

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE
C.I.I.C.S.
ISTITUTO FRANCO GRANONE

IPNOSI IN ETA' EVOLUTIVA

**I “*passi*” del massaggio neonatale come
specialissima tecnica induttiva
funzionale allo sviluppo.**

TORINO 23 OTTOBRE 2010

RELATORE: DOTT.SA BAIRATI PAPI CECILIA

CANDIDATO:

ASS. SANITARIA POLETTI ANGELA MARISA

INTRODUZIONE

Lavoro come assistente sanitaria da quasi trent'anni ed ho realizzato una discreta esperienza in campo sanitario territoriale, in un'attività lavorativa improntata sul rapporto con la persona e orientata più alla prevenzione che alla cura. Ciò mi ha stimolata ad approfondire varie tematiche legate alla vita sociale e di relazione e ai suoi riflessi sulla salute; ho lavorato nei distretti sanitari territoriali, in medicina scolastica, nei consultori pediatrici ed anche al servizio per le tossicodipendenze, dove ho approfondito la comprensione dei problemi umani legati ad una condotta di vita deviante. Ho poi lavorato all'Ufficio d'Igiene Pubblica, nel settore della prevenzione delle malattie infettive di interesse comunitario.

Attualmente lavoro in un Consultorio Familiare nel quale dedico due giorni alla settimana a condurre un corso sull'allattamento nel "post-partum". Il mio lavoro specifico consiste nel seguire il decorso dello sviluppo nei primi mesi di vita e le problematiche riferite all'allattamento e alla relazione madre-bambino. In questo contesto insegno alle mamme a comunicare con il neonato, con una modalità tutta particolare, cioè mediante "le parole del corpo e della pelle": un linguaggio specialissimo che anch'io ho imparato ad esprimere tempo fa, quando ho frequentato un corso intensivo della durata di quattro giorni, per conseguire il titolo di "Insegnante di Massaggio Infantile". Fu un'esperienza molto gratificante e ricordo che il programma di studio teorico e pratico appassionò e coinvolse anche emotivamente tutti i partecipanti, insegnando loro una tecnica nuova per comunicare con il neonato; cosicché anche nelle mamme a cui può essere suggerita, fin dal primo approccio con il loro bambino, si osserva un cambiamento significativo nel linguaggio verbale, nel modo di osservare i comportamenti, nella partecipazione emotiva profonda.

Durante il mio percorso professionale ho voluto frequentare altri corsi di formazione che mi aiutassero soprattutto a comprendere meglio il mondo del bambino e devo dire che le conoscenze teoriche e pratiche apprese hanno alimentato un mio ambito interiore bisognoso di approfondimento nei confronti della comunicazione verbale e non verbale.

Ecco perché, come ultima esperienza formativa in ordine di tempo, ho voluto frequentare il corso di "Ipnosi Clinica e **comunicazione** ipnotica, che ho seguito a Torino nei tre periodi di febbraio, marzo, maggio 2010.

Dovendo preparare un documento di riflessione su un argomento che – tra i molti- mi ha interessata, scelgo l'ambito dell'utilizzo dell'ipnosi in età evolutiva: argomento che mi offre l'occasione per riferire come sia stato possibile da parte mia cogliere alcune analogie di interpretazione dell'importanza della comunicazione interpersonale per un ritmo costruttivo di sviluppo: a cominciare dalla nascita, fino al compimento di una equilibrata maturità.

Non mi dilungo qui a sintetizzare il vasto ambito di conoscenze acquisite attraverso le numerose ore di lezione e le esercitazioni guidate dai docenti, che hanno arricchito la mia competenza professionale; ma come premessa al successivo sviluppo dell'argomento scelto per questa tesi, esprimo almeno il mio personale giudizio sull'eccezionale valore formativo che lo studio dell'ipnosi rappresenta per chi opera a servizio degli altri, a qualsiasi livello, per me come assistente sanitaria, per altri nei ruoli interpersonali più diversi e impegnativi.

In realtà, lo studio di quella particolare modalità di funzionamento psicosomatico, che è l'ipnosi, fornisce a chiunque si rapporti con un altro essere umano una modalità di comunicazione particolare che attinge non soltanto al linguaggio, all'ambito senso-percettivo dei messaggi verbali e non verbali, allo scambio del guardare, dell'udire, del toccare; che permette di entrare nella reciproca, personale, intimità profonda: è comunque anche l'ineludibile bagaglio di strumenti operativi per ogni funzione di aiuto e conforto a cui ognuno di noi è chiamato, al di là di ogni ruolo e competenza.

L'ipnologia è oggi un ambito del sapere che interessa molti, anche per sola esigenza culturale; a me è sembrata qualcosa di più, soprattutto quando ho potuto verificare la funzione di promozione allo sviluppo globale della persona, fin dal primo anelito al suo potenziale di crescita; ed è un riferimento all'attuale mia esperienza di guida alle mamme nell'apprendimento delle tecniche del massaggio neonatale che ho verificato come si sostengano a vicenda i principi teorici e tecnici alla base dei reciproci interventi operativi: ipnosi e massaggio.

IL MASSAGGIO NEONATALE

PRIMA LEZIONE

Innanzitutto è necessario precisare che il massaggio non è né un trattamento né una terapia, ma è un metodo che, insieme al contatto fisico vero e proprio, favorisce la comunicazione.

Il massaggio migliora la relazione madre-bambino in quanto favorisce la comunicazione verbale e non verbale, migliