

L'orchestra sinfonica fetale

**L'avventura musicoterapica in acqua
per lo sviluppo armonico del nascituro,
a livello relazionale e neurologico**

Paola Ulrica Citterio

.....



Ascoltiamo e parliamo con tutto il corpo. Tutti noi produciamo e recepiamo onde e vibrazioni. L'insieme di questi flussi determina il nostro suono unico e particolare. Esistono dunque delle corrispondenze precise tra vibrazioni, energia, emozione e benessere.

Percepire queste sensazioni in acqua è un'esperienza unica, avvolgente, coinvolgente e assolutamente piacevole. Tutto ciò è possibile proprio perché quando siamo in acqua, in una situazione di relax, l'elemento avvolgente "culla-acqua", con le sue proprietà distensive ed energizzanti, insieme all'uso di alcuni strumenti musicali, ci rinvia nel luogo dove tutto ha inizio: l'utero materno.

L'acqua rappresenta la totalità, il più fecondo degli elementi, il mutamento continuo e la forza vitale della terra. Muoversi in acqua significa vivere la fluidità, non opporsi alle sue caratteristiche ma conoscerle e prenderne atto. L'acqua è lo strumento mediatore per eccellenza nella relazione interpersonale, perché permette un contatto con noi stessi più nel profondo; amplifica il bisogno di sicurezza, di appagamento affettivo, di percezione dell'io e di presa di coscienza del proprio vissuto esperienziale. In quanto simbolo materno, favorisce l'unione, la separazione, l'identità, il gioco, la sperimentazione corporea e il movimento del neonato.

Ho iniziato ad interessarmi di musicoterapia parecchi anni fa. L'essere musicista, musicologa, musicoterapista in continua evoluzione, mi ha portato ad allargare i miei

il loro agire influenzi lo stato emotivo del feto, quanto l'attività fisica, la vita frenetica, o il riposare, il dedicarsi del tempo operi sul carattere del neonato. La gestante si domanda spesso: ma va bene quello che sto facendo? Come posso instaurare una relazione col mio piccolo? Dobbiamo porci la domanda: cosa è utile proporre in gravidanza? Come si può stimolare al meglio il feto e come rendere questi bambini speciali? Perché la proposta è di tipo multisensoriale, soprattutto con una stimolazione uditiva?

Apprendimento e comunicazione in epoca fetale

Tutto ha origine dagli studi sperimentali, sviluppatosi in questi ultimi vent'anni, di una nuova disciplina chiamata "psicologia prenatale" (Bellieni, 2004) (Sette, 2000) (Righetti, 2003) (A., 2004), dalle ricerche sulle percezioni sensoriali (Busnel, 2000) e soprattutto uditive del feto e dall'idea che si potesse creare un'empatia e quindi una relazione positiva, tra madre e feto (Citterio, 2008) (Soldera, *Le emozioni della vita prenatale*, 2000) (Ferrari, 2005). Lo sviluppo psichico di qualunque persona viene condizionato non solo da fattori biologici, ma anche da tutti quegli apprendimenti precoci che si possono già proporre dalla vita fetale. Queste prime forme di apprendimento, che determinano l'evoluzione delle strutture mentali e della funzione della psiche, dipendono dalle stimolazioni ambientali che il feto prima e il neonato poi

Una proposta di stampo "musicoterapico" aiuta la futura madre ad "esplorarsi internamente" a livello emotivo e a ricercare un "primordiale contatto" col suo nascituro

orizzonti verso il settore prenatale, ossia verso l'origine del "caos sonoro ed emotivo" della vita. Il mio lavoro consiste nell'apportare benessere al nascituro e alla mamma che lo accoglie, grazie all'utilizzo di un "metodo musicoterapico preventivo" di mia ideazione.

