

*Dal metodo di musicoterapia prenatale e neonatale in acqua del “Il cordone ombelicale sonoro” e “l’acquario di Nemo”, ideato dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio.*

## IL BAMBINO IMMAGINARIO DIVENTA REALE, L’IMPORTANZA DEL PROSEGUIMENTO DELLA RELAZIONE PRENATALE ATTRAVERSO UN METODO PLURISENSORIALE



Elaborato scritto da:

JENNIS FERRETTI

La mia tesina vuole essere un approfondimento per quanto concerne la continuità della stimolazione prenatale a quella postnatale. Come sappiamo, è fondamentale lavorare sulla stimolazione del feto durante la gravidanza.

Questo metodo da cui ho preso spunto è stato ideato dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio. Un metodo innovativo totalmente nuovo.

## IL FETO

Una volta si pensava che, il bambino fosse un essere vivente solo dopo la nascita. Oggi grazie alle nuove tecnologie, diversi studi e ricerche dimostrano il contrario. La prima forma di movimento rilevabile all'ecografia è la ritmica attività cardiaca che si evidenzia intorno alle tre settimane di gestazione (l'organo cardiaco comunque è in fase di maturazione). Sappiamo inoltre che, l'attività motoria spontanea si manifesta a partire dalla sesta settimana di gestazione: movimenti aggraziati di allungamento e rotazione del capo, delle braccia e delle gambe. A dieci settimane le mani vengono portate al capo, al viso e alla bocca, che presenta già movimenti di apertura, chiusura e inghiottimento. A quindici settimane tutto il repertorio di movimenti che si ritrovano nel feto a termine è presente; si evidenziano movimenti della mandibola, movimenti respiratori e movimenti combinati degli arti dove le mani sono continuamente portate ad interagire con le altre parti del corpo e con il cordone ombelicale. Successivamente con lo sviluppo della muscolatura si verificano i primi movimenti delle braccia e delle gambe. I movimenti fetali sono essenziali per la connessione dei circuiti neurali. Il tatto si sviluppa molto presto, a partire dall'ottava settimana. A 14 settimane l'intero corpo del feto reagisce alle impressioni tattili. La sensibilità cutanea rappresenta dunque il primo canale dell'esperienza e della comunicazione nell'uomo. Dalla 16° settimana di gestazione in genere si avvertono i primi movimenti. Più avanti nella gestazione il feto comincia ad esplorare l'ambiente uterino: sembra cercare il contatto con la placenta e rispondere a stimolazioni tattili provenienti dall'esterno. È importante sottolineare che, in queste fasi, i sistemi sensoriali e percettivi lavorano sinergicamente. Quale importanza ha che il feto si muova e provi diverse impressioni sensoriali? I movimenti fetali sono importanti per il corretto collegamento delle vie nervose nel midollo spinale. Per quanto riguarda l'udito, si ritiene che l'apparato uditivo inizi a svilupparsi attorno alla 8° settimana di gestazione, recenti studi hanno dimostrato che la coclea è già formata a otto settimane e i recettori cominciano a differenziarsi alle dieci settimane per poi concludere il suo sviluppo attorno alle 16 settimane. È stato osservato inoltre che, quando è esposto ad un rumore forte il feto sbatte gli occhi. Cosa sente il feto? I battiti del cuore materno, la voce della madre, i movimenti intestinali e il rumore del flusso sanguigno nei grandi vasi possono addirittura raggiungere un livello sonoro equivalente a quello di una strada di grande traffico, fino a 80 decibel, ma normalmente si attestano sui 40 decibel, corrispondenti al rumore di un normale appartamento. I rumori corporei sono di bassa frequenza e sono avvertiti piuttosto come vibrazioni, mentre la voce materna ha un'alta frequenza, più penetrante. Gli stimoli sonori vengono percepiti attraverso l'apparato uditivo fetale e su tutto il corpo tramite la pressione delle vibrazioni attraverso il liquido amniotico. Durante la gravidanza il feto può confrontare e contrapporre dei suoni semplici. Incoraggiando l'esercizio uditivo, il bambino potrà realizzare significativi benefici a lungo termine nello sviluppo, ecco perché è importante durante la gravidanza parlare al bambino, cantare instaurando una relazione. Il feto può così percepire con stupefacente sensibilità questo messaggio d'amore ininterrotto.

