

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

ACQUA E SUONI, UNA CULLA DI EMOZIONI. Continuità tra la vita fetale e neonatale.



elaborato scritto da:
JESSICA BEOZZO

“ - C’era tanta acqua, tiepida, buonissima... sapeva un pò di fragola... e io la bevevo sai? Poi, quando tu respiravi forte, ad un certo punto l’acqua è andata in mare e io non avevo più niente da bere -

(Liquido amniotico. Durante le ultime ore del travaglio, bucarono il sacco gestazionale alla mamma, facendolo fuoriuscire)”¹

Grazie a questa testimonianza di una bambina di circa 4 anni che racconta alla mamma che cosa ricorda di quando era nella pancia, vorrei sottolineare il fatto che la vita prenatale, e così il passaggio alla vita neonatale, non sono da sottovalutare, negli ultimi vent’anni, con la nascita della psicologia prenatale, è stato possibile osservare di quanto il periodo della gestazione sia in realtà così importante per il bambino e il suo sviluppo psichico cognitivo.

1. LA VITA PRENATALE

La vita prima di nascere non è silenziosa, non è noiosa e non è assestante. La vita prima di nascere è ricca di suoni diversi tra loro che neanche possiamo immaginare, si riescono a vedere delle luci, si riesce a percepire il contatto, gli stimoli che possono arrivare sono infiniti e molto preziosi. Il bambino si sente cullato, coccolato, sta così bene in quell’abbraccio caldo che è il grembo materno. Il battito del cuore della sua mamma gli tiene compagnia, diventa un amico, una coccola, è rilassante, è il suono della vita che batte. Ama la voce della sua mamma che risuona nel liquido amniotico, è una voce così bella, così dolce, lo tranquillizza. Anche la voce del papà è bellissima, un pò lontana ma rassicurante.

Dal momento in cui ognuno di noi è stato concepito ha iniziato ad avere una relazione con il mondo, infatti gli stimoli sonori dapprima vengono percepiti in veste di vibrazioni che attraversano il liquido amniotico poiché attraverso esso il suono prende velocità e il nascituro viene investito da un’onda sonora che gli accarezza letteralmente il corpo. L’universo sonoro nel grembo materno è tutto fuorché silenzioso, infatti qui vi sono rumori endogeni e si possono percepire

¹ G.Soldera Il giornale italiano di psicologia e educazione prenatale Numero 15, luglio-dicembre 2008
“IL PARTONASCITA“il vissuto del bambino nell’evento nascita”

anche dei rumori esterni ben filtrati; “i rumori endogeni sono di origine materna e placentare (cardio-circolatori e digestivi). Essi sono trasmessi per via ossea, liquida e tissulare.”² Mentre i rumori esterni vengono attenuati dal liquido amniotico. Proprio per questo motivo il feto fa esperienza del silenzio solo dopo la nascita.

Già attorno alla quinta settimana le sonorità che arrivano ai recettori acustici del feto, vengono scortate tramite la vibrazione del grembo materno per poi essere filtrate dal liquido amniotico e spogliate dalle frequenze gravi; tale vibrazione, che modifica la pressione del liquido, genera nel bambino contemporaneamente sia una stimolazione uditiva che tattile.

Ricerche recentissime hanno dimostrato che già alla 16° settimana di gestazione avviene il completo sviluppo della coclea nel feto, fino ad ora, però, la letteratura medica conferma che la funzionalità del sistema uditivo avviene dalla 26esima settimana. Il piccolo, quindi, dalla 26esima settimana, ma forse anche prima, inizia a sentire la voce della mamma e tutti quei rumori interni che lo accompagneranno per il resto della gravidanza e quindi il battito del cuore della madre, i continui gorgoglii intestinali, il flusso ematico, il rumore delle pareti uterine e il movimento ondulatorio del diaframma; tali rumori sono pari a 24 dB invece la voce della madre mentre parla arriva a 60 dB. Tra la 24° e 28° settimana si arriva al compimento dello sviluppo del sistema uditivo e da questo momento in poi “il nascituro è in grado di differenziare il suo comportamento, al variare di uno stimolo”³.

