazione, è importante che, oltre alla madre, anche al padre vengano dati strumenti utili per affrontare al meglio il diventare padre. Il padre, già dal periodo prenatale, svolge un suo importante ruolo educativo nel comporre le prime trame relazionali che contribuiranno poi alla costruzione del rapporto con il proprio figlio. Creare una vicinanza affettiva e significativa al bambino, parlando attraverso la pancia della compagna, cantando la canzone della relazione o le ninne nanne create con la compagna, consentono di porre le basi per un legame solido a tre: papà, mamma e bambino. Si realizza così un valido aiuto, non solo all'individuo ma anche alla coppia e alla futura famiglia che verrà. Non solo il futuro padre si sente meglio integrato nel suo ruolo, ma sviluppa e infonde senso di sicurezza alla futura mamma. È in questo modo che si prepara lo spazio emotivo e affettivo per accogliere il piccolo in una famiglia. La presenza del futuro padre accanto alla compagna durante il periodo delicato della gestazione dunque è fondamentale, in quanto porterà a dei cambiamenti: dal profilo biologico e quello psicologico. Quello biologico prevede che la maternità sia uno spazio esclusivamente riservato alla donna, mentre quello psicologico sposta l'attenzione dall'individuo "madre" alla coppia madre-padre. Il padre diventa coprotagonista insieme alla madre.

Cosa può fare dunque, un padre durante la gestazione per sentirsi più vicino e partecipe alla propria compagna?

L'utilizzo del metodo che andrò a proporre si basa sugli studi e sulle continue ricerche nell'ambito musicale, musicoterapico e dell'esperienza vissuta in acqua dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio. Il metodo del "Il cordone ombelicale sonoro" è un percorso prenatale di musicoterapia preventiva in acqua. Questa proposta musicoterapica in acqua è rivolta principalmente alle future mamme a partire dalla sedicesima settimana di gestazione fino al parto, ma sono previsti anche degli incontri per i futuri papà. I corsi sono bisettimanali e durano circa un'ora e mezza, vengono svolti per metà in palestra e metà in acqua sia fresca che calda. Questo progetto innovativo è nato per meglio esplorare sull'esperienza fisica, psicologica relazionale ed emozionale della gravidanza; che, come sappiamo non solo coinvolge la donna, ma anche l'uomo. Attraverso la musica, la strumentazione, la voce, la danza, il movimento, il massaggio, verranno proposte diverse lezioni e attività, con la funzione di incrementare la conoscenza di sé stesse migliorando la propria autostima, andando ad intensificare i rapporti interpersonali, di coppia e, soprattutto, di imparare a comunicare con il proprio corpo e col proprio bambino. Questo corso inoltre aiuta le future mamme a mantenere un buon equilibrio psicofisico, ad incanalare energie, a sconfiggere pensieri negativi/ansie/paure, a creare endorfine, ad essere consapevoli delle loro forze tramite il controllo del dolore e della gestione del travaglio/parto. Le future mamme impareranno ad amarsi e a dare amore al nascituro attraverso la creazione di una primordiale relazione attraverso l'uso della voce/canto, il pensiero empatico e il contatto. Tutto questo viene sviluppato in completa armonia e sintonia col partner. Grazie a questo metodo le future mamme riusciranno a vivere gravidanza in maniera equilibrata e serena; esternando le proprie emozioni e coinvolgendo il proprio partner in tutto questo si riesce ad arrivare ad una relazione equilibrata e serena, vivendo entrambi in maniera serena i

cambiamenti che la gravidanza porta nell'arco della gestazione, favorendo così un'armoniosa triade madre-feto-padre. Gli obiettivi del metodo "Il cordone ombelicale sonoro" sono molteplici, e come scritto precedentemente non coinvolgono solo la gestante, ma anche il futuro padre. Tutti i benefici che la futura madre trae da questo metodo si ripercuoteranno anche sul padre, il quale ha un ruolo fondamentale durante la gestazione:

- fisico (ginnastica specifica preparto per migliorare il tono muscolare, stretching, respirazione, esercizi di yoga, recupero energetico, distensione-rilassamento, stimolazione dell'apparato cardiocircolatorio);
- psicologico (la meditazione e il rilassamento, la comunicazione col proprio corpo e col bambino, esternazione dei sentimenti, canalizzazione delle ansie, di angoscia per il futuro);
- sociale-relazionale (favorire l'apertura dei canali di comunicazione, migliorare l'espressività corporea, il ritmo, la gestualità, la percezione, la socializzazione).