È importante prendere atto di tutto ciò, per poter così applicare una metodologia di musicoterapia preventiva prenatale. Questa metodologia è stata ideata dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio, ed è molto importante applicarla il prima possibile durante la gravidanza. Innanzitutto l'applicazione di una metodologia preventiva prenatale, è importante in quanto ci permette di prevenire l'insorgere di patologie infantili legate all'interruzione della comunicazione madre-figlio e all'instabilità emotiva e affettiva nei confronti di quest'ultimo. Recenti studi sulla gravidanza hanno dimostrato che già nella vita intra-uterina si può intervenire, rendendo consapevole la donna del suo ruolo determinate nello sviluppo psicofisico del figlio. Attraverso l'uso del suono, della voce e della musica madre e bambino sono in ascolto l'uno dell'altro

e risuonano l'uno per l'altro. Grazie a questa interazione è possibile eludere le conseguenze di una mancata relazione materna e/o paterna nei confronti del nascituro durante il delicato periodo della gestazione. La musicoterapia come prevenzione, sotto forma d'ascolto, esecuzione strumentale e canto è dunque il mezzo più immediato per relazionarsi col nascituro, in quanto come detto prima, evita l'instaurarsi di possibili disagi psicologici e comportamentali. La musica diventa il "primordiale" strumento di comunicazione e di relazione "madre-bambino". Il feto si pone già in relazione con la madre tramite l'ascolto del battito cardiaco, della voce materna e dei movimenti degli organi interni condividendo, in completa simbiosi, i suoi stati d'animo, le sue emozioni e il suo benessere. La madre comunicando con il feto attraverso stimoli acustici e tattili, conferma serenità, sicurezza, fiducia e amore.

La Relazione tra madre e figlio è fondamentale. La gravidanza non deve essere vissuta semplicemente come un'attesa senza scopo "che bello sono incinta", ma deve essere un'attesa consapevole del proprio potenziale. Già a partire dall'annidamento, l'embrione inizia una relazione con la madre. Nel ventre materno il feto è immerso in un bagno di stimolazioni ed è in grado di percepirle attraverso le vibrazioni del liquido amniotico. La comunicazione materna risulta dunque significativa. L'ascolto prenatale di suoni e musica, ma anche l'esperienza vocale, si rivela efficace nell'attivare e rinforzare il legame madre-bambino. Il nutrimento sonoro, fin dalle sue origini, costituisce una esperienza totalmente significativa e determinante, che se viene condotta con consapevolezza ed equilibrio dalla madre, può essere per il figlio, una possibilità unica ed irripetibile di crescita e di sviluppo sotto il profilo psichico, psicologico-relazionale, musicale e sociale. Il metodo ideato dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio si rifà a tutto questo. L'uso della visualizzazione durante la fine della gestazione assume sempre più importanza. E dal settimo mese alla gestante sarà sufficiente pensare a lui, cantare la propria canzone della relazione, respirare dolcemente, toccarlo, raccontargli una storia e dopo poco egli risponderà, anche a ritmo. Ecco che, nella madre si fa sempre più forte l'immagine del bambino immaginario.

## II LIQUIDO AMNIOTICO E L'ACQUA

Come detto precedentemente il feto durante la gestazione si trova immerso in un liquido: il liquido amniotico.

Che cosa è? È un liquido fatto di acqua chiara ed incolore contenuto nella cavità amniotica, nel quale il feto appunto è immerso. Esso ha la funzione di proteggere dai traumi l'organismo in via di sviluppo, evita che si stabiliscano aderenze tra le varie parti del feto e le membrane, di mantenerlo in un ambiente a temperatura costante, e inoltre di consentirne i movimenti, i cambiamenti di posizione e lo sviluppo simmetrico delle sue parti. Inoltre, rappresenta un potente ammortizzatore nei confronti dei colpi che potrebbero danneggiare il feto attraverso la parete dell'addome materno. Possiamo dire che il feto immerso in questo mondo si trova ad avere un udito liquido.

Il primo ambiente di vita dunque è l'acqua. Ecco perché è importante proporre questo metodo innovativo ideato dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio. Un metodo musicoterapico plurisensoriale con l'applicazione della musicoterapia in acqua.

