

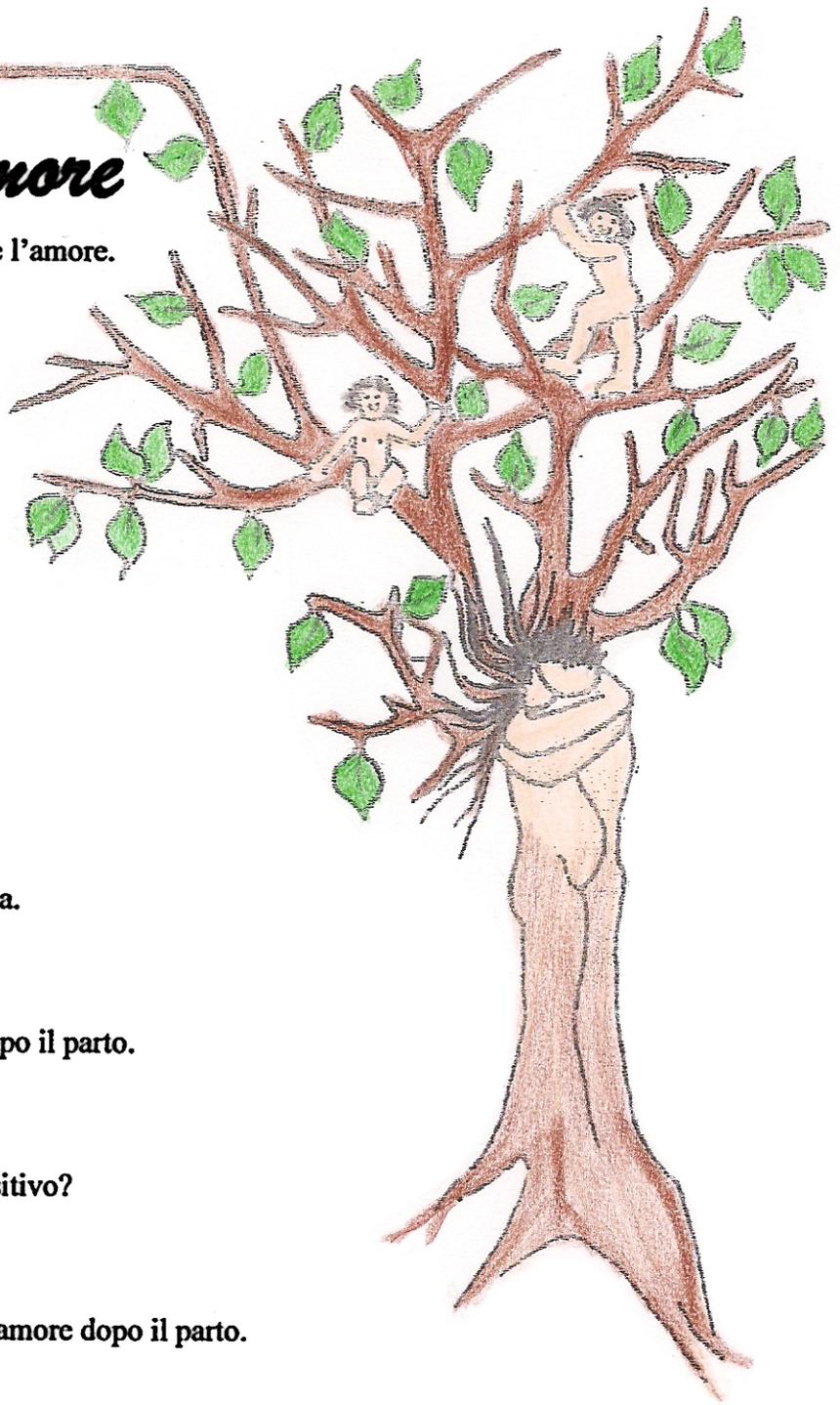
# *L'inizio dell'amore*

Come assicurare l'imprinting o rinnovare l'amore.

Dedica

Introduzione

1. Cos'è l'imprinting?
2. Come prevenire durante la gravidanza.
3. Come garantire l'inizio dell'amore dopo il parto.
4. Cosa può impedire un imprinting positivo?
5. Come si può recuperare l'inizio dell'amore dopo il parto.
6. Rinnovare l'amore durante il puerperio.
7. Quando l'imprinting non è riuscito. Il recupero tramite la terapia.
8. Recupero dell'amore dopo il trauma della perdita.
9. Dall'inizio amore: l'approccio giusto per i 'nuovi bambini'.



## DEDICA

Voglio dedicare questo testo alle mie colleghe Doula, le accompagnatrici della maternità prima, durante e dopo il parto, del corso di formazione 2009/2010.

Le mie quattro figlie sono nate tra il 1983 e il 1992. Tutte con un parto naturale, ambulante, con un breve periodo di ricovero in ospedale consistito in poche ore precedenti e successive all'evento. Solo una figlia è nata in casa, anche se non nelle migliori condizioni e l'ultima è stata una nascita difficile come fu la mia.

Gravidanza, parto e puerperio sono stati un processo naturale per me, l'esperienza più grande della mia vita. Nel corso di quel periodo le mie conoscenze e il mio istinto mi suggerirono di favorire tutte le condizioni necessarie per una nascita naturale, riponendo ogni cura e attenzione affinché al neonato fosse risparmiata ogni possibile sofferenza e affinché il primo incontro fosse il momento più magico della vita. Ho privilegiato un lungo allattamento, il sostegno delle bambine con la fascia, il contatto con il corpo e la condivisione dello stesso letto durante le ore del sonno.

Quando mi sono iscritta al corso per diventare Doula pensavo che non avevo mai avuto un parto in casa come mi sarebbe piaciuto. E che adesso avrei incontrato tante donne con un'esperienza bellissima del parto. Mi chiedevo se dopo 20 anni l'evoluzione dei tempi avrebbe consentito migliori e più favorevoli condizioni.