L'aspetto principale che riguarda i futuri padri sicuramente è quello psicologico-relazionale. Visto che, la gravidanza è un fenomeno prettamente femminile, l'uomo può ottenere una sorta di "rivalsa" nei confronti della compagna. A partire dalla ventesima settimana, quando i movimenti fetali sono più presenti ed intensi, anche il padre ha la possibilità di poter instaurare un rapporto con il feto. Fondamentale diviene dunque, l'esperienza legata al canto. Essa assume un significato elevato. Importante per questo, che il futuro padre partecipi al corso che utilizza il metodo proposto del "Il cordone ombelicale sonoro", presenziando a degli incontri esclusivi per le coppie: durante queste lezioni vengono affrontati diversi esercizi: dalla respirazione alle posizioni del travaglio, allo stretching, alla relazione di coppia, alla comunicazione con il nascituro attraverso la musica e alla creazione della ninna nanna. In questo modo, sentendosi parte all'interno di un gruppo i futuri papà capiscono che il proprio ruolo è attivo e determinante già durante la gravidanza e non solo per il travaglio e il parto. Il supporto psicologico dell'uomo, verso la propria compagna, dovrebbe essere continuo. Durante queste lezioni al futuro padre viene insegnato come comportarsi durante il travaglio, come massaggiare e come mettersi in posizione durante le contrazioni, ricordando loro di verificare che la propria donna respiri in maniera corretta, stimolandola quando è necessario. Ai futuri papà viene chiesto di partecipare alla vita intrauterina del nascituro, comunicando con lui attraverso il dialogo e il canto, è importantissima e indispensabile la loro partecipazione attiva, anche per lo sviluppo neurologico fetale. Come esposto in precedenza, è importante il canto. Con esso anche l'elaborazione della propria ninna nanna della coppia, eseguita anche con gli strumenti musicali, creando sia il testo che la melodia. Questo canto si rivelerà un mezzo utile anche dopo la nascita, quando il neonato piangerà e avrà bisogno di conforto e di rassicurazione. Tutto questo oltre che apportare un beneficio alla coppia pone l'attenzione rivolta anche verso il feto, permettendo così coppia di guardarsi dentro e di scoprire nuove sensazioni positive. L'apporto sonoro e vocale offerto dal padre è molto importante. Grazie alla pratica vocale il futuro padre ha un'occasione in più per entrare direttamente in contatto con il vissuto materno e fetale. Non sentendosi escluso. In alcuni casi il nascituro si muove solo dopo una sollecitazione diretta del papà. Il feto riconosce la sua voce, la differenzia dalle altre voci maschili e risponde con un movimento. Il padre interagisce con lui non solo vocalmente, ma anche cercando un contatto fisico, toccando con la mano la pancia della

compagna. Il nascituro risponderà con dei movimenti. Affinché tutto ciò si verifichi, è essenziale che il futuro papà si applichi costantemente cantando, narrando una favola e qualche filastrocca. In una coppia è importante che ci sia sempre armonia e complicità. Riuscire a ottenere una relazione comune nei confronti del nascituro significa riuscire a collaborare insieme per un amore comune: il loro bambino. Le sensazioni, le percezioni, le paure vengono condivise e diventano, attraverso l'aiuto della musica, meglio comprese e più facilmente risolte. Queste lezioni quindi servono a renderlo più vicino a lei: instaurando un forte legame nei confronti del bimbo, suonando e cantando; farlo diventare più consapevole del cambiamento, comprendendo così gli sbalzi d'umore, le conflittualità, le paure e le tensioni della propria donna. È molto importante condividere insieme tutto questo, per evitare poi delle ripercussioni negative sulla coppia. Far partecipare il padre agli incontri proponendo esercizi dove sia indispensabile la sua presenza durante la gestazione, travaglio e il parto è importante. Così facendo si va a creare una sollecitazione sensoriale tale che riesca ad accomunare i genitori in modo consapevole e produttivo dal punto di vista affettivo e relazionale. Realizzare un più preciso orientamento affettivo verso il nascituro, trasmettendo le vibrazioni del corpo come passaggio privilegiato della musica. Entrambi i genitori vengono sensibilizzati ad utilizzare i suoni (personali, interni ed esterni), le voci (materna, paterna e degli altri componenti della famiglia), a cantare la canzone della relazione con il feto e la ninna nanna, a improvvisare con gli strumenti musicali e a immergersi totalmente nell'ascolto.

