

Scopri il legame nei 9 mesi CON IL TOCCO

consulenza di



Gino Soldera
psicologo, presidente dell'Anpep
(Associazione nazionale
di psicologia e di educazione
prenatale)

di Elisabetta Zamberlan

● **Incontatto** ●

Fin dalle prime settimane di gravidanza, il piccolo è un essere intelligente e sensibile, con cui mamma e papà possono entrare in una relazione reale. E il tatto è un canale privilegiato in questo senso

Stanotte ho fatto un sogno bellissimo. Mi guardavo il pancione e, a un certo punto, mi sono accorta che era trasparente: potevo vedere attraverso la pelle. Ho visto la mia bambina, accoccolata, che mi guardava. Mi ha salutato con la manina e mi ha detto "Ciao mamma". È il racconto di Anna, al sesto mese di gravidanza.

Le parole che seguono sono ancor più sorprendenti, perché sono quelle di un bimbo, Ryuhsei Suzuki, di 2 anni e 7 mesi: "Dalla pancia della mamma vedo fuori. C'erano alberi, case, luci. Era come una tenda e io giocavo. Dentro c'erano anche i pesciolini e io giocavo con loro. Da lì le nuvole erano arancioni come il tramonto. Anche le strade erano arancioni. Mamma e papà davano carezze e colpetti alla pancia della mamma. E parlavano". La sua mamma ha poi confermato: "Un giorno mio figlio ha cominciato a dirmi queste cose. Mi sono ricordata che, quando ero incinta, spesso la sera andavo a fare una passeggiata in un parco vicino al mare. Se chiudo gli occhi mi sembra ancora di rivedere il sole che tramontando tingeva tutto di arancio. Era bellissimo" (tratto da "Quando ero nella pancia della mamma", di Akira Ikegawa, Cairoeditore).
Fantasie o realtà? Il mondo delle relazioni tra futura mamma e futuro bambino (e anche futuro papà) passa at-

TIPS IMAGES

traverso fili sottilissimi, che a volte sembrano incredibili, quasi magici. Eppure la scienza va via via confermando che un rapporto di comunicazione reale tra i genitori e il piccolo essere in formazione che sarà il loro bambino è davvero possibile.

Se in passato, infatti, la vita prima della nascita era avvolta da un totale mistero e la tendenza era quella di considerare il feto come una forma di vita indifferenziata, un corpo senza psiche, capace al massimo di dare risposte meccaniche a precise stimolazioni, oggi sappiamo che il piccolo, fin dalle prime settimane di gestazione, è un essere sensibile, intelligente, socievole, psicologicamente ed emotivamente in grado di percepire e di elaborare sensazioni. E con cui si può entrare in contatto.

IL BONDING PRENATALE

● **Quella particolarissima forma di rapporto fisico e psichico possibile tra genitori e nascituro già durante i nove mesi di gravidanza ha oggi un nome preciso: "bonding prenatale".** Il termine "bonding", inglese, significa "legame, attaccamento" e definisce un processo, in parte cosciente, in parte inconscio, attraverso cui bambino e genitori si collegano in una relazione intima. È un vero e proprio dialogo, che costituisce di fatto il fondamento per tutti i successivi legami del bambino.

● **In fondo, da che mondo è mondo, ogni mamma ha sempre percepito intuitivamente l'esistenza di un filo speciale tra lei e il figlio che porta in grembo:** un cordone ombelicale che non ha soltanto una dimensione corporea, ma anche spirituale. Trovare la propria "via al bonding" è qualcosa di

● **Incontatto** ●

più, significa diventare consapevoli di questo filo e degli strumenti che si possono utilizzare per approfondire e coltivare la relazione con il proprio bambino. Ma, in mancanza di un linguaggio verbale, quali sono i canali attraverso cui si stabilisce e si sviluppa questo dialogo?

● **Il fattore più influente sulla comunicazione madre-figlio è sicuramente l'atteggiamento della futura mamma nei confronti della maternità:** è questo che "dà il la" alla formazione della personalità del bambino. E non si tratta semplicemente di un processo di "idealizzazione", di un'elaborazione astratta che accompagna - in ogni donna - il percorso del "diventare madre", bensì di un'esperienza concreta di rapporto intimo con il bambino.

● **La conoscenza e la comunicazione tra madre e figlio avvengono a diversi livelli e funzionano in entrambe le direzioni.** Si tratta di una scoperta reciproca: mentre la mamma scopre il bambino, il bambino scopre la mamma (e, con lei, il mondo).