Dedico la mia iniziativa e questo testo a:

coloro che hanno impegnato tanto se stesse per un parto bellissimo e sono state costrette a fare un taglio cesareo, sono rimaste traumatizzate e arrabbiate ma con un infinito amore e tanta cura per la loro creatura;

coloro cui è stato consigliato di permettere un'epidurale e un'episiotomia e non hanno solo sofferto durante il parto ma portano con sé un'enorme ferita nella propria femminilità e sessualità;

coloro sulle quali è stato usato il forcipe e hanno subito un grande dolore, anche di sottovalutazione e di allontanamento del figlio;

coloro che dopo un taglio cesareo hanno sofferto che non si sentono all'altezza di una brava madre e sperimentano un profondo senso di fallimento;

coloro che in procinto di partorire in casa, sono finite nell'ospedale insieme all'ostetrica;

coloro che, dopo un bel primo parto, ne attendevano uno ancora più bello, ma sono state coinvolte nella rete ospedaliera;

coloro che aspettavano con gioia un bambino e un futuro insieme che si è interrotto inaspettatamente e ha creato un profondo dolore di lutto;

a Rachel, Marta, Federica, Simona, Sonia, Marcella, Cristina, Samantha, Simona, Francesca, Simona, Elisa, Ambra, Paola ed Anouk. A Paola, in particolare, che ha dato onore al nuovo mondo che vive già in tutti noi condividendo con noi la sua gravidanza dando alla luce, accanto al suo compagno, il bellissimo Giacomo, con un parto naturale a casa e lotus-birth.

Sono fiera di tutte voi, che siete capaci di trarre forza da un grande dolore e trasformarlo in sostegno autentico. L'inizio della vita non può che essere la conferma dell'amore e non deve essere qualcosa di disumano per il neonato ovvero di disdegno per la sua madre. Il tentativo di recuperare quanto è andato perso o non è stato mai vissuto provoca al tempo stesso un senso di colpa per non essersi concesse un parto nell'integrità della sua naturalezza.

## **INTRODUZIONE**

### **L'INIZIO DELL'AMORE**

Ben sapendo che il rapporto tra madre, padre e figlio/a comincia già prima del concepimento, mi voglio concentrare sul primo momento 'reale', corporeo, in cui i genitori insieme vedono, toccano e sentono per la prima volta loro bambino subito dopo il parto. Il primo sguardo negli occhi della propria creatura è il momento più magico nella vita, l'inizio dell'amore. A questo imprinting voglio dare la maggiore attenzione. E' l'inizio della capacità di amare, di relazionarsi e di essere socievole. Si crea la triade madre-padre-bambino, ovvero quel legame empatico che rappresenta per il nuovo essere la prima esperienza di amore e per la coppia il consolidamento della propria unione.

Questo momento così importante influenza la nostra vita. Qui inizia l'avvenire di una umanità socievole. Nel primo momento successivo al parto viene infusa la nostra strategia di sopravvivenza che può condizionare tutta la nostra vita. Il terapeuta Franz Renggli conferma che le nostre culture avanzate si sono costruite sull'allontanamento del neonato dalla madre, subito dopo la nascita. Siamo inesaurevolmente alla ricerca di qualche cosa che abbiamo già perso nel primo momento della nostra vita. Nella maggior parte dei nostri ospedali succede questo: il bambino viene, spesso senza ragione, allontanato dalla madre subito dopo il parto e così si crea una ferita originaria nella capacità di amare, di rapportarsi e di essere socievole, all'inizio della vita umana. La partorientista nei nostri ospedali è spesso vittima di comportamenti forzati e inumani. Secondo me, cambiando e aggiustando questa abitudine, può cambiare l'intera società. In questo vedo anche una grande possibilità e un grande compito della Doula. Voglio dedicarmi al cambiamento qualitativo della vita umana, anche con questo testo.

La Doula non è una terapeuta, accompagna la donna incinta durante la gravidanza, il parto e il puerperio. Lei è sensibile alle esigenze emotive, corporee e mentali della futura madre e del bambino. Ascolta, sostiene, può indicare possibili soluzioni eventualmente richieste dall'interessata. Io vedo nell'assicurare l'imprinting, nel sostegno del recupero dell'imprinting non riuscito e nell'indicare aiuto specializzato per il recupero, un compito importante della Doula. In tutto questo si tratta sempre anche dell'inizio o del rinnovamento dell'amore. Per questo voglio anche soffermarmi sull'argomento della perdita di un bambino, in quanto si può trattare anche qui dell'energia d'amore bloccata da recuperare. Voglio ribadire che i miei argomenti sono argomenti d'amore: l'inizio dell'amore, il recupero ovvero il rinnovamento dell'amore non riuscito e come sciogliere l'amore bloccato nel lutto della perdita.

E' necessario sapere che i neonati sono esseri sensibili, interattivi e sociali che sentono e registrano il campo a loro circostante. Essi sanno se ai primari bisogni della vita come il contatto corporale e l'interazione in un sistema sociale, vengano date risposte o no. Sono esseri sensibili che reagiscono al linguaggio di un cuore aperto, di una carezza amorevole e della dolce voce dei genitori. I neonati si aspettano un benvenuto che corrisponde ai loro propositi.

La scoperta della psicologia prenatale, asserente che un bambino è già nel corso della gravidanza un essere umano del tutto cosciente, è un passo rivoluzionario che segna l'inizio di una nuova epoca.

## 1. COS'E' L'IMPRINTING?

Di imprinting si parla nel momento in cui comincia la relazione madre e figlia/o subito dopo il parto. Questo è lo spazio sacro in cui essi si incontrano per la prima volta, dopo aver approfondito la loro conoscenza per circa nove mesi. E' il primo momento in cui guardarsi negli occhi, in cui affacciarsi l'una all'altro, sprofondando entrambi nella simultanea e reciproca comunicazione non verbale, visiva. Specchiando le manifestazioni emozionali ed espressive nel corpo del piccino dopo la nascita, induciamo l'aumento dei neuroni specchio. Così gettiamo la base di una relazione tra due individui creando un legame empatico. Un momento di grande sacralità, l'inizio dell'amore all'inizio della vita. Un momento di comunicazione e di comunione. Per me è l'atto più bello e più importante nella vita, pieno di tanta commozione.

La prima relazione con nostra madre, con il suo corpo, le sue emozioni, la sua mente e il suo spirito, forma la nostra relazione primaria e insegna a noi come vivere in questo mondo. Le nostre esperienze pre e perinatali si registrano nelle nostre cellule. Il nascituro è al corrente delle emozioni, dei pensieri e azioni della propria madre e, tramite lei, anche del padre. Il contatto inconscio tra genitori e figlio trasmette al nascituro tutto il mondo della famiglia in modo invisibile. Tutto il percorso della nascita, da ciò che precede il concepimento sino al parto e immediatamente dopo, costituisce la base dell'intera esistenza.

Quando l'accoglienza non avviene nel modo giusto, così come programmato nel bambino, si crea una lacerazione nel rapporto col mondo esterno e con la madre che lascia un vuoto difficile da colmare, prospettando nuove e continue sofferenze.