Giochi proposti da effettuare insieme al partner

Nei giochi di coppia è importante stare insieme, vicini e di fronte come davanti a uno specchio. A seconda della richiesta ci si può anche toccare, massaggiare, sfiorare, accarezzare baciare, condividendo questi momenti con la stessa partecipazione ed evoluzione. Qui di seguito riporto alcuni esempi di giochi da effettuare insieme al proprio partner, studiati e sviluppati appositamente dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio per il suo metodo musicoterapico prenatale del "Il cordone ombelicale sonoro" :

L'ORCHESTRA SINFONICA

In questo gioco sia la fantasia che il carattere della coppia escono allo scoperto. Occorre ricreare la sinfonia fetale con degli strumenti musicali sott'acqua.

Si possono utilizzare:

- tamburi, djembe e oveti, per riprodurre il basso continuo e cioè il cuore;
- flauti e melodiche per indicare le voci interne, quelle materne e dell'ambiente circostante;
- sonagli, piatti, triangoli, nacchere e maracas per rappresentare i suoni viscerali interni.

IL GIOCO DEL BATTITO CARDIACO

La base musicale è quella del battito cardiaco. Si è in acqua alta, sdraiati e con il tamburo sotto le ascelle. L'uomo sta sotto di lei, l'abbraccia e le mette la mano sulla pancia. Pedalando con le gambe aperte e chiuse avanza supino. Anche la donna tiene una mano sul proprio addome. A scelta, un genitore batte il tempo a ritmo sulla pancia. Uno dei due riproduce il battito cardiaco dell'adulto 60-80 BM e l'altro mantiene la pulsazione del feto 120-160 BM. Non si deve parlare, ma si può eventualmente utilizzare un linguaggio non verbale. L'essenziale è restare in contatto empatico con il feto: pensando a lui e a cosa sta facendo in quel momento; indirizzandogli una particolare emozione, senza svelarla al partner; creando una parola, ognuno per proprio conto, che lo raffiguri attraverso la visualizzazione; ripetendo il suo nome, mentalmente e con i suoni.

LE CAREZZE E LA DISTENSIONE IN ACQUA

Il gioco si svolge sia in acqua alta che bassa in posizione supina. A turno, ci si accarezza. Nel caso in cui si voglia comunicare con la voce, è preferibile cantare e usarla a piacere. Ci si può accarezzare il viso, la schiena, l'addome, le parti del corpo doloranti per il partner, e altre a piacere. Colui/colei che viene toccato risponde con la distensione della muscolatura della zona interessata, usando il respiro, la visualizzazione e i suoni.

IL CANTO DEL NOME

Questo gioco può essere fatto sia in acqua alta che bassa. La coppia, a turno, canta il nome del bambino su di una melodia inventata conosciuta.

LA NINNA NANNA

In acqua bassa o in palestra. Si inizia a respirare lentamente visualizzando il nascituro. Con il tocco, con gli strumenti, con la voce, con i suoni e con l'empatia si crea e si improvvisa una ninna nanna a testa, poi una insieme.

LA CULLA A TRE

Come base musicale è consigliata la "canzone della relazione" con il bambino. Abbracciati, ci si alterna nel cullarsi. Il continuo contatto è empatico. Si canta la canzone, visualizzando il futuro e immaginando la nuova famiglia.

Questi sono solo una piccola parte di giochi che si possono fare insieme. Come detto precedentemente è di fondamentale importanza coinvolgere il futuro padre durante la gravidanza, sia per renderlo così partecipe dei cambiamenti fisici e psicologici della donna, che nella relazione con il nascituro che verrà. Permettendo così al futuro padre di aver la possibilità di instaurare una relazione musicale empatica e tattile con il figlio.

PUNTI DI VISTA MASCHILI, in questo caso il mio compagno

Ho chiesto al mio compagno di scrivere un pensiero sul suo vivere la mia gravidanza, visto che l'argomento della tesina è dedicato al ruolo del padre, mi sembrava doveroso chiedergli un contributo.