● **Il primo livello della relazione è fisiologico:** ciò che la futura mamma mangia, beve, assorbe, inala o percepisce passa attraverso il sangue nella placenta e viene trasmesso al bambino. Anche la produzione ormonale, direttamente collegata agli stati d'animo (non a caso si parla di ormoni del benessere, ormoni dello stress...), segue questo canale: il bambino sente le



* *La relazione con mamma e papà favorisce una crescita armonica del piccolo nel pancione*

emozioni della mamma, ama con lei, gioisce con lei, soffre con lei.

● **Un secondo livello è quello della comunicazione comportamentale:** atteggiamenti, azioni, modi di fare della mamma vengono percepiti dal bambino. Accarezzare il pancione, parlare al piccolo, cantare per lui non sono soltanto gesti simbolici, sono atti di comunicazione concreta e reale, così come reali sono i calci che, dal canto suo, il piccolo tira quando si trova in una situazione di stress o di fastidio.

● **Un terzo livello, infine, è quello del-**

la comunicazione empatica: è il più sottile, ma non per questo il meno profondo. Anche i sogni (a occhi chiusi o aperti), i pensieri, le fantasie della mamma sono contenuti psichici che influiscono sulla relazione prenatale con il nascituro. Un sogno come quello di Anna porta alla bambina, per vie misteriose e segrete, un messaggio di amore e accoglienza e contribuisce a creare benessere in lei.

CREARE UN LEGAME ATTRAVERSO IL TATTO

● **Ma come si avvia e cresce un rapporto con un essere che è ancora in formazione?** "Innanzitutto occorre fare una premessa", dice Gino Soldera, psicologo, presidente dell'Anpep (Associazione nazionale di psicologia e di educazione prenatale). "Ogni bambino è figlio di due genitori, ed entrambi entrano in relazione con lui. Si tratta di due approcci diversi e complementari. L'approccio femminile è fondato sull'accoglienza: la mamma tende a coccolare, rassicurare e, indirettamente, aiuta il bambino a trovare se stesso. Dall'altra parte abbiamo l'approccio maschile: il papà ha più dime-



TIPS IMAGES

Lo sviluppo del tatto dall'embrione al feto

Alcuni esperimenti effettuati sull'embrione dimostrano che la sensibilità della pelle del bambino si forma e si estende rapidamente già a nelle prime settimane di gestazione (sdg).

sdg	IL SISTEMA TATTILE
7 ^a	comincia a formarsi nella zona intorno alla bocca
10 ^a	inizia a sviluppare i recettori cutanei del caldo e del freddo
11 ^a	è presente nell'epidermide del viso, nel palmo delle mani e nella pianta dei piedi (se tocchiamo la pianta del piede del piccolo, lui contrae le dita o le allunga a ventaglio, ritraendo la gambina per evitare che il piede venga toccato di nuovo)
15 ^a	si diffonde al tronco, agli arti e a tutto il resto del corpo; il piccolo è in grado di discriminare stimoli dolorosi (se si stimola la pianta del piede con aghi, aumentano frequenza cardiaca e movimenti)
20 ^a	coinvolge ormai tutta la cute e le mucose
32 ^a	è presente in quasi ogni parte del corpo

stichezza con la via del gioco, guida il bambino all'esplorazione, lo aiuta a scoprire il mondo. Sono entrambi apporti fondamentali, e si integrano a vicenda. Il bambino, fin dai primi mesi nel pancione, recepisce i diversi messaggi che gli arrivano da mamma e papà e, crescendo, ne opera una sintesi".

● **Nelle prime settimane di vita, il tatto è proprio il senso attraverso cui questi messaggi possono passare più facilmente.** I recettori tattili si formano già a livello embrionale (vedi il riquadro "Lo sviluppo del tatto dall'embrione al feto") e il bambino sente molto presto sulla pelle il contatto con il liquido amniotico e, in generale, con il corpo della madre che lo avvolge.

● **Se ci pensiamo, in tutti i rapporti tra esseri umani molta parte della vita affettiva passa attraverso il contatto:** il tatto è dunque un canale privilegiato per costruire una relazione fin dalla gestazione. "Per questo motivo", continua Soldera, "si parla di comunicazione psicotattile: perché ciò che passa attraverso il tatto riguarda fin da subito la sfera psichica, è già affetto, emozione. Insieme alle carezze, mamma e papà trasmettono al bambino non soltanto, per esempio, una sensazione di dol-

chezza, ma anche un modo di essere, perché ognuno ha un proprio modo di accarezzare. Ecco perché un semplice tocco può veicolare, insieme all'affetto, modalità di comportamento".