Grazie a numerose ricerche si è visto che il feto possiede una sua memoria, infatti verso la 28° settimana della gravidanza compare la cosiddetta abitudine ossia “quella semplice forma di apprendimento in base alla quale l'essere umano smette di rispondere agli stimoli ripetuti quando siano diventati per lui insignificanti e irrilevanti”⁴, tale processo è quindi per il feto un vero e proprio apprendimento poiché riesce a memorizzare lo stimolo e ricordarlo nel momento in cui esso viene riproposto. È stato poi visto grazie a diverse ricerche di come il feto mantiene la memoria prenatale anche subito dopo la nascita, di come riconosce quindi suoni, voci e musiche; le memorie prenatali del neonato sono di tipo cinestetico (attraverso il movimento prendere e apprendere) e sinestetiche (attraverso i sensi

² Cremaschi trovesi G., Scardovelli M. Il suono della vita, musicoterapia fra famiglia, scuola, società. Roma 2015 p.81

³ M. Teresa Nardi La relazione sonora. Editrice La Scuola. Brescia 2009 p. 18

⁴ Soldera G. Premassaggio d'amore in gravidanza. Introduzione alla comunicazione psicotattile madre-padre-bambino con esercizi pratici. Editeam, Ferrara 2005

prendere e apprendere) e con la loro unificazione costituiscono il modo d'essere di ogni persona, il modo di percepire e abitare il mondo.

A tal proposito Paola Ulrica Citterio nella sua metodologia di musicoterapia in acqua ha ideato un percorso pre-parto che va ad accompagnare la futura mamma durante la gravidanza, è un percorso a 360° poiché permette alla donna di conoscersi più a fondo, di raggiungere un benessere psicofisico, di incanalare l'energia nella giusta direzione, di imparare a utilizzare diversi tipi di respirazioni in funzione del travaglio e parto, di rilassarsi e soprattutto di entrare in relazione con il suo bambino.

2. IL PASSAGGIO

Il passaggio da quell'ambiente così accogliente dalle pareti calde e rassicuranti, dal massaggio acquatico del liquido amniotico ad un ambiente asciutto, sconosciuto, con numerosi suoni, più o meno forti non è di certo facile per il neonato, ma questa fatica sparisce quando appoggiato sul petto della mamma ode il suo cuore battere d'amore, il loro primo incontro pelle a pelle, un magico legame che si alimenta attimo dopo attimo. La fatica del parto sparisce percependo il profumo del piccolo, la sua pelle così delicata, la realizzazione che la vita ora ha acquistato un sapore molto più dolce, la vita che stava crescendo dentro è tra le braccia della sua mamma e il suo papà, una famiglia è nata da questo miracolo che è la nascita.

Il questi ultimi anni è stato rilevato di come il momento del parto possa condizionare il comportamento dell'individuo e la sua futura concezione dell'esistenza. Infatti un'importante psichiatra americano Stanislav Grof ha individuato “i collegamenti che esistono tra l'esperienza vissuta nel parto alla nascita, gli aspetti psicologici a esse connessi e la loro influenza nell'organizzare lo sviluppo successivo della personalità.”⁵ Secondo Stanislav Grof, quindi, l'evento

⁵G.Soldera Il giornale italiano di psicologia e educazione prenatale Numero 15, luglio-dicembre 2008
“IL PARTONASCITA“il vissuto del bambino nell'evento nascita”

della nascita rappresenta un vero e proprio imprinting per il bambino, che andrà ad influenzare la sua personalità.

I primi momenti con il bambino sono di un'immensa importanza, le prime parole rivolte a lui, i primi gesti, il bambino non è privo di coscienza, il bambino si porterà dentro quei momenti anche se probabilmente in maniera inconscia; sono di grande valore le emozioni che i genitori trasmettono al loro piccolo i quei primi istanti di vita assieme, parole rassicuranti, d'amore, d'affetto.

Come spiega Paola Citterio nel suo libro "L'abbraccio sonoro in gravidanza" il passaggio che avviene con la nascita del bambino "indica una separazione di due esseri viventi"⁶, di conseguenza proprio come prevenzione di possibili ricordi negativi per entrambi, visto che per la mamma il parto è anche inevitabilmente molto doloroso, sarebbe molto importante che durante la gravidanza la futura mamma si prepari a questo momento tramite le respirazioni, le visualizzazioni positive del parto, che impari ad incanalare la sua energia nella giusta direzione.

3. I PRIMI MESI

I primi mesi non sono di certo facili per la mamma e il suo bambino, non è semplice distinguere il pianto per quando ha fame, sonno o dolore. Il piccolo vorrebbe riuscire a farsi capire meglio, ci prova e ci riprova, e la mamma continua per tentativi ed errori finchè, piano piano, si trova sempre in sincronia con il suo piccolo, diventa tutto sempre un pò più naturale e un pò più facile.

Dormire con la mamma vicina è così bello e rassicurante, sentire il suo profumo, il suo cuore che batte, a volte sembra di tornare in quella culla d'acqua e suoni che era il grembo materno.