L'acqua comunica, libera emozioni, mette in relazione e stimola il ricordo. Il liquido amniotico, rappresenta il primo ambiente, genesi della vita dove siamo nutriti, cresciuti, avvolti, abbracciati e cullati. L'elemento acqua è considerato non solo uno spazio per vivere l'acquaticità ma anche uno spazio creativo in grado di far vivere ulteriori momenti legati alla comunicazione, alla libertà emotiva, mettendo in relazione e stimolando il ricordo. Lo stare nell'acqua ci porta ad un momento di regressione, la quale ci permette di entrare in contatto con noi stessi nel più profondo; ci porta anche ad un momento di relazione, chi si lascia abbracciare ed avvolgere dall'acqua riesce ad instaurare una relazione piena di piacere ed emozioni.

*Cosa significa stare nell'acqua?*

Innanzitutto stare in acqua significa ritrovare e rivivere con piacere le prime sensazioni legate alla nostra esistenza. La conquista dell'ambiente acquifero (esplorando e toccando tutto) garantisce una conquista nella propria affermazione ed autostima. Il neonato svolgendo attività in acqua rafforza il sistema cardio-circolatorio, respiratorio e scheletrico.

Per un neonato è importante entrare nell'acqua il prima possibile. Grazie alla metodologia multisensoriale con l'applicazione della musicoterapia ideata dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio, possiamo andare ad aiutare il nuovo nascituro a sviluppare diverse competenze, quali: la costruzione della personalità (l'agire e il movimento), sviluppare la concentrazione, l'autonomia, la vita sociale, i concetti spazio temporali e delle competenze specifiche della pratica motoria (l'ingresso in acqua, gli spostamenti, posizioni, immersioni, equilibrio e galleggiamento), la comunicazione verbale e la risposta emotiva piacevole.

## IL FETO E LA PSICHE

Negli ultimi anni è stata posta l'attenzione sull'insieme di esperienze che il bambino vive nel periodo prenatale e su come ciò possa costituire il nucleo fondamentale dell'esperienza psichica ed emozionale dell'individuo. Grazie all'avvento delle nuove tecnologie come l'utilizzo degli ultrasuoni ed ecografie, hanno consentito l'osservazione in tempo reale dell'attività spontanea fetale e delle sue reazioni alle più diverse stimolazioni

Alcuni studiosi, cominciano a parlare di stati dell'Io prenatale: "durante la gestazione il feto è continuamente interessato da flussi esperienziali che danno spessore al suo Io; le stimolazioni, le emozioni, il rapporto con il mondo intrauterino ed esterno sono delle forze dinamiche coinvolte nel processo di origine e maturazione psichica".

La presenza della vita psichica fetale, viene considerata analogamente alla comunicazione gestante-feto e alla formazione del legame madre-bambino prima della nascita; in questo senso il vissuto genitoriale di coppia viene preso in esame specialmente in ambito preventivo. Prima i genitori prendono consapevolezza della presenza del bambino e prima riusciranno a creare uno spazio psichico di attesa e di accoglimento per il nascituro favorendone uno sviluppo psicoemotivo equilibrato del bambino stesso. Anche l'equilibrio psicosomatico, nella sua ottimalità o in eventuali patologie, dipende dai fattori relazionali della prima infanzia. È molto importante far sentire accolto e benvoluto il feto, oltre a farlo sentire amato è molto utile per lo sviluppo del linguaggio che i genitori parlino con il bambino, gli facciano letture a voce alta o gli cantino le canzoni. La nascita rappresenta un momento molto stressante per il bambino in quanto il bambino dell'acqua diventa un bambino dell'aria, immerso in un universo sonoro completamente diverso. Ecco l'importanza di una continuità sonora e relazionale del mondo prenatale a quello neonatale, è necessario preparare il neonato ricostruendo intorno a lui un gran calore affettivo che lo aiuti a superare lo smarrimento davanti a un mondo totalmente nuovo e sconosciuto, è importante fargli ritrovare i punti di riferimento della vita intrauterina, come ad esempio continuare il canto della canzone della relazione il racconto della storia.