Fa parte della responsabilità degli accompagnatori, prima e durante il parto, di trasmettere queste sapienze alle famiglie. Tutti i bambini venuti sul mondo vogliono sentirsi desiderati, rispettati, amati e onorati per la loro unicità. Le madri si meritano il nostro sostegno affinché si sentano rinforzate nella loro capacità di vivere nella pienezza di un assoluto godimento. Dinnanzi ai padri si pongono nuove sfide, sarà necessario incoraggiarli nel definire in modo nuovo il ruolo in famiglia.

Collegamento è vita. Madre e figlio sono particolarmente preparati a questo evento e l'esito positivo o negativo di esso lascia un'impronta per tutta la vita, influenza la nostra strategia di sopravvivenza e il nostro modo di vivere. Essere allacciati all'amore è la cosa migliore che può accadere ad entrambi.

Andiamo a vedere come e perché sono predisposti a questo primo incontro. Subito dopo il parto il bambino dispone di una carica di adrenalina, l'adrenalina fetale, che eccezionalmente è a disposizione del suo corpo solo per un tempo di circa due ore dopo la nascita. Lo rende attivo, vivace e attento. In questa condizione è facile dedicarsi completamente al primo ed aspettato incontro con la madre ed il padre.

Inoltre nella partoriente e nel nascituro ci produce una quantità maggiore di ossitocina, altrimenti detto l'ormone dell'amore. Questo fa sì che madre, padre e figlio siano pronti ad innamorarsi a vicenda.

Questa fase ha una durata di circa due ore. Ho constatato che in certi ospedali si tiene in dovuto conto la necessità di concedere questo tempo alla giovane famiglia. E' importante sostenere la partoriente nella scelta dei luoghi predisposti al parto.

In tutti i casi, dopo un parto fisiologico, un parto con complicazioni o un taglio cesareo, questo è il momento più importante per il benvenuto del neonato, per la nuova famiglia, la nuova vita e infine per l'avvenire dell'umanità.

Se non è riuscito l'imprinting il bambino viene deprivato della base della sua vita. Se il neonato viene dato in braccio al padre come primo contatto, può succedere che crei il suo primo rapporto d'amore con il padre. Se la madre viene deprivata del bambino, chissà se l'ossitocina la fa innamorare del medico?

Così racconta una madre, a cui è stata tolta la sua bambina, subito dopo il parto, per metterla nelle braccia al padre si è creata una tale relazione tra padre e figlia che le suscita gelosia ancora dopo anni, sentendosi sottratto il primo incontro con lei.

Le ricerche condotte da David Chamberlain rilevano che “i neonati provano irritazione e risentimento quando subiscono trattamenti bruschi. Si disperano e diventano inconsolabili in seguito a ogni tipo di separazione dalla madre dopo la nascita. Non reggono questa solitudine, e il loro corpo è dominato dal freddo e dal panico. Viceversa si sentono grati, felici e sicuri se vengono accolti in questo nuovo mondo amorosamente e con dolcezza, se possono avvertire l'amore dei loro genitori.”



## 2. COME PREVENIRE DURANTE LA GRAVIDANZA.

All'inizio della gravidanza c'è un atto d'amore. Questo filo rosso conduce i genitori e li lega al nascituro durante tutta la gravidanza fino al parto. Un compito della Doula consiste nel riprendere ogni volta di nuovo questo filo rosso per unire nell'amore la giovane famiglia. Visto così, il bambino viene concepito con amore, aspettato con amore e con amore gli viene dato il benvenuto. Questa sarebbe una strategia sana sotto il profilo emotivo, fisiologico e mentale.

Se si è creato il nido d'amore per il bambino, la madre avrà il naturale desiderio e bisogno di vedere, toccare, sentire il suo bambino subito dopo la nascita. Madre e figlio sono già preparati per l'incontro: dopo il parto la madre diventa di nuovo il nido del bambino che si aspetta di stare nelle sue braccia, sul suo cuore, sotto il quale ha trascorso i primi nove mesi della sua vita.

La storia della nostra famiglia ha un grande influsso sulla nostra vita. Per la neo-madre può essere importante sapere della propria nascita ed elaborare eventuali problematiche.

Può essere d'aiuto costruire un albero genealogico diventando così consapevoli dei fatti della famiglia, non solo relativamente ai parti. Il movimento interrotto, l'allontanamento anche temporaneo tra madre e figlio, l'abbandono di un figlio, la morte precoce di un bambino o della madre, complicazioni durante il parto o malattie, possono costituire una debolezza che si ripete a causa di una fedeltà, nell'inconscio, al sistema familiare o trasformarsi in una forza femminile della propria famiglia con cui collegarsi, riconoscendo e onorando i destini dei familiari.

Le nuove ricerche confermano che gli eventi traumatici nella nostra vita hanno origine già nel grembo materno e in seguito sono solo una continua ripetizione di essi. Il bambino nella pancia registra tutto ciò che succede durante il concepimento, la gravidanza e il parto. Il nascituro registra tutto quello che i genitori pensano, dicono, vedono, sentono, e fanno, quello che desta il loro interesse e ciò che procura loro disturbo e preoccupazione. Le sensazioni del padre vengono riflesse dalla madre, così il bambino percepisce anche il suo papà.

Nello stesso momento il feto è anche ipersensibile e vulnerabile per quanto riguarda le relazioni con l'ambiente. Eventi gravi nella vita dei genitori hanno un effetto immediato sul nascituro che, senza aiuto interazionale, non è in grado di risolvere o scaricare tensioni e traumi.

E' stato verificato che tra madre e nascituro esistono interazioni psicologiche complesse nonché una comunicazione profonda. Non ci sono dubbi sull'esistenza di una psiche funzionante del bambino non ancora nato. L'empatia è infine il ponte tra loro due.

Il bambino è capace di decodificare le informazioni mandate dalla madre tramite pensieri, immagini e fantasie ed è capace di rispondere. Nel loro spazio comunicativo essi condividono il contenuto delle proprie anime in modo naturale.

Sarebbe da creare consapevolmente un ambiente armonioso durante la maternità.

In questo contesto è importante anche prestare una maggiore attenzione alle varie fasi della gravidanza e ai fatti che si verificano in esse.

Nel primo trimestre della gravidanza, adattamento e confusione corrispondono con la fase dell'adattamento al parto. Nel secondo trimestre, simbiosi e legame corrispondono alla fase del dilatamento nel parto. Durante il terzo trimestre della gravidanza, paura del parto nonché della separazione ed individualizzazione corrispondono con la fase delle contrazioni espulsive e della separazione dei due individui. Se ci sono stati eventi notevoli in uno di questi trimestri c'è la probabilità che si presentino difficoltà anche nella fase corrispondente.

Sensibilizzandoci agli eventi in gravidanza, dando spazio al nostro sentire ed integrandolo, possiamo evitare complicazioni durante il parto o l'imprinting.