● **Quello che si crea tra il bambino e la mamma è un contatto inizialmente di tipo interno** (attraverso il cordone ombelicale, il liquido amniotico, la placenta, la parete uterina), che a un certo punto diventa esterno. Con il papà, invece, il bimbo può avere un contatto solo esterno: ma va detto che questo rapporto si può instaurare molto presto, già a partire dalla 16^a settimana, quando il bimbo è in grado di sentire la mano paterna appoggiata sul pancione.

● **"In ogni caso", dice lo psicologo, "sia per la mamma, sia per il papà, si tratta di 'prendere contatto':** di fare conoscenza con il bambino, avviando un processo di adattamento reciproco, in cui il fatto fondamentale è la definizione di una modalità di linguaggio comune. È come se ci fosse un codice da definire insieme per capirsi a vicenda e comunicare. E questo codice è specifico di ogni rapporto, va creato ogni volta. Il tatto è uno strumento prezioso per costruire questo

● **Incontatto** ●

codice. C'è, ad esempio, il piccolo che si muove poco, quello che si agita molto, quello che tocca la parete uterina, quello che reagisce a certi rumori... imparare a riconoscere le caratteristiche del proprio bambino è un modo per suscitare consapevolmente le sue risposte lanciandogli delle 'proposte' fatte su misura per lui".

● **Questa ricerca di un linguaggio comune attraverso il tocco favorisce una crescita armonica del bambino.** "Innanzitutto", spiega Soldera, "questa forma di comunicazione non passa soltanto attraverso l'osservazione dell'altro: passa immediatamente attraverso lo scambio". Uno scambio che si fonda sulla reciprocità, in cui è difficile stabilire chi ne sia il soggetto e chi l'oggetto, chi il mittente e chi il destinatario. "Inoltre, come abbiamo visto, il tatto è affetto, emozione, e la sfera affettiva coinvolge molti aspetti di fondamentale importanza nella forma-

zione dei tratti comportamentali e delle competenze, come la sicurezza, la fiducia in sé, la predisposizione a prendere iniziative. Una buona comunicazione psicotattile è dunque alla base di uno sviluppo equilibrato dell'intelletto e del sistema nervoso".

IN CHE MODO SI PRATICA

● **"C'è un principio fondamentale da tenere presente", continua Soldera: "l'educazione del bambino non passa attraverso i discorsi, bensì attraverso l'esperienza, il 'rendersi conto' direttamente.** Anche nel pancione il piccolo deve fare esperienza pratica: vivere la relazione con i genitori, per sentire che dentro l'utero non è solo, ma è in relazione con il mondo esterno. Per questo, invito mamme e papà a cercare momenti precisi in cui dedicare spazio al contatto con il bambino fin dalle prime settimane dell'attesa".

I TRIMESTRE: IL CONTATTO

● **Questa è la fase della preparazione: anche se il bambino non si muove ancora, è possibile predisporlo al contatto.** Mamma e papà possono appoggiare le mani sul pancione e, respirando insieme (a un ritmo che tenderà a sincronizzarsi da sé in modo naturale), possono immaginare che l'aria sia energia che esce dalle loro mani e va ad avvolgere il piccolo.

II TRIMESTRE: LA RELAZIONE

● **In questo periodo si può approfondire la conoscenza reciproca con il bambino, decidendo di programmare momenti speciali dedicati al contatto** (ad esempio, un quarto d'ora ogni due giorni, sempre nello stesso orario), oppure rispondendo alle sue proposte (quando il bambino tocca la parete uterina, la mamma lo tocca in quel punto a sua volta, come se dicesse: 'Ciao, sono qua, sono la tua mamma'). In questo modo si crea una sorta di condizionamento, si 'aggancia' il bambino, perché lo si induce a fare nuove proposte.

III TRIMESTRE: LA CONCRETIZZAZIONE

● **Verso la fine della gravidanza il genitore può percepire chiaramente con la mano la posizione del bambino e cercare di fargli un vero e proprio massaggio, immaginando di vederlo e toccarlo davvero.** Mamma e papà, con le loro carezze, possono fargli capire che gli vogliono bene, fargli sentire la loro presenza, comunicargli che si stanno preparando per la sua venuta al mondo.

● **Di tutto questo il bambino, una volta nato, avrà memoria:** forse non nella forma di un ricordo nitido come quello del piccolo Ryuhsei Suzuki, ma come parte essenziale della sua identità, che nel frattempo avrà cominciato a costruire. ■



Per saperne di più

Una lettura interessante per chi voglia approfondire l'argomento è il libro "Premassaggio d'amore in gravidanza", di Gino Soldera, ed. Editeam: una introduzione alla comunicazione psicotattile tra madre, padre e bambino, correlata dalla preziosa proposta di una serie di esercizi pratici per future mamme e futuri papà.



MASTERFILE