La gravidanza vissuta dal padre è forse ancora un argomento da sdoganare. La nostra è, in un certo senso, una forma passiva di attesa: il nostro corpo non cambia resta immutato. Cambia la nostra vita, il nostro rapporto con la compagna che porta in grembo nostro figlio. Non abbiamo sensazioni, feeling diretto con nostro figlio: fino al momento della nascita, tutto deve passare attraverso chi realmente lo porta in grembo, lo custodisce, lo nutre per questi 280 giorni di attesa. 280 giorni sembrano tanti ma, in realtà, volano. Una mattina presto vieni svegliato dalla tua compagna che ti chiede conferma se il test di gravidanza si è colorato e il giorno dopo sei già al settimo mese. Quando lo vedi per la prima volta (un puntino bianco su uno schermo che pulsa, vive,) non puoi restare indifferente: la tua vita ora cambierà, ma come? Cosa cambierà? Cambiano le priorità: se prima potevi pensare, anche se in coppia, solo a te stesso, ai tuoi desideri, adesso non più siete in 3 o quanto meno ci sarà sempre almeno un'altra vita alla quale dovrai pensare e badare almeno in parte per il resto della tua vita. E questo credo sia per me un pensiero che responsabilizza e cambia molto l'ottica con cui vivere. I mesi passano, per fortuna la tua compagna non ha grossi problemi di salute e neanche i tanto temuti sbalzi di umore, la vostra vita di coppia non cambia radicalmente come tanti amici già "esperti" ci paventavano...ovvio ci sono piccole attenzioni da tenere in conto: pulire bene l'insalata, non essere troppo irruenti nei contatti, cercare di essere diplomatici e attenti nell'uso delle parole per la sua sensibilità è maggiore. Credo che l'esperienza di questo corso di formazione per la mia compagna sia stata una fortunata scoperta arrivata nel momento giusto della sua vita. Apprendere i meccanismi per poter entrare in contatto con il piccolo Francesco e sentire il suo primo calcio alla 14esima settimana è stato veramente emozionante. Già, per un papà è un momento intimo prendersi cura del proprio cucciolo. Dedicarsi tempo per cantare la canzone della relazione, e attendere le sue "risposte" (che chissà se sono di apprezzamento o di fastidio). Non lo vedi, non lo tocchi, però lo senti con la mano, lo sfiori sotto cm di tessuto materno (quella pancia che si arrotonda sempre più e che guardi con amore). Siete in comunicazione. Un momento che vale veramente la pena sperimentare e consiglio ad ogni papà, mettersi lì con calma ogni giorno, anche più volte, e comunicare con il proprio figlio, la propria famiglia. Un mio caro amico, forse stremato dalle notte insonni, qualche settimana dopo la nascita di sua figlia mi disse due cose: "cambia macchina prima che nasca" e che "se tornassi indietro non lo rifarei, la paternità non fa per me". Sul primo argomento sono concordo con lui, sul secondo no. Non so ancora bene di preciso cosa mi aspetta all'atto pratico, ma credo che se queste sono le premesse della nostra triade potrò dire con estrema sincerità che si è sbagliato. Questa prima fase della paternità è un'esperienza irripetibile che durerà solo 9 mesi della mia vita, un soffio, un periodo di scoperte e attese, preoccupazioni e sospiri di sollievo che vale veramente la pena vivere. Certo al momento tutto è ancora come avvolto da una nebbia, non sai che faccia ha, quanto è lungo, è idealizzato, ma dopo la nebbia io vedo una bella giornata di Sole.