## BAMBINO IMMAGINARIO SI SCONTRA CON IL REALE

Si sa che in gravidanza lo stress crea un clima poco positivo per entrambi. Non sempre si può evitare. Negare una gravidanza e gli inevitabili cambiamenti che comporta, porta la donna a privarsi di una esperienza fondamentale che non può essere ridotta ad un semplice evento ginecologico. Non basta ascoltare i consigli del medico, ma è necessario ascoltare se stesse, seguire i propri mutamenti interiori e condividere questa esperienza di trasformazione con il compagno. Una maternità vissuta pienamente rappresenta un'occasione irripetibile di arricchimento per entrambi.

Questo figlio che la donna porta in grembo, comincia ad abitare la mente della madre, nutrendosi dei suoi pensieri, i suoi sogni, le sue fantasie. Il feto oggi non è più un ospite sconosciuto e misterioso come un tempo. Con le nuove tecnologie si sa praticamente tutto a partire dalla fecondazione sullo sviluppo biologico dal concepimento alla nascita.

Oggi si sa che il feto non è un essere amorfo, passivo, come si credeva un tempo, ma è dotato di una sua

indole, di una sensibilità. La nuova immagine che abbiamo di lui influisce anche sul modo di vivere la gravidanza? Oggi la si vive con maggior consapevolezza.

Con la nascita si contrappone il bambino della notte (quello immaginario) a quello del giorno (quello reale), che emerge finalmente dall'inconscio materno. Al lungo sogno notturno della gravidanza si sostituisce così la realtà, con tutti i suoi limiti. È inevitabile quindi provare quel senso di vaga, inconsapevole delusione, che si accompagna sempre alla fine di un sogno. Non è più un caleidoscopio di immagini mutevoli, come i desideri: è quel bambino, e nessun altro. Per sempre. Ogni donna sente, istintivamente, che è necessario rinunciare al bambino del sogno. Se non rinuncia a questo ideale, la madre troverà sempre il figlio inadeguato, deludente. E gli comunicherà questo senso di inadeguatezza, di delusione. "Tu non sei il figlio che desideravo, che immaginavo. Non sei il bambino che ho sempre atteso".

*Come si riflette sul figlio, nel corso del tempo, l'incapacità della madre di abbandonare questa immagine ideale?*

Qualsiasi cosa accada nella vita non si sentirà mai all'altezza di questo antico ideale materno, impossibile da raggiungere. Ci sono persone nella vita adulta, che sono magari bellissime, affascinanti, ricche di qualità, di doti particolari, ma inconsciamente continuano a sentirsi "brutte", proprio perché è mancato loro il riconoscimento iniziale più importante, quello materno. La madre è il primo specchio in cui si riflette il bambino: ciascuno assorbe dentro di sé le immagini che vede riflesse nei suoi occhi, il suo sguardo, la sua voce, i suoi gesti prima ancora che nelle sue parole. Per questo è importante riflettere al bambino l'amore, l'orgoglio, la soddisfazione di essere madre di quel figlio diverso da ogni altro. Anche da quello immaginario. Uno studio longitudinale svolto su 163 donne in gravidanza e, successivamente, sui loro bambini ha rilevato che la non accettazione della gravidanza e del feto da parte della madre correla con un comportamento di tipo deviante o patologico nei bambini, infatti l'atteggiamento della gestante verso la gravidanza è risultato essere in relazione con caratteristiche di personalità del bambino.

*Sembra impossibile cancellare di colpo tutto quello che si è immaginato, desiderato, sognato per il figlio nei nove mesi di gravidanza. Come avviene questo passaggio dalla fantasia alla realtà, questo adattamento che rende capace una donna di amare il suo bambino così come è e non come vorrebbe che fosse?*

Sicuramente il bambino immaginario, ideale non viene immediatamente cancellato dall'evento nascita, ma permane nella mente della madre. Si adattano così a poco a poco fantasie e desideri a una realtà diversa, ma ricca di sorprese che rende il bambino spesso più affascinante e amabile di quello del sogno. C'è nel neonato una capacità istintiva, genetica quasi, di attrarre a sé, sedurre l'adulto, come una specie di fascinazione immediata e nello stesso tempo remota, che riporta all'infanzia stessa del genere umano. Il neonato è fragile, piccolo e indifeso. Nell'interazione tra madre e bambino sembra intervenire lo stesso sistema ormonale che si attiva in una coppia di innamorati: infatti, dal punto di vista dell'evoluzione, innamorarsi della prole è biologicamente importante per la sopravvivenza della specie. Si sviluppa così a poco a poco un processo di reciproco adattamento, fra la madre e il bambino. Nei primi mesi la madre si stacca dai suoi sogni, dalle sue fantasie per accogliere il piccolo così come è. Un processo importante, perché solo a questo punto si comunica al bambino un'accettazione totale, che sarà la base della stima di sé: la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità-