Durante la gravidanza, la gestante vive dei momenti caratterizzati da processi psicologici diversi, il cui svolgimento influenzerà le tappe successive della sua vita. La maternità rappresenta un periodo formativo della donna (come riscoperta del sé) (Coluzzi, 2004), un cambiamento non sempre facile da accettare ma di grande forza e potenzialità, di conquista e di vittoria per tutta la vita. Nel momento in cui una donna desidera diventare madre, dovrà prepararsi all'idea dei cambiamenti. Quante madri in attesa si domandano in che misura

vive e assorbe col suo corpo come capacità percettiva ed emotiva (A., 2004). I livelli di comunicazione che il nascituro con-vive con la madre, possono essere di natura diversa (Soldera, *Conoscere il carattere del bambino prima che nasca*, 1995). Quando questi evolvono positivamente, gli scambi che avvengono durante la gravidanza tra madre e feto non possono far altro che rafforzare la disponibilità affettiva materna e sviluppare una relazione più profonda e una conoscenza reciproca madre-feto. Il livello fisiologico (scambio dei processi metabolici dell'organismo, come ossigeno, sangue, ormoni, cibo), comportamentale (ritmo, gestualità, rilassamento materno), emozionale (affetti, serenità, emozioni positive), mentale (idee e pensieri, con processi di interiorizzazione/regressione) ed esi-

stenziale (l'empatia materna, identificarsi/staccarsi/crescere col nascituro), identificano, nella sua globalità, una continua relazione dinamica ed interattiva tra madre e nascituro.

Anche il futuro papà può creare col feto un legame unico ed indissolubile, che lo distinguerà già nel suo futuro ruolo paterno (Curto, 2000). La creazione di una relazione primaria padre-bambino positiva, contribuirà ad un arricchimento delle potenzialità e del benessere fetale. Il padre riuscirà ad assumere un suo differente ruolo e, a seconda della profondità dei suoi sentimenti, potrà amplificare la relazione stessa. Il livello di accudimento (dove il padre partecipa alla gravidanza occupandosi degli aspetti materiali), del cuore (con una disponibilità affettiva, di sostegno, di contenimento emozionale e relazionale verso la futura madre), del legame col figlio (rapporto diretto padre-figlio con una stimolazione musicoterapica personale, senza intermediazione materna), rappresentano i diversi gradi di accudimento che un padre può vivere col nascituro.

La stimolazione acustica in gravidanza

Le ricerche sperimentali sullo sviluppo delle capacità uditive, nello specifico, grazie alla stimolazione di tipo acustico, sono quelle che in modo più veritiero hanno portato dei risultati dalla 24° settimana di gestazione in avanti, in quanto la coclea (parte dell'orecchio interno) ha raggiunto il suo completo sviluppo.

La madre investe il feto con rumori endogeni che rappresentano "il basso continuo" dell'utero. Si tratta di rumori di fondo, come il battito cardiaco, le vibrazioni del liquido amniotico, del flusso ematico, dei gorgoglii intestinali, le sonorità connesse al volume d'aria inspirata ed espirata, il movimento ondulatorio del diaframma: sono onde sonore con frequenze che arrivano fino ai 700 Hz e con una somma totale di rumori interni di circa 30 dB. Il nascituro risponde con più facilità quando viene stimolato da una voce femminile (per la produzione di vibrazioni più veloci rispetto a quella maschili). La risposta del feto alle frequenze medio-basse (tra i 90 Hz e i 500 Hz) è alla base dell'apprendimento linguistico. La voce materna che emerge fra tutte è filtrata; comunque è superiore di 12-16 dB rispetto a tutte le altre voci esterne. La voce paterna e la musica contribuiscono nella stimolazione dei suoni gravi. Il nascituro può sentire dei suoni sempre più bassi d'intensità: 75 dB, in un prematuro di 28 settimane; 40 dB di 32 sett.; 0/10 dB dalle 35 sett. in avanti (come nell'adulto). La voce materna parlata è pari a circa 60 dB.

Dal punto di vista dell'evoluzione del feto: a 16 settimane assistiamo a delle risposte motorie in reazione a stimolazioni acustiche; a 23 settimane avviene la discriminazione tra stimoli acustici e risposta di "habituation"; a 28 settimane la reazione fetale si evidenzia anche con la variazione della frequenza cardiaca.