CONCLUSIONI

Concludendo, ritengo che, il percorso prenatale proposto dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio sia molto utile. Permette alla gestante di vivere appieno la propria gravidanza traendone molteplici benefici: innanzitutto imparando a conoscere se stessa, crescendo dal punto di vista emotivo, imparando a gestire e riconoscere le proprie emozioni in continua evoluzione, ed anche dal punto di vista relazionale, imparando a conoscere il bambino che porta in grembo. Io penso che questo sia fondamentale, perché permette alla donna di instaurare così una relazione ed un contatto profondo con il proprio bambino avendo tempo sufficiente prima della nascita, quindi della separazione, e del ritrovarsi faccia a faccia con il bambino reale e non immaginato, ma con una consapevolezza maggiore: essere riuscita a conoscerlo prima. Questo non vale solo per la gestante, ma viene data la possibilità anche al futuro papà di non trovarsi tra le braccia uno sconosciuto. La gravidanza è una condizione di passaggio, che ti porta ad una condizione definitiva. Il padre e la madre hanno la possibilità e il dovere di stimolare il feto sollecitando così il risveglio sensoriale attraverso il canto, massaggio, musica e ritmo. È dunque importante sì dire che il contatto che la madre e il padre stabiliscono con il futuro nascituro sia fondamentale, ma questo lo diventa anche per il feto, il quale grazie a tutti questi molteplici stimoli si sente accettato ed amato. Ho la fortuna di poter affrontare questo corso di formazione prenatale del “Il cordone ombelicale sonoro” vivendo anche la mia prima gravidanza. Ho provato su di me i benefici della canzone della relazione Occhi di bambino, mi ricordo come fosse ieri, il primo calcio o pugno non so, l’ho sentito alla 15esima settimana, durante gli esercizi di respirazione e l’ascolto della canzone ho sentito un vero e proprio “colpo” dal basso ventre. E da lì è stato tutto un crescendo. Posso sperimentare gli esercizi proposti da Paola Ulrica Citterio sulla mia pelle, e non solo puramente acquisendo nozioni come una semplice corsista. Già alle spalle ho avuto un percorso di musicoterapia che mi ha permesso di acquisire nozioni le quali mi hanno portato a prendere maggior consapevolezza di me stessa, ora riesco a vivere tutta la gravidanza in maniera molto serena. Nella sfortuna di essere a casa senza lavoro, ho la fortuna di poter godermi appieno questo magico momento tanto desiderato e atteso. Ogni giorno vivo cambiamenti sulla mia pelle, ci sono alti e bassi, ma cerco comunque di trasmettere più serenità che posso al bambino. Ho anche la fortuna di non aver nessun problema fisico, e non è da poco, questo aiuta sicuramente.

Concludo ringraziando anche il mio compagno, che ha accettato con gioia e curiosità le proposte che gli ho riportato dopo ogni weekend di formazione. Insieme stiamo percorrendo questo magnifico percorso che ci porterà ad essere una triade. È bello vedere come anche lui possa partecipare attivamente alla mia gravidanza, creando e stabilendo una relazione con il bambino, e naturalmente è fantastico vedere come anche il bambino risponde ai suoi stimoli. Come citato in precedenza il metodo proposto dalla Dott.ssa Citterio ci ha permesso di creare una relazione serena ed equilibrata, raggiungendo un grado di consapevolezza in più rispetto al nostro rapporto nei confronti del nostro bambino, costruendo piano piano le fondamenta che ci porteranno e proietteranno verso una visione a tre.

BIBLIOGRAFIE E SITOGRAFIE

Giacomo Papi, *PAPÁ. Sapere tutto e rimanere felici*. Pratiche Editrice, Milano 2002

Alessandro Volta, *Mi è nato un papà. Anche i padri aspettano un figlio*. Universale Economica Feltrinelli/Saggi

Paola Ulrica Citterio, *L'abbraccio sonoro in gravidanza. Percorso innovativo di musicoterapia in acqua per future mamme*, Bonomi Editore

<http://www.unadonna.it/emozioni/lorgoglio-di-essere-padre/202566/ww.facchinetti.net/genitorialita/essere-padre.html>

<http://www.unadonna.it/emozioni/lorgoglio-di-essere-padre/202566/ww.facchinetti.net/genitorialita/essere-padre.html>

<http://www.50sfumaturedimamma.com/2017/03/essere-un-buon-padre-non-significa.html>

<http://www.50sfumaturedimamma.com/2017/03/essere-un-buon-padre-non-significa.html>

<http://www.aspicpsicologia.org/news/essere-padre.html>

<http://www.aspicpsicologia.org/news/essere-padre.html>

<http://www.igorvitale.org/2015/01/11/la-relazione-padre-figlio-secondo-freud/>

<http://www.igorvitale.org/2015/01/11/la-relazione-padre-figlio-secondo-freud/>

<https://stressami.wordpress.com/2009/09/14/diventare-papa/>

<https://stressami.wordpress.com/2009/09/14/diventare-papa/>