### **3. COME ASSICURARE L'IMPRINTING DURANTE IL PARTO.**

Un bel parto fisiologico, magari anche a casa insieme con i familiari o amici, è indubbiamente la situazione ideale per assicurare l'imprinting che avviene sicuramente in modo naturale.

Già se si impone uno spostamento in ospedale cambia la situazione.

Sapendo di partorire in ambiente ospedaliero possiamo informarci sulle metodologie praticate dal personale ostetrico. Siamo noi a scegliere il posto migliore per mettere al mondo nostro figlio, constatando che venga assicurato e garantito il tempo di due ore da riservare alla giovane famiglia. Così arriveremo con la serena certezza che le nostre esigenze verranno rispettate.

Se imprevedibilmente dobbiamo ricorrere al servizio ospedaliero per un'improvvisa complicazione, possiamo, in qualità di Doula, informarci subito sulle modalità di intervento e sottolineare che proprio il tempestivo ricovero rende molto utile il godimento dell'importante momento successivo al parto.

Questa sarebbe la regola in tutti i casi, ma soprattutto se madre o figlio hanno sofferto, al di là di un parto naturale. Per esempio dopo un taglio cesareo o un altro intervento operativo la possibilità di entrare profondamente in relazione può ricompensare madre e figlio della negatività dell'esperienza vissuta. Se il bambino ha sofferto durante il parto, ha più di ogni altra cosa bisogno di contatto fisico e visivo con la madre. I controlli medici possono aspettare o, se urgenti, eseguiti fra le braccia della madre. Ulteriori sofferenze e torture del neonato diventano impronte sul suo comportamento nella vita. Lasciarlo, in vece, al naturale processo è curativo e stimolante per lui e per tutta la famiglia.

Il sentire del bambino è pienamente attivo fin dal primo momento del suo concepimento. Tutto ciò che lo coinvolge e lo riguarda si memorizza in tutte le sue cellule per sempre, anziché questa memoria viene rimossa tramite esperienze risolutive. IL neonato è qui il protagonista, con il suo sentire primigenio che costituisce l'elemento fondante per la sua vita. Perché non curarlo, vivificando questo potente momento dopo il parto in cui agisce l'ossitocina, piuttosto che ferirlo ulteriormente fino all'insopportabile dolore di trovarsi nel vuoto, nell'abbandono. Nella maggiore parte dei casi, oggi, il parto è un atto violento o sconvolgente, invece di incoraggiare e sostenere la donna nell'attingersi con fiducia al processo naturale, riservato nel suo corpo.

Voglio raccontare un episodio esemplificato in merito al taglio cesareo.

La madre, conservando ferite emozionali nel canale vaginale, desiderava partorire con taglio cesareo. Poiché non sussisteva nessuna preoccupazione per il nascituro il medico non ritenne necessario questo intervento. Ma, come se avesse percepito il desiderio della madre di escludere il passaggio attraverso il canale della vagina, per lei impuro, il bambino si girò all'ultimo momento in una posizione non favorevole all'espulsione naturale. Si rese allora necessario il taglio cesareo. In questo caso particolare esso è stato richiesto proprio per amore del bambino. Subito dopo l'intervento a madre e figlio è stato concesso lo spazio sacro dell'imprinting e si è creata una relazione profonda e amorevole tra di loro, senza residui di traumi.

#### 4. COSA PUO' IMPEDIRE UN IMPRINTING POSITIVO?

Tutti i casi di allontanamento del neonato dalla madre impediscono l'imprinting.

Le cause possono essere diverse: prassi dell'ospedale combinati con una disinformazione della madre, complicazioni del parto, anestesie ed altre medicazioni, patologie e pericolo per la madre, parto indotto, ventosa, taglio cesareo, cure immediate riservate al bambino per effetto di sofferenze, patologie o situazioni di rischio della vita, parto prematuro, incubatrice.

In casi di complicazioni la Doula dovrebbe essere in grado di stabilire un rapporto con medici e ostetriche tale da permettere una valutazione congiunta di quanto possibile per garantire un imprinting, anche più breve o leggermente variato. Potrebbe proprio succedere che madre e figlio si riprendano grazie ad esso.

Una madre informata e connessa con il suo bambino nella pancia sceglierà un ospedale o un altro posto per partorire, capace di garantire la giusta accoglienza del bambino alla nascita. Se la precipitazione degli eventi conduce nel più vicino ospedale la Doula, insieme al futuro padre può incidere sul percorso a venire.

La madre, dopo il parto, ha dato tutta se stessa. Durante il parto è connessa profondamente con se stessa, nel ritmo della natura dell'evento, in sintonia con la sfera più vegetativa del suo corpo. Se c'è da lottare, scegliere ed organizzare, ci vogliono persone di sua fiducia intorno a lei, così che essa non venga distolta dal suo importante compito. La partorientente vive in un stato estremamente attivo per quello che riguarda il suo corpo ed il parto, ma nello stesso momento passivo per ciò che concerne l'ambiente circostante, in merito al quale ha bisogno di sostegno.

Un piccolo esempio del mio vissuto.

Per la mia seconda figlia avevamo organizzato un parto in casa. Avevo conosciuto l'ostetrica una settimana prima. Senza mettermi d'accordo con lei coltivavo l'idea che un parto in casa fosse per forza un parto naturale e dolce, in armonia con madre e bambino.

La mia ostetrica era una donna di vecchio stile. Dopo il parto non mise mia figlia direttamente sulla mia pancia, ma accanto a me. Ho accarezzato il suo corpo nudo, però non la guardavo negli occhi. Con fiducia io aspettavo che fosse adagiata sul mio grembo, ma quando tornò era già vestita ed aveva fatto il bagnetto. C'era tutta la possibilità di prendere la bambina fra le braccia, ma io non ero in uno stato di azione bensì di aspettativa. La bambina, poi nelle mie braccia mi guardava, succhiava il primo latte, ma io mi sentivo derubata del momento più sacro con lei. Avevo la sensazione di non riconoscerla pienamente come mia figlia. Ci volle un anno intero di recupero, allattandola, portandola con la fascia sul corpo, facendola dormire con me. Quanto più dolorosa deve essere una vera separazione, in stanze diverse, tra madre e neonato!

## 5. COME SI PUO' RECUPERARE L'INIZIO DELL'AMORE DOPO IL PARTO.

Anche se la madre non è in buone condizioni per farsi ascoltare, gli assistenti devono avere la sensibilità di comprendere che in questo momento l'unica cosa piacevole e appagante per lei è il contatto fisico e visivo con il suo bambino, causa e frutto della sua fatica anche se si sente troppo debilitata per chiedere di averlo con sé, consentirle di assicurarsi in prima persona che il suo bambino sta bene sarà per lei fonte di soddisfazione e di rinnovata energia. Essere deprivata dell'essere per cui ha investito tutte le sue forze la svuoterà completamente.