I primi mesi dopo la nascita di un figlio sono magici, ricchi di emozioni forti, ma anche di preoccupazioni, ansie. In questa fase è importante rallentare, prendersi il tempo per rafforzare il proprio legame con il piccolo, inoltre il corpo della mamma entra in una fase di assestamento e ritorno alla normalità e questo non passa inosservato: gli ormoni, la stanchezza, emotività, è un periodo molto duro anche se meraviglioso.

⁶ P.U.Citterio L'abbraccio sonoro in gravidanza, Bonomi Editore 2007 p.28

La mamma e il nuovo arrivato cominciano a scoprirsi a vicenda, si osservano, si ascoltano, si annusano, si toccano, vivono in una bolla tutta loro, come se fossero ancora un tutt'uno, e di fatto è proprio così per i primi tempi.

A tal proposito Paola Ulrica Citterio ha ideato un percorso multisensoriale di neo-acquaticità neonatale dai 0 ai 4 anni. In particolare vorrei soffermarmi sul corso 0-6 mesi della Citterio che rappresenta il ritorno nel grembo materno.

Il bambino in acqua si sente a casa, si sente in pace, gli strumenti musicali utilizzati sotto l'acqua lo riportano in quel meraviglioso universo sonoro che lo hanno coccolato per tutta la gravidanza. Quei suoni così familiari e rassicuranti gli danno sicurezza, forza, la sua memoria prenatale fa capolino ricordandogli quella meravigliosa sensazione di culla sonora, di abbraccio delicato che era quel suo stare nella pancia.

Il percorso 0-6 mesi è proprio visto come momento per bambino e genitore/i di relazionarsi in maniera empatica attraverso i suoni, la voce, la coccola dell'acqua. Il genitore agisce in maniera autonoma dapprima guidato dall'animatrice, la quale passa di tanto in tanto ad osservare, ad aiutare e a proporre delle stimolazioni sensoriali nuove.

Entrando nel vivo del percorso vorrei ora elencare i momenti che i genitori dovranno proporre ai loro bambini in maniera autonoma, poiché nella fascia 0-6 non vi sono attività di gruppo bensì continui spazi di gioco e contatto per i genitori con il proprio bambino in maniera intima e raccolta.

I diversi momenti degli incontri sono:

- “il massaggio dell'acqua” infatti semplicemente muovendo avanti e indietro il bambino in acqua si va a regalargli un piacevole massaggio dato semplicemente dalla pressione della stessa, l'entrata in acqua può scaturire emozioni anche molto intense perché è un ritorno nel liquido amniotico, il bambino rivive quella bellissima sensazione.
- “le prese”, ai genitori vengono insegnate le prese sia prona che supina per far percepire al piccolo diversi appoggi e sensazioni in acqua.
- “l'ascolto fetale” appoggiando il piccolo sul petto della mamma con l'orecchio appoggiato sul cuore, in posizione rilassata di entrambi, per fargli sentire il battito cardiaco materno e riportarlo alla sensazione fetale.
- “la marsupio-terapia” sempre per stimolare il contatto genitore-bambino sia visivo, sonoro che tattile.

- “gli stimoli di avanzamento”, proponendo al bambino un gioco, o sonaglio a lui di fronte per stimolarlo all’avanzamento in acqua, qualora il bambino da a vedere dei movimenti corporei come per raggiungere l’oggetto il genitore lo farà avanzare lentamente verso esso in modo che il piccolo capisca che il suo movimento lo porta a spostarsi nell’acqua.
- “il massaggio”, l’educatrice propone diversi tipi di massaggi dolci e delicati, degli allungamenti e stiramenti degli arti, da fare in una posizione di rilassamento con il bambino appoggiato sul petto.
- “la prova di immersione” per iniziare ad abituare il bambino al momento dell’immersione vero e proprio.
- “l’immersione” vera e propria soffiando sulla bocca e naso del piccolo per indurre l’apnea prima di immergerlo in acqua.
- il canto da parte dei genitori è di grande importanza, magari cantando proprio una canzone conosciuta e gradita in modo particolare da bambino.
- stimolare l’ascolto e il movimento nel bambino attraverso l’uso di strumenti musicali come maracas, campanelle, tamburi, flauti, melodiche da parte del genitore.
- “la coccola finale” per concludere l’incontro, cullando dolcemente il piccolo in acqua per permettergli di rilassarsi ascoltando i windchimes suonati sott’acqua, suoni che lo riportano nel grembo materno.