## IL NEONATO E LA MUSICA

Sicuramente quasi tutti amano la musica. Alcuni ricercatori si sono posti alcune domande in merito a questa predisposizione verso l'ascolto della musica. Sul piano dell'evoluzione non è facile spiegare il nostro amore per la musica. Secondo Pinker, il desiderio di produrre o ascoltare musica sarebbe semplicemente un effetto secondario del processo evolutivo, cioè un epifenomeno non indispensabile. Le impressioni musicali sono elaborate dapprima nel centro uditivo del lobo temporale, poi entra in gioco la memoria del lavoro, quindi la memoria a lungo termine dove si conserva il ricordo del pezzo completo; infine, se la musica suscita intense emozioni e sentimenti, sono i centri emotivi del cervello a essere chiamati in causa. Possiamo chiederci in che misura le impressioni ricevute durante la vita intrauterina influiscano sulla successiva evoluzione del gusto musicale. Il feto è esposto ininterrottamente a suoni ritmici come il ritmo

cardiaco e respiratorio della madre. Interessante osservare come la musica influenzi il ritmo respiratorio del neonato. Infatti è sensibile alle stimolazioni sensoriali. Dopo la nascita il lattante ascolta tutti i tipi di musica con curiosità. È molto sensibile ai cambiamenti dell'ambiente sonoro facendo capire il suo benessere o disagio o paure. La ricchezza delle percezioni degli adulti è l'elemento determinante affinché un bambino acceda alla musica e poi al linguaggio. La materia sonora costituisce uno straordinario campo d'esperienza e di piacere. Il neonato/bambino è sensibile alla sonorità delle voci, all'originalità di un suono/rumore e all'espressione che si libera durante una canzone.

Un nuovo studio pubblicato sui "Proceedings of the National Academy of Sciences" afferma che, i suoni percepiti dal feto nell'utero possono influenzare lo sviluppo del cervello e di conseguenza lo sviluppo delle capacità linguistiche dopo la nascita. Alcuni ricercatori hanno perciò arruolato nello studio 33 donne dalla ventinovesima settimana di gestazione fino alla nascita. Metà delle madri hanno ascoltato diverse volte alla settimana brevi registrazioni della pseudo parola "tatata", ripetuta centinaia di volte, occasionalmente. Dopo la nascita dei bambini, i ricercatori ne hanno analizzato le risposte neurali mentre udivano le stesse pseudo parole. L'analisi dei tracciati ha dimostrato che i piccoli esposti in utero alle pseudo parole ne avevano un ricordo anche dopo la nascita. I risultati dimostrano che il cervello umano nella fase fetale è capace di apprendimento uditivo e subisce cambiamenti strutturali.

L'idea basilare di questa metodologia sta proprio nel procurare al bambino una dimensione musicale completa. Dapprima iniziando un percorso di musicoterapia in acqua prenatale di accompagnamento alla nascita. Aiutando le gestanti a scoprire nuove percezioni aprendo altri canali di comunicazione: non verbali gestuali, tattili. Migliorare il rapporto con se stessi. Sapersi ascoltare ed imparare ad ascoltare il bambino cantando suoni e melodie. Identificare il feto come individuo. Attraverso giochi di gruppo, improvvisazioni musicali e vocali la madre acquisisce consapevolezza delle proprie emozioni e cercherà così di trasmettere emozioni positive al nascituro. Il percorso aiuterà le gestanti oltre a livello psicologico, anche a quello fisico aiutandole a capire cosa il loro corpo richiede, mettendole in condizione di chiedersi di cosa hanno bisogno per stare meglio. Dopo il percorso prenatale, appena è possibile entrare in acqua, è consigliabile intraprendere il corso di metodologia multisensoriale con l'applicazione della musicoterapia "l'acquario di Nemo".