Se il bambino sta bene, niente impedisce di posarlo sulla pancia di sua madre, il suo nido attuale. Se la madre ha degli impedimenti è necessario coinvolgere il padre. In caso di vera impossibilità di contatto con la madre può essere il padre a prendere il bambino nelle sue braccia, preferibilmente stabilendo un contatto di pelle a pelle. Tutto questo è previsto nella storia del nascituro ed è mille volte meglio di un posto sterile privo di ogni prossimità.

Se invece la madre è disponibile, ma il bambino ha bisogno di cure mediche si rende necessario valutare tenendo conto di tutta la vita che ha davanti, la possibilità di un imprinting magari più breve o variato.

Le cure mediche sono possibili anche posando il bebé sulla pancia, al seno della madre. Se sono brevi, il bambino può ritornare dalla mamma entro le due ore di aumento dell'adrenalina fetale. La madre può accompagnare il bambino e prenderlo prima possibile in braccio.

In tutti i casi il contatto fisico è determinante. Se il neonato è prematuro sono altrettanto importanti per lui il calore, l'odore e la sensazione delle pelle materna. In diversi ospedali viene oggi praticata la marsupio-terapia, che permette alla madre di tenere sul corpo il suo prematuro piuttosto che metterlo in incubatrice, poiché si ritiene che ciò favorisce l'accrescimento del bambino.

Anche un taglio cesareo o qualsiasi altro intervento non impediscono di prendersi il tempo per l'imprinting, momento che costituisce parte integrante del recupero.

La famiglia può chiedere il rooming-in per recuperare questo primo contatto e godersi unitamente momenti di profonda intimità.



## 6. RINNOVARE L'AMORE DURANTE IL PUERPERIO.

Per nove mesi l'universo del bambino è l'utero. Non solo in stretto contatto con la madre ma in simbiosi, con essa. Questo stato di identificazione dura ancora per circa nove mesi anche dopo il parto finché il bambino comincia a differenziare tra la madre e se stesso. Fino a quella fase madre e figlio rimangono un'unica realtà.

Rispettare il bisogno del neonato di stare a stretto contatto con la madre, l'unico corpo che conosce, può essere curativo, oltre che necessario, in caso di mancato imprinting tra madre e figlio. Esperienze positive a riguardo sono state ravvisate nell'uso di portare il bambino nella fascia sul corpo della madre e, successivamente, anche di altre persone. In questa maniera il piccolo si sente protetto, connesso e a suo agio in grado di scaricare le tensioni tramite il corpo della madre. E' verificabile che bambini portati in questo modo, hanno un corpo più morbido e sciolto, acquistano più fiducia in se e sviluppano meglio anche il loro peso. Il metodo marsupio è molto efficace per bambini nati prematuri. Nel caso in cui il contatto corporeo con la madre si esercita pelle a pelle, durante l'estate per esempio, i risultati saranno ancora più soddisfacenti.

Accanto alle modalità di trasporto del bambino si propone la consuetudine del dormire dello stesso letto della madre o fra gli genitori. Così si crea un CONTINUUM nel sentirsi accettato nei propri bisogni. Una molteplicità di esperienze ha permesso di rilevare che i bambini che dormono con un contatto umano sviluppano una maggiore socievolezza.

Naturalmente l'allattamento è parte integrante del recupero dell'amore. Voglio sottolineare l'importanza dell'allattamento per il neonato come contatto fisico e visivo con sua madre; è il loro momento intimo, esclusivo e condiviso tante volte nel corso della giornata. Non mi soffermo ad elencare i grandi benefici dell'allattamento per la salute del corpo e della psiche.

Proprio il contatto visivo con la madre durante l'allattamento riconferma ogni volta l'imprinting, l'inizio dell'amore. Se questo non è riuscito nel momento giusto, ovvero nelle prime due ore dopo il parto, è fondamentale cominciare l'allattamento ponendo molta attenzione all'interazione tra madre e figlio e ripeterlo in ogni occasione specchiando tutte le smorfie e i rumori del bambino.

Sono da confermare l'intimità e la relazione simbiotica tra madre e neonato. Questo contatto può essere approfondito con piccoli rituali di manipolazione fisica come il massaggio infantile della madre sul suo cucciolo, che arreca benessere corporeo ed emozionale. Molto valido è il massaggio metamorfico sul piede, che scioglie tensioni e traumi avuti prima, durante e dopo la nascita e ristabilisce la relazione madre-figlio. Utili sono anche le visualizzazioni di benessere del bambino durante momenti di profondo rilassamento, di dondolio, di bagni caldi condivisi o di ascolto di una musica del repertorio classico che favorisce la distensione di madre e figlio.

Per quello che riguarda la madre e i suoi eventuali traumi, è necessario accettare l'accaduto e fare pace con se stessa per rendersi al meglio disponibile ad incontrare le esigenze di suo figlio.

Infine tutti i momenti vissuti con gioia tra madre, padre e figlio confermano l'amore, elemento essenziale per una vita serena, sana e socievole del giovane essere umano e della sua famiglia.

## **7. QUANDO L'IMPRINTING NON E' RIUSCITO. IL RECUPERO TRAMITE LA TERAPIA.**

Se madre, padre e figlio non hanno avuto la possibilità di vivere questo primo momento magico direttamente dopo la nascita e se questa situazione tende a persistere nel tempo le proposte sopra elencate spesso non sono sufficienti ad offrire una soluzione del problema. E' indispensabile in questi casi prendere in considerazione terapie specifiche che consentono alla madre e al figlio per recuperare l'inizio dell'amore.

Questo intervento terapeutico diventa ancora più importante se madre o bambino dimostrano difficoltà di adattamento nella vita quotidiana.

Un distacco tra madre e figlio ha influenza sull'istinto materno e porta la mamma lontano dal suo intuito, dalle sue sensazioni naturali di protezione, nutrimento ed enfasi.

Il bambino, in relazione alla madre, potrebbe manifestare un'insoddisfazione non colmabile.

Il neonato invece è programmato da millenni per stare in contatto con la madre, l'unica che può garantirgli tranquillità per far crescere in lui la fiducia di essere amato e la certezza di avere una base sicura. Una separazione può attivare immediatamente il pianto.

