

## **“Percorso di musicoterapia in acqua ideato per la coppia in attesa”**

A cura della dott.sa Paola Ulrica Citterio  
musicoterapista, docente e formatrice per operatori  
nel settore pre-parto/post-parto/neonatale/handicap

18/01/2007

**Questo percorso, unico nel suo genere, è nato con l'intenzione di offrire uno spazio comune di relazione con sé stessi, nella coppia e nei confronti del nascituro.**

Durante la gravidanza, la coppia spesso non riesce a trovare una giusta dimensione che soddisfi le esigenze di entrambe: i conflitti, le paure, le ansie, le aspettative sono all'ordine del giorno. La donna vorrebbe essere più coccolata, ascoltata, presa in considerazione; mentre l'uomo vorrebbe essere più presente, partecipe ma non sa come comportarsi e cosa fare. Non bisogna dimenticare che una coppia di futuri genitori è prima di tutto una coppia di singoli individui che si trova a creare una famiglia più o meno consapevolmente. Questo impegno progettuale si fonda sulla comunicazione verbale e non. Diventa quindi indispensabile saper comunicare, esporre le proprie emozioni, bisogni e paure.

All'interno di questo contesto **la musicoterapia, grazie all'utilizzo di mezzi ed espressioni non verbali, può essere riconosciuta come una pratica naturale che permette di affrontare, accettare, riconoscere e superare l'innescarsi di nuovi scambi, relazioni e contatti col rispettivo partner.**

Durante la gestazione diventa altrettanto importante per i futuri genitori assicurarsi dello stato di benessere dello sviluppo fetale, imparare a riconoscere i suoi movimenti, saperlo stimolare correttamente (col linguaggio verbale e non), immaginare quali siano i suoi desideri, emozioni, paure, ansie, sogni.

Grazie all'uso della pratica musicoterapica, la coppia impara ad affrontare nuove responsabilità, elemento nuovo di rinnovo nelle dinamiche di coppia; a condividere un momento magico come la gravidanza, travaglio e parto non solo nell'ottica di diventare futuri genitori, ma anche come ricerca di armonia, rilassamento, spensieratezza e di serenità; a conoscere, giocare, amare, abbracciare il nascituro. Il percorso di musicoterapia si sviluppa in tre parti:

1. Esercitazioni e giochi in acqua, ambiente privilegiato per le gestanti (dal punto di vista tonico, energetico, rilassante e antalgico).
2. parte teorica: i temi affrontati saranno tutti inerenti a capire CHI è il nascituro, sulle dinamiche di coppia e i ruoli dei genitori;
3. parte pratica fuori dall'acqua: posizioni da travaglio, parto, massaggi;

Non è necessario saper nuotare: il corso si svolge in una piscina in un ambiente luminoso e appartato.

**La “coppia in attesa” seguendo questo percorso in acqua con l'uso della musicoterapia impara a relazionare, a comunicare, a giocare col nascituro applicando una pratica nuova, efficace, d'unione. Questo processo permette loro di avvicinarsi al mondo immaginario del nascituro scoprendo, non solo le singole potenzialità di ognuno, ma anche quelle di coppia e della nuova famiglia che si sta formando e sviluppando.**