Il corso inizia con la proposta 0-6 mesi: è stato creato per permettere l'instaurarsi di una relazione stabile ed in evoluzione tra i genitori e i propri piccoli. Come durante la gestazione, anche qui viene proposto e favorito il contatto empatico, grazie anche all'elemento acqua, dei suoni e della vista viene apportato un beneficio ad entrambi di tipo affettivo. La lezione non prevede attività di gruppo tra i lattanti, ma continui spazi ludici sonori e di contatto rivolti solo al genitore e al proprio piccolo. Il lattante viene cullato in diversi modi. Vengono utilizzate diverse prese da parte del genitore per far sentire il diverso appoggio e contatto con l'acqua; il suo massaggio permette piccoli spostamenti avanti e indietro e a otto. Viene proposto inoltre un ascolto fetale, da riproporre mediante l'ascolto del cuore in una posizione di rilassamento della madre. Marsupio terapia, per mantenere contatto visivo, sonoro e tattile col genitore il più spesso possibile. Piccoli stimoli di avanzamento con un gioco/sonaglio con lo sguardo e con un primo approccio motorio. Importante l'uso del canto, proponendo la canzone già ascoltata in gravidanza oppure inventarne di nuove. Stimolare la vista, l'ascolto e il movimento del lattante utilizzando i sonagli, gli ovo-maracas, tamburi, campane tonali, windchimes, xilofoni, flauti, melodiche.

Vengono proposte delle prove di immersione per iniziare a far conoscere il rito di immersione. Le Prime immersioni avvengono spesso con l'uso del soffio e col neonato tenuto per stimolare il riflesso della chiusura dell'epiglottide. È importante proseguire il percorso di musicoterapia in acqua in quanto attraverso le attività musicali andiamo a stimolare la conoscenza naturale del bambino con il proprio corpo. Il linguaggio motorio espressivo deve essere sempre stimolato. Il rapporto del bambino che ha con il mondo esterno passa prima attraverso il rapporto che ha con se stesso. I genitori svolgono un ruolo fondamentale in questo.

## L'IMPORTANZA DELLA MUSICOTERAPIA IN ACQUA

La musicoterapia in acqua può divenire un mezzo costruttivo per i neo genitori per quanto concerne la relazione con il loro bambino. Infatti pone la relazione come principale strumento di contatto. Giocando insieme, ponendosi al suo livello senza giudizio sostenendolo ed incoraggiandolo nelle sue scoperte, favorisce sicuramente uno sviluppo totale e completo a livello psicologico, emotivo e corporeo. Intraprendere questo percorso di neo acquaticità plurisensoriale porta numerosi vantaggi, sia per i genitori, ma soprattutto per il bambino. Portare il bambino in acqua significa fargli rivivere il suo primo ambiente di vita, il grembo materno. L'acqua lo massaggerà e lo cullerà come quando era nel grembo della madre. Inoltre far ritrovare al bambino i suoni esperiti durante la vita intrauterina lo porterà alla tranquillità. Madre e figlio avranno modo di ritrovare l'armonia perduta favorendo così lo sviluppo armonico di quest'ultimo. Nel primo corso fino ai 6 mesi il bambino interagirà principalmente con i genitori, poi a partire dai 6 mesi, o comunque quando l'istruttore riterrà che sia pronto per passare all'altro corso, inizierà un ulteriore percorso all'interno di un gruppo. Il gioco musicale dunque assumerà una grande importanza dal punto di vista relazionale, affettivo, emotivo e comunicativo. L'essere all'interno di un gruppo implica ancora di più un maggior coinvolgimento. Si rapporterà con altri suoi pari, avrà modo di ascoltare stimoli ritmico-musicali proposti non solo dai genitori ma da altri bambini. Attraverso la musica, l'aspetto comunicativo viene dunque percepito in maniera totale, oltre alla comunicazione verbale, verranno utilizzate espressioni non verbali (improvvisazioni, espressività corporea, movimenti, danza ecc). La musica lo aiuterà ad avere una maggior conoscenza del proprio corpo, verranno favorite le capacità base dell'apprendimento, verrà favorito lo sviluppo della motricità grande e fine. Il bambino inoltre avrà modo di cimentarsi in vari giochi creativi, dove verrà favorito l'uso della creatività e fantasia. L'importanza dunque della musicoterapia in acqua offre al bambino delle opportunità di sperimentare il proprio corpo nella maniera più libera possibile, creare dei giochi che favoriscano i sentimenti costruttivi, l'immagine di sé, l'intelligenza e la sua creatività, stimolare le sue funzioni cognitive e linguistiche.