In Germania, per esempio, esiste un “**pronto soccorso per il pianto del neonato**”: persone specializzate aiutano genitori e bambini a superare le crisi con metodi pratici e terapeutici. I genitori cercano e trovano aiuto se non riescono a calmare il pianto del piccino, il suo unico modo di esprimersi. Queste crisi di pianto del neonato possono avere diverse ragioni e andare al di là delle cognizioni dei genitori, affondando le proprie radici in un ricordo di dolore ovvero in un carico di stress o trauma pre- e postnatale.

Qui voglio elencare alcuni esempi di terapie dolci e sensibili ai neonati. Base di questo lavoro è l'accettazione del pianto del piccolo e del problema che viene segnalato, l'accompagnamento dei genitori disperati e la terapia corporea sul bambino stesso.

La terapia del corpo integrale conduce unitamente figlio, madre e padre verso un stato di rilassamento. L'empatia e il contatto diretto con il corpo permettono di trovare una via di uscita dalla crisi nel rispetto di tutti. Al posto di ansia, paura, disperazione e impotenza si creano connessione, relazione e rispetto. Il cuore si apre all'amore che può ricominciare a fluire. L'integrazione di corpo, anima e relazione si verifica tramite diversi livelli di intervento: il livello organico-energetico, il livello emozionale, il livello relazionale e il livello cognitivo. Con queste terapie i genitori sviluppano una grande sensibilità verso se stessi e i loro figli.

**1. Il massaggio bioenergetico dolce** o 'massaggio farfalla' è un morbido sfiorare del corpo elaborato da Eva Reich, figlia di Wilhelm Reich. Il suo tocco estremamente dolce è molto efficace per entrare in contatto con il bambino. Questo 'solletico' può aiutare a scaricare un dolore o un trauma accumulato, portare in seguito alla calma e stabilire di nuovo l'armonia e l'equilibrio. La meta è stimolare il flusso dell'autoregolazione del sistema energetico, accarezzando la pelle. Questo massaggio trova applicazione con neonati, come forma di interazione familiare, in terapia, con donne in gravidanza, in generale nelle situazioni di stress e di shock.

Il massaggio è molto indicato per bambini da 0 a 3 mesi. Il migliore momento è dopo il bagno e quando il bimbo è sazio e nudo. La stanza deve essere molto calda, le mani pulite e le unghie corte. Se il bambino si agita o incomincia a piangere, il massaggio deve essere subito interrotto. Se si tratta di neonati il massaggio è relativamente breve e dura circa cinque minuti. La durata può aumentare gradualmente fino a un massimo di 20-30 minuti, se il bambino si sente bene.

Il massaggio bioenergetico è anche indicato per tutta la famiglia e serve a favorire l'interazione familiare e lo scioglimento degli irrigidimenti corporei. L'adulto porta vestiti leggeri e comodi. La stanza deve essere calda. Diversamente dai bambini, il massaggio per adulti deve essere eseguito nella successione prevista e non può essere interrotto prima della fine.

Una volta imparato il massaggio bioenergetico dolce o il massaggio di farfalla, il genitore lo può praticare in modo autonomo e trasmetterlo ad altri.

**2.** Anche il **massaggio metamorfico**, che si pratica al piede, può essere effettuato su tutti i membri della famiglia oltre che sul neonato. Si tratta di una stimolazione del lato interno del piede, la linea delle zone riflesse che rappresenta la colonna vertebrale e anche la linea cronologica dello sviluppo dell'embrione. Così è possibile sciogliere emozioni o dolori registrati da tempo nell'utero. Questo massaggio, facile da imparare, rinforza la relazione madre/figlio se viene eseguito dalla madre sul proprio figlio ed è adatto ad essere praticato nel gruppo, ovvero con tutta la famiglia.

**3.** **La simulazione della nascita** in forma di gioco è un altro metodo per risolvere traumi durante il parto. Spesso si osserva, nel gioco del bambino, ripetizioni di movimenti che ricordano momenti del parto. E' stata sviluppato una tecnica che permette al piccolo di ripetere la sua nascita, con l'aiuto dei genitori e di un terapeuta, fino a che egli avrà integrato il suo dramma, anche in più sedute. Questa terapia è adatta all'età in cui i bambini si muovono già gattonando. Importante è ricostruire un canale di nascita, che può essere sulle gambe del genitore o costruito con cucini morbidi intorno al bambino, secondo la sua sensibilità e il suo bisogno.

**4.** **L'osteopatia cranio sacrale e la cranio sacrale regolazione dell'impulso** sono due terapie specifiche per neonati fino a bambini in età scolare. Vengono trattati traumi gravi subiti durante il parto e disturbi psicofisici dei primi anni di vita tramite una manipolazione del liquido nel cranio. Questa permette un collegamento del cranio con la colonna vertebrale fino all'osso sacrale, implicando un movimento proprio come la respirazione e il ritmo cardiaco. Rinuncio ad una descrizione più dettagliata, perché l'esercizio di questa metodologia è di esclusiva pertinenza di specialisti e non prevede l'intervento o la partecipazione dei genitori.

**5.** **La terapia dell'abbraccio**, secondo Jirina Prekop, è molto utile se si tratta del movimento interrotto tra madre e figlio, ciò è di un allontanamento prolungato tra loro, come l'incubatrice o la permanenza ospedaliera. In questo caso il bambino ha perso lo stimolo di riavvicinarsi alla madre e adotta questa abitudine come condizionamento nella sua vita. In un intenso abbraccio condiviso con la madre e accompagnato da un terapeuta, il bambino riacquista la sicurezza del rapporto madre e figlio.

**6.** Tramite **la ricreazione positiva della propria nascita**, di Jirina Prekop, è possibile portare alla conclusione l'interruzione dell'amore durante il parto e curare così la ferita. Questa terapia effettuata con la madre ha egualmente influsso curativo sul bambino perché si lavora nel campo dell'anima. Maria Sophie Hellinger ha sperimentato e mostrato, con questo metodo, in combinazione con le costellazioni familiari, che per un imprinting ben riuscito è importante per la partoriente la presenza della propria madre, o in sua vece la figura della Doula. Serve una persona che sostenga i genitori e vegli con amore l'inizio dell'amore.

Questo parto riparatorio, guidato da un terapeuta, può essere curativo all'inizio o prima della gravidanza per risanare nella futura madre l'esperienza della propria nascita, ma soprattutto dopo un'esperienza dolorosa o traumatica vissuta durante il parto. In questa occasione la madre può rivivere la gravidanza, il parto e l'imprinting e risanare il rapporto con se stessa e il suo bambino: il rinnovamento dell'amore.