I benefici della musicoterapia in acqua

Dalla mia esperienza, ritengo che la "musicoterapia in acqua" sia un ottimo percorso che una gestante può condividere, assieme al proprio compagno, per trascorrere la gravidanza in benessere, sia come preparazione al parto, sia come relazione empatica col nascituro. L'utilizzo di una "metodologia attiva" durante il parto, (Leboyer, 1976; Kitzinger, 1991; Balaskas-Gordon, 1996; Freedman, 2002) introdotta negli anni '70 da M. Odent, S. Kitzinger, J. Balaskas, F. Leboyer, evidenzia il ruolo da protagonista della gestante, del nascituro e del suo compagno, durante l'evento nascita. L'approccio è globale: dal punto di vista fisico, psicologico, comportamentale, emotivo e relazionale col nascituro, l'intervento diretto sul sistema neurovegetativo e endocrino, permette di modificare il disagio, dovuto ai fattori ambientali e fisici del travaglio, promuovendo il benessere di entrambi. Una proposta di stampo "musicoterapico" aiuta la futura madre ad "esplorarsi internamente" a livello emotivo e a ricercare un "primordiale contatto" col suo nascituro (Citterio, 2008). Partendo dal presupposto che la madre e il bambino sono in ascolto l'uno dell'altro e risuonano l'uno per l'altro, è utile seguire un "programma di stimolazione prenatale" con l'uso del contatto, del suono, della voce e della musica strumentale improvvisata. Questo percorso è un ottimo modo per imparare a stimolare il feto, creando continui contatti sinaptici a livello del suo sistema neurologico.

Ne risulterà un neonato, come un individuo, che ha già delle conoscenze, che ha sviluppato un apprendimento in utero ed è quindi più predisposto e recettivo agli stimoli. Il nascituro, ancora in utero, grazie all'ascolto della musica, della voce e del canto materno/paterno, al contatto empatico dei futuri genitori, alla percezione del massaggio e del tocco della pancia della sua futura mamma, non solo crescerà sereno e felice, ma comincerà a sentirsi amato e in continuo scambio comunicativo con l'ambiente esterno (Citterio, 2008). Nonostante il feto viva in uno stato di simbiosi con la futura madre, egli presenta una propria individualità che lo contrappone a lei.

La musicoterapia come prevenzione, sotto forma d'ascolto (musicoterapia recettiva), d'esecuzione strumentale (musicoterapia attiva), di espressività corporea e canto (libero e indirizzato) rappresenta il mezzo più immediato per relazionare col nascituro perché evita l'instaurarsi di possibili disagi psicologici e comportamentali. Il linguaggio corporeo, sonoro e musicale sono alla base dell'espressione "non verbale" della persona che la pratica. Attraverso differenti forme di attività ritmico-musicali, si possono ottenere notevoli effetti terapeutici a livello preventivo, riabilitativo e psicologico relazionale.

Durante una seduta di rilassamento, una pratica respiratoria o l'esecuzione di una melodia cantata, le onde "theta", ossia quelle onde cerebrali che corrispondono

al più profondo stato di distensione, ripristinano l'equilibrio tra i due emisferi, tra conscio e inconscio, lasciando una sensazione di gioia e di appagamento, creando endorfine ossia ormoni che hanno la capacità di ridurre il dolore, stimolando il benessere e la pace.

Voce di mamma, voce che protegge

La varietà dei ritmi fisiologici materni, le modificazioni dell'intensità della voce, la frequenza dei movimenti del nascituro e la loro estensione, creano un "primo alfabeto", rivelandosi come i principali elementi di una comunicazione molto profonda che rende la madre e il suo bambino soggetti "in sintonia". La musica diventa il "primordiale" strumento di comunicazione e di relazione "madre-bambino". I risultati delle ricerche compiute sulla sensorialità fetale, mostrano che il bambino conserva una "memoria" del vissuto prenatale (Coluzzi, 2004). Il vissuto prenatale si costruisce dunque nel suono materno, la cui connotazione emotiva viene percepita come essenziale nel proseguimento della vita. Dopo la nascita, la voce materna si rivelerà il mezzo, mediante il quale, il bambino si sentirà più protetto. Questi neonati dimostrano una risposta di benessere soprattutto nell'ascoltare quelle "musiche di relazione/ninne-nanne" che avevano udito durante la gestazione. Inoltre, grazie alla stimolazione neurologica fetale, questi bambini: presentano una facilità nell'ascoltare, nel soffermarsi a pensare, nell'improvvisare canzoncine

con loro parole, nell'essere intonati (già verso i 2 anni), nel percepire le cadenze linguistiche con immediatezza, nel vivere lo spazio sensomotorio in modo immediato e precoce (senza ansie e paure), nel relazionarsi spontaneamente con gli altri, nell'essere socievoli, sensibili, dinamici e autonomi.