## PENSIERO FINALE

Ti ho aspettato, anzi, ti abbiamo aspettato tanto e quel mese di settembre ennesima delusione, ottobre forse c'è qualcosa che non va. Non voglio altre delusioni, ma sento che c'è qualcosa di strano. Ma sì, facciamolo sto test.. Mhm, sembra test positivo. Sono emozionata ma allo stesso tempo spaventata, rimarrai con noi? Speriamo vada tutto bene. Alla 5° settimana ti vediamo sul monitor, una piccola virgola di 3mm con un cuore che pulsa. Wow, c'è già il cuore? Mi scendono le lacrime. L'immagine fissa di quel primordiale cuoricino che pulsa velocissimo. Sono emozionata. Dicembre, sei cresciuto molto, durante l'ecografia ti muovevi come se ballassi la samba. Gennaio inizio 15° settimana, corso prenatale, mentre ti pensavo intensamente sdraiata nella palestra ho sentito un colpo netto, non era la mia immaginazione, è stato un colpo volontario, ti ho sentito, ci sei. Durante i mesi successivi ti sogno spesso con i tuoi capelli e occhi scuri, sei stupendo e sento che sei un maschietto. Infatti avevo ragione.

Aprile, la mia gravidanza continua benone e la sto vivendo benissimo, acciacchi a parte. Sto seguendo il metodo "cordone ombelicale sonoro". Ti parlo, cerco contatto, ti trasmetto tutte le mie emozioni positive, sono felice e mi sento bene. Ti sento muoverti molto, canto e dialogo con e per te. Anche papà ti racconta tutte le sere la fiaba del "Principe maldestro", cerca contatto, ti canta la canzone della relazione e tu rispondi con dei movimenti. Ottavo mese inizio a far fatica, ti muovi come una trottola. Siamo quasi alla fine, ora faccio proprio fatica a camminare e non riesco a dormire. Ti sogno costantemente, so che in questo momento predomina la fase del bambino immaginario, qualcosa mi dice che sarai così, pieno di capelli neri e occhi scuri. Chissà se sarai così veramente. Siamo oltre al termine, c'è possibilità di dover fare l'induzione e ho un po' di paura. Cerco di trasmetterti tutta la mia positività. Due giorni prima dell'induzione inizio ad avere brutte sensazioni, mi dico che non può andare male, continuo a fare gli esercizi di respirazione, le visualizzazioni, canzone della relazione, canto e parlo con te. Non vedo l'ora di averti tra le braccia, ti prego esci! Non ce la faccio più, ma soprattutto non voglio fare l'induzione.