Gli strumenti utilizzati sott’acqua che permettono al neonato di rivivere l’universo sonoro che lo ha accompagnato per i nove mesi nel grembo materno sono:

- la darbuka che riprende il battito cardiaco della madre, suono che culla il bambino ininterrottamente per tutta la gravidanza,
- le maracas che ricordano i gorgoglii intestinali,
- i windchimes con le sue sonorità acute ricordano la voce materna,
- i sonagli, flauti, xilofoni invece riprendono i rumori provenienti dall’esterno.

Con questi strumenti si riesce a ricreare l’universo fetale e far rivivere quelle magiche emozioni al piccolo portandolo ad uno stato di calma, benessere e rilassatezza, oltre che di contatto materno.

Come già accennato l’aspetto vocale è fondamentale, è importante che il genitore proponga dei suoni, dei canti, dei vocalizzi e a sua volta risponda ai suoni del piccolo, stimolando sempre più la sua produzione di vocalizzi, anche semplicemente cantando le sue canzoni preferite, per esempio. Inizialmente il

bambino risponderà con lo sguardo, con un sorriso, con una smorfia ma piano piano inizierà a vocalizzare e a produrre dei suoni creando così un vero e proprio dialogo sonoro.

La mia esperienza come animatrice in questo percorso è stata molto forte ed intensa, vedere le mamme, i papà con i loro piccoli di pochi mesi immersi in acqua che suonano sopra e sotto l'acqua, la loro voce, le coccole, gli sguardi, è davvero emozionante, è un momento intimo solo per loro. È stato interessante vedere la rilassatezza dei bambini in acqua, sono riuscita a vedere proprio la continuità dalla vita prenatale a quella neonatale grazie all'acqua, si sentivano a loro agio in quell'abbraccio caldo, immersi in quei suoni familiari.

Mi è piaciuto molto il contesto calmo e accogliente nel quale i genitori hanno la possibilità di sperimentare e relazionarsi con il proprio piccolo, il compito dell'animatrice è fondamentale per guidare adeguatamente i genitori ma allo stesso tempo marginale, deve lasciare loro lo spazio giusto per creare la relazione, deve osservare ed accompagnarli in maniera dolce e delicata.

La musicoterapia prenatale e neonatale accompagna il bambino dal prima al dopo la sua nascita rendendo questo passaggio più delicato, intimo. Aiuta la mamma ad accompagnare e sostenere il bambino in maniera più consapevole durante questo magico passaggio dalla vita prenatale alla vita neonatale. In particolare la musicoterapia in acqua permette al bambino accompagnato da mamma e papà di tornare in un ambiente così intimo, caldo, dolce, coccolato da quei suoni melodiosi che sentiva, riportandolo lì... *acqua e suoni, una culla di emozioni.*

BIBLIOGRAFIA

Cremaschi trovesi G., Scardovelli M. Il suono della vita, musicoterapia fra famiglia, scuola, società. Roma 2015 p.81

M. Teresa Nardi La relazione sonora. Editrice La Scuola. Brescia 2009 p. 18

Soldera G. Premassaggio d'amore in gravidanza. Introduzione alla comunicazione psicotattile madre-padre-bambino con esercizi pratici. Editeam, Ferrara 2005

P.U.Citterio L'abbraccio sonoro in gravidanza, Bonomi Editore 2007

P.U.Citterio, dispense dal corso di formazione "L'acquario di nemo"

G.Soldera ANPEP Il giornale italiano di psicologia e educazione prenatale Numero 15, luglio-dicembre 2008 "IL PARTONASCITA"

G.Soldera ANPEP Il giornale italiano di psicologia e educazione prenatale Numero 19: luglio-dicembre 2010 "LA STIMOLAZIONE PRENATALE"

G.Soldera ANPEP Il giornale italiano di psicologia e educazione prenatale Numero 18: gennaio-giugno 2010 "EDUCARE AD ESSERE"

P.L Righetti Elementi di psicologia prenatale, Edizioni Magi, 2003

Stern D. N., Le interazioni madre-bambino nello sviluppo e nella clinica,(1971) traduzione it. Raffaello Cortina Editore, Milano 1998

Tomatis A., La notte uterina, la vita prima della nascita il suo universo sonoro. Red edizioni, Milano, 2009

Francois Delalande, La nascita della musica. Esplorazioni sonore nella prima infanzia. Franco Angeli, Milano, 2008

Brazelton TB, Bertrang GC, Il primo legame, Frassinelli, Milano, 1990

Azzolin S., Restiglian E., Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia. Carocci Faber, Roma 2013

SITOGRAFIA

<https://institutomarques.com/it/area-scientifica/risposta-del-feto-musica-vaginale/>

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

<http://www.anpep.it/sitecmsanp1a1.aspx?id=98>