La musica diventa un mezzo rassicurante, che permetterà al neonato di accogliere con fiducia il nuovo mondo esterno.

Bibliografia

- A., M. P.-I. (2004), Il feto ci ascolta... e impara, Roma: Borla.
 B., B. T.-C. (1991), Les premiers liens, Paris, Ed. Calmann Levy.
 Bellieni, C. V. (2004), L'alba dell' "io", Firenze, Società editrice fiorentina.
 Busnel, E. H.-M. (2000), L'aube des sens, Paris, Edition Stock.
 Citterio, P. U. (2008), L'abbraccio sonoro: percorso di musicoterapia in acqua rivolto a future mamme, Pavia, Bonomi Editore.
 Coluzzi, R. (2004), Musicoterapia e gravidanza, Roma, Il Minotauro.
 Curto, G. S.-A.-L. (2000, marzo 17/18), "Il padre nell'educazione prenatale", Il Giornale Italiano di Psicologia e di Educazione prenatale, p. 27-36.
 Ferrari, G. -A. (2005), La comunicazione e il dialogo dei nove mesi, Roma, Edizioni Mediterranee.
 Lanconelli, B. G. (2005), La musica del grembo materno, Roma, Armando editore.
 Righetti, P. L. (2003), Elementi di psicologia prenatale, Roma, Edizioni scientifiche Ma.Gi.
 Ronald, B. (1997), La nuova musicoterapia Phoenix Editrice, Roma, Phoenix Editrice.
 Sette, P. L.-L. (2000), Non c'è due senza tre, Torino, Bollati Boringhieri editore srl.
 Soldera, G. (1995), Conoscere il carattere del bambino prima che nasca, Pavia, Bonomi Editore.
 Soldera, G. (2000), Le emozioni della vita prenatale, Macro Edizioni.

Scritto da
Paola Ulrica Citterio

Madre di due figli, è la prima ricercatrice italiana che ha applicato i suoi studi di pianoforte, Diploma di laurea in "Paleografia e Filologia musicale", "Diploma di musicoterapia" ed istruttrice di nuoto, per creare una nuova disciplina: la musicoterapia in acqua nel settore pre-natale, neo-natale, per adulti e per disabili. Ha vissuto diversi anni a Parigi dove ha studiato presso la sezione di Musicologia (Paris IV) dell'Università "La Sorbonne" di Parigi e come ricercatrice al C.N.R.S. di Orléans.

Attualmente, tiene corsi di formazione in Italia e all'estero per operatori nei differenti settori di musicoterapia in acqua, scrive articoli per riviste specializzate dove insegna la sua innovativa metodologia. Docente di "musicoterapia in acqua" presso la Scuola Biennale di musicoterapia di Noto, in collaborazione col C.U.M.O. Collabora con l'associazione F.A.A.E.L di Parigi per la quale ha tenuto dei Congressi Internazionali (Nantes 2003, Evreux 2007). Ha scritto il primo libro di musicoterapia in acqua: L'abbraccio sonoro: percorso innovativo di musicoterapia in acqua rivolto a future mamme (Bonomi, 2008). Ha partecipato al 2° Congresso nazionale delle Attività Acquatiche per la prima infanzia, Torino 2009. È tutt'ora docente di corsi di accompagnamento alla nascita ("Il cordone ombelicale sonoro"), neo-natali con stimolazione plurisensoriale ("L'acquario di Nemo"), per le coppie in attesa, per adulti ("Liberare le emozioni") e per bambini con difficoltà ("Acqua-musica"), applicando la musicoterapia in acqua, in provincia di Brescia.

www.ilcordoneombelicalesonoro.com.



Musicoterapia in acqua
 Corsi ideati da Citterio Paola Ulrica