**7.** **Le costellazioni familiari** possono essere di aiuto per rilevare quello che si tramanda, da generazioni, nel nostro sistema di famiglia relativamente alla nostra problematica o debolezza e

darci la possibilità di risolvere il problema ed attingere alla forza del femminile. Eventi, o meglio, fatti gravi non riconosciuti o accettati nella nostra famiglia, come un lutto non vissuto, un bambino perso, il pericolo di morte durante un parto possono, inconsciamente, impedire il proseguimento armonico della gravidanza, del parto e del puerperio. Le costellazioni familiari portano alla luce intrecci che si sciolgono con amore tramite il movimento dell'anima.

**8.** La madre che dopo un parto fisicamente e psichicamente doloroso o traumatico si rende conto del suo disagio e conserva energie disfunzionali come rabbia e rancore verso medici ed assistenti, può trovare giovamento tramite **la terapia di Gestalt** che le permette di esprimere tutte le sue emozioni. Liberandosi aiuta se stessa ad accettare la sua situazione e con questo a trasformarla. La sua energia viene guidata verso l'azione e la pacificazione, dapprima verso se stessa, indicando un processo di guarigione.

**9.** **La trauma-terapia**, Somatic Experiencing, secondo Peter A. Levine può sciogliere, in casi persistenti, la tensione accumulata nel corpo a causa della impossibilità di fuga o attacco nel momento del parto, guidando la madre attraverso l'evento traumatico da un terapeuta specializzata. Le sensazioni sentite nel corpo e scaricate tramite il corpo, liberano l'energia bloccata creando spazio per una nuova soluzione.

Spesso, se abbiamo il coraggio di confrontarci con la nostra sofferenza, troviamo un tesoro nella nostra ferita, ciò affina una maggiore sensibilità verso noi stessi, il bambino ed altre donne che vivono destini simili. Quello che abbiamo elaborato e superato ci fa diventare più forti, più saggi e più consapevoli.



## 8. RECUPERO DELL'AMORE DOPO IL TRAUMA DELLA PERDITA.

Se la gioia di aspettare un bambino e di un futuro insieme si interrompe inaspettatamente e bruscamente, si viene a creare una situazione traumatica di profondo dolore e lutto per la madre.

Ignorare questo dolore e questo lutto equivarrebbe a bloccare una grande parte della nostra energia d'amore con il rischio di non utilizzarla più. La vita e i rapporti vengono vissuti in maniera più povera, con meno amore disponibile per la madre stessa e per un futuro figlio. Nel processo del lutto, invece, l'amore continua a vivere e a farsi strada sciogliendo le tracce interiori del dolore che possono ripercuotersi negativamente sulle relazioni.

In più, un futuro nuovo ospite nella nostra pancia sente tutte le informazioni del vissuto precedente. Per questo sarebbe utile per madre e bambino avere dato spazio e ascolto alle emozioni sopite per sciogliere il trauma come possibile.

La vita fisica di un bambino comincia inequivocabilmente con la fecondazione. Costituiscono una perdita un aborto spontaneo o provocato con la pillola del giorno dopo, con la pillola abortiva, con il raschiamento e l'aspirazione del feto, ma anche un gemello che se ne andato senza lasciare tracce. Spesso non c'è dignità per la morte del feto nei primi tre mesi di gravidanza, sia per la prassi ospedaliera sia perché la nuova vita viene respinta. Anche se questo membro della nostra famiglia corre il rischio di essere dimenticato, nel nostro inconscio e nel sistema familiare, ha lasciato le sue tracce.

Altri casi, più consapevolmente vissuti, sono: l'interruzione di gravidanza a causa di malattia e di malformazioni, la morte del feto nell'utero per malattia della madre o del figlio, la morte al momento della nascita o poco dopo, nei primi mesi o anni di vita. In tutti questi casi è consuetudine dare l'ultimo saluto al bambino prendendolo in braccio, magari anche vestito, facendo una foto come ricordo, il riconoscerlo in un nome e infine dedicargli una cerimonia funebre con cui donarli un posto non solo al cimitero, ma soprattutto nel cuore e nella sua famiglia.

Essi sono tutti membri della nostra famiglia, i nostri figli, le nostre sorelle, fratelli o nipoti, anche se non avremo mai l'occasione di conoscerli. Magari hanno lasciato la vita già alla tenera età da poche settimane dopo il concepimento, come i gemelli persi o sono stati dimenticati perché non erano benvenuti. Come portano alla luce le costellazioni familiari, tutti loro hanno il bisogno di essere riconosciuti con il loro destino, rispettati ed integrati nel sistema della famiglia.

In tutti questi casi emerge la grande importanza per la madre, ed egualmente per il padre, di permettersi di vivere completamente tutte le fasi del lutto per sciogliere l'amore bloccato e ritrovare la pace interiore, ciò è tanto più rilevante prima di avventurarsi in una nuova gravidanza, per non trasmettere problemi irrisolti sul nuovo arrivato e per tenere vivo il proprio amore. Nessun altro bambino può prendere il posto di un fratello o di una sorella deceduti e per non confondersi e programmare un destino legato al passato, non dovrebbe mai essere messo lo stesso nome a un prossimo figlio. Spesso si sciolgono proprio in una nuova gravidanza le ultime emozioni, lacrime ed immagini legate al figlio perso, però è di notevole importanza essere consapevoli di questo per distinguere bene il nuovo arrivo.

La Doula può avere un importante ruolo di sostegno per una madre in lutto nell'elaborare consapevolmente le sue emozioni.

Le fasi del lutto sono:

La fase dello shock e dell'effetto anestetico, (ore, giorni, settimane)

La fase del cercare e della nostalgia, (4-6 mesi)

La fase del disorientamento e della trasformazione, (4-6 mesi)

La fase del rinnovamento e della nuova orientazione (nel secondo anno).

Per la persona in lutto è importante riconoscere la realtà della perdita per permettersi di sentire ed accettare il dolore della stessa. Piano piano, elaborando il lutto, dando a questo figlio un posto nel proprio cuore e nella famiglia, la madre può abituarsi a una vita senza il bambino per diventare libera di concedersi a nuove relazioni o azioni.

Il processo del lutto può durare circa due anni e anche di più, se è collegato con un trauma precedente. E' un processo naturale che fa parte della vita.

Spesso andiamo ad agganciarci ad una perdita precedente con un lutto non vissuto, come un gemello perso, un fratello, una sorella mai conosciuta, che hanno lasciato le loro impronte nella nostra anima, come ci dimostrano le costellazioni familiari.

Alle persone in lutto è da concedere il modo e il tempo a loro adeguati. E' importante accettare e accompagnare nel processo di sviluppo personale e stare accanto, anche in silenzio, quando l'altro non è in grado di fare un passo verso di noi.