Paure e ricordi che si intrecciano, penso a mia madre, mi manca il confronto con lei, avrei voluto parlarci e chiedere come aveva vissuto la gravidanza, se anche lei mi parlava, quali sensazioni mi trasmetteva, se era felice o arrabbiata, come aveva affrontato la mia nascita prematura, come è andata la convalescenza, cosa vuol dire essere madre. Mi porterò dentro tutti questi dubbi. Siamo quasi vicini al giorno x, durante il monitoraggio mi viene in mente di cantarti la canzone della relazione, il tuo battito è 120, dopo poco l'inizio del canto ecco che sale a 140 e ti muovi. Fantastico! Ma non è ancora il momento, torniamo a casa. La mattina mi sveglio con la paura del fatidico giorno dell'induzione. Non voglio sentire male, voglio una cosa naturale, per favore esci!! Sono arrabbiata e me ne sto sulla palla a riflettere. Da domani cambierà la mia vita, non sarai più bambino immaginario ma ti avrò tra le braccia e finalmente vedrò la tua faccia. I nostri sguardi si incontreranno, saremo noi tre. Ti chiedo scusa per la mia rabbia, ma capiscimi sono 30 gradi e non sto bene, delusa perché non posso avere un parto naturale. Tam tam, Francesco ci sei? Mhm, ti muovi poco oggi. Ahi, cos'è sto crampo? Ci siamo... sono emozionata, felice, spaventata, dubbiosa, agitata. Un mix di emozioni che non so descrivere, con calma rifletto, ma sono queste ste famose contrazioni? Una ogni dieci minuti, ogni 8, ogni 7, eh sì mi sa che sono queste. Bè non sono così dolorose, intanto facciamo la respirazione alta e apriamo sto pavimento pelvico, ora però è proprio il caso di andare. All'ospedale aspettiamo la visita, adesso sento parecchio male, Francesco ci sei? Sì, ti vediamo sul monitor e stai facendo l'ok con il pollice (giuro!!). Adesso inizio ad essere agitata, il dolore si fa più intenso, fa caldo. Respirazioni e visualizzazioni, vocalizzi. Per fortuna c'è papà che mi ricorda di pensare a te, scusami ma verso la fine il dolore era troppo e mi sono dimenticata di te. Sono nella vasca e finalmente esci. Sento solo "prendilo prendilo", ti vedo con questa chioma nera, ho intravisto i tuoi occhi scuri, ti abbraccio per pochissimo e ti portano via.. E non capisco più nulla, sento un vuoto, mi viene da piangere ma non riesco, sono troppo frastornata e intontita, dovrei essere lì con te, dovrei poter incrociare il tuo sguardo. Vorrei cantarti la nostra canzone della relazione. Dopo qualche ora ti riportano da me, stai bene e la rottura del cordone non ha portato conseguenze, papà mi ha detto che nella culla termica ti guardavi attorno e continuavi a muoverti. Ora siamo stanchi e ci addormentiamo insieme. Siamo tornati tutt'uno. Finalmente ti vedo, tiodoro, ti abbraccio e canto per te. Sei come ti avevo immaginato, un po' più bruttino, ma hai avuto una serata anche tu, non succede tutti i giorni affrontare un parto.

Questa è la storia della mia gravidanza, molte cose le ho scritte sul mio diario personale, sono felice di averle trovate. Nei giorni successivi fino ad oggi ho potuto sperimentare personalmente il metodo proposto dalla dott.ssa Paola Ulrica Citterio. Ho cercato di mantenere le routine stabilite durante la gravidanza, come il racconto delle due storie, una raccontata da me e l'altra dal papà e soprattutto il canto della canzone della relazione. Ho potuto vedere personalmente in Francesco cosa questo suscitava in lui. Come passava da un momento di inquietudine ad uno stato di rilassamento e tranquillità. Dopo qualche mese ha iniziato a sorridere durante i racconti delle fiabe, ed ora che è arrivato a 9 appena vede i libri diventa eccitato e sorridente. Dal secondo mese l'ho iniziato a portare in acqua, la prima volta titubante, poi l'elemento acqua se le fatto suo e ora appena va in acqua si scatena. L'ho sempre stimolato con vocalizzi e canti aspettando le sue risposte, appena ha iniziato a tenere gli oggetti abbiamo utilizzato diversi strumentini musicali. È un osservatore del mondo che lo circonda, empatico e felice. Anche il mio compagno è felice di questo percorso fatto, si è sentito coinvolto sin da subito creando così un legame speciale con nostro figlio. Grazie.

## BIBLIOGRAFIA

Il cervello del bambino, come si forma la mente di Hugo Lagercrantz, giunti

L'abbraccio sonoro in gravidanza, percorso innovativo di musicoterapia in acqua per future mamme di Paola Ulrica Citterio. Bonomi editore

Cosa sapere su tuo figlio nei primi mesi di vita, Sophie Boswell. Erikson

E se poi prende il vizio?, pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini di Alessandra Bortolotti, Leone Verde

Sono qui con te, l'arte del maternage. Elena Balsamo, il leone verde.

A piccoli passi, la psicologia dei bambini dall'attesa ai cinque anni di Silvia Vegetti Finzi, Oscar saggi

Nove mesi in paradiso, storie di vita prenatale di Alfred Tomatis

## SITOGRAFIA

[https://www.corriere.it/salute/dizionario/amniotico\\_liquido/index.shtml](https://www.corriere.it/salute/dizionario/amniotico_liquido/index.shtml)

<http://www.psychomedia.it/pm/lifecycle/perindx1.htm>.

[http://www.lescienze.it/news/2018/05/09/news/bambini\\_piccoli\\_teoria\\_mente-3973097/](http://www.lescienze.it/news/2018/05/09/news/bambini_piccoli_teoria_mente-3973097/)