Per iniziare, sostenere o concludere il processo di lutto sono molto indicati alcuni rituali. Si può creare un posto di ricordo per qualche tempo nella casa, con una foto, un'immagine, un fiore o una pietra preziosa per accompagnare l'anima alla luce. Si può scrivere una lettera al bambino con le parole mai espresse e affidarle allo scorrere di un fiume, alle onde del mare, ai vortici dell'aria o alle volute del fuoco; oppure portare lontano nella natura, come simbolo, un sasso, un oggetto. Spesso viene piantato un albero in memoria del figlio che ci ha lasciato. E si possono anche fare delle belle cose, nella propria vita, in onore del bambino perso.

Essere attivi ed esprimersi dà sollievo e aiuta a colmare i sentimenti e a dare un significato per riempire il grande vuoto.

Le costellazioni familiari danno la possibilità di sciogliere le emozioni dolorose trattenute, tramite l'incontro fisico con il rappresentante del bambino perso. Questo permette alla madre, oltre allo scioglimento, di dargli un posto nel suo cuore, rispettare e onorare il suo destino e decidere di fare qualcosa di bello nella sua vita in sua memoria.

Altrettanto accade in caso di terapia dell'abbraccio sotto visualizzazione: sentire nelle proprie braccia un rappresentante per l'essere che si è allontanato da noi ed entrarci in riconciliazione, accompagnandolo nella luce.

## **9. DALL'INIZIO AMORE: L'APPROCCIO GIUSTO ANCHE PER I 'NUOVI BAMBINI'.**

Per tutti bambini, senza esclusione, è essenziale la prima impronta d'amore. A questo punto voglio però prendere nota che nel nostro mondo nascono sempre più bambini più avanzati, più delicati e sensibili, diversi da noi, che vengono sulla terra magari con una sapienza più elevata della nostra e un compito specifico. E per il loro benvenuto serve una preparazione specifica, se vogliamo renderli parte integrante della nostra società. I bambini indaco, cristallo o arcobaleno possono darci il loro beneficio meglio se vengono partoriti in un ambiente dolce ed amoroso, che li accoglie in armonia e serenità con il loro bagaglio da offrire all'umanità. Se non viene ad essi garantito il giusto benvenuto presto si creano problemi di socializzazione per loro e, con questo, si creano difficoltà per i genitori che devono essere in grado di seguire i loro figli senza volerli guidare, senza perdere la centratura, le proprie radici e la presenza.

Connessi all'amore, questi nuovi bambini diventano fonte di luce per la loro famiglia e per tutti coloro che li incontrano.

Assicurare l'imprinting come l'inizio dell'amore è una grande responsabilità non solo nei riguardi del proprio figlio ma anche per l'avvenire dell'umanità. Se vogliamo cambiare la nostra società facciamo bene ad impegnarci nel diffondere l'amore dal primo momento della vita nel rinnovare l'amore dove necessario, già nel grembo della madre, appena dopo il parto e per tutta la vita, come la riconciliazione in seguito ad un conflitto, per sanare noi stessi le nostre famiglie e infine l'umanità, partendo dallo spazio nel cuore.



## **Bibliografia**

- Bianca Buchal, „Gravidanza consapevole“ Il compito della donna: costruire un mondo migliore  
Bambini Nuovi per l'Uomo del Futuro Edizioni
- Giorgia Cozza, „Quando l'attesa si interrompe“ Riflessioni e testimonianze sulla perdita prenatale,  
Edizioni il Leone Verde
- Donatella Celli, „Il sentire dei bambini“ Dall'arte alle Costellazioni Familiari, edizioni tecniche  
nuove
- David Chamberlain, „Woran Babys sich erinnern“ Die Anfänge unseres Bewußtseins im Mutterleib,  
Kösel-Verlag
- Thomas Harms, „Auf die Welt gekommen“, Die neuen Baby-Therapien, UlrichLeutnerVerlag
- György Hidas, Jenő Raffai, „Nabelschnur der Seele“ Psychoanalytisch orientierte Förderung der  
vorgeburtlichen Bindung zwischen Mutter und Baby, edition Psychosozial- Verlag 2006
- Ludwig Janus, „Der Seelenraum des Ungeborenen“ Pränatale Psychologie und Therapie, Patmos-  
Verlag
- Frédéric Leboyer, „Per una nascita senza violenza“, edizione Bompiani
- Peter A. Levine, „Traumi e Shock emotivi – come uscire dall'incubo“, Macro-Edizioni
- Jean Liedloff, „Il concetto del continuum“, edizioni la meridiana
- Piera Maghella, „La perdita“ La perdita di un bambino: il processo del lutto e del sostegno,  
Editore: Macro Reminders 2000
- Meg Blackburn Losley, „I bambini di adesso“ Bambini Cristallo – Bambini Indaco – Bambini delle  
Stelle – Angeli in Terra, Il fenomeno dei Bambini Transizionali, edizioni ACCADEMIA
- Hannah Lothrop, „Gute Hoffnug - jähes Ende“ ein Begleitbuch für Eltern, die ihr Baby verlieren,  
und alle, die sie unterstützen wollen, Kösel-Verlag
- Michel Odent, „Abbracciamolo subito!“ I veri bisogni del bambino e della mamma edizioni red!
- Jirina Prekop, Bert Hellinger „Se sapeste come vi amo“ Le Costellazioni Familiari e la Terapia  
dell'Abbraccio per aiutare i bambini difficili Edizione Urta – Apogeo s.r.l.
- Claudia Ravaldi, „Piccoli principi“ Perdere un bambino in gravidanza e dopo il parto. Piccola  
guida per genitori e operatori. - boopen edizioni 2009
- Claudia Ravaldi . „La tua culla è il mio cuore“ Iper testo edizione
- Eva Reich, Eszter Zornánszky, „Bioenergetica Dolce“ Guida al massaggio del bambino per  
risvegliare l'energia vitale edizione Tecniche Nuove
- Franz Renggli „L'origine della paura“ I miti della Mesopotamia e il trauma della nascita

Edizioni Magi

Gaston Saint-Pierre, Debbie Shapiro „Die Metamorphische Methode“ Ryvellus bei Neue Erde



**Bianca Rita Bögel**, laureata in Pedagogia Sociale, madre di quattro figlie; è Doula (accompagnatrice nella maternità prima, durante e dopo il parto); formata in Costellazioni Familiari nel 2004 con Attilio Piazza presso il Centro Studi Hellinger a San Marino; avviata da Jirina Prekop nella Terapia dell'Abbraccio con visualizzazione ovvero la riconciliazione con il genitore e alla ricreazione positiva della propria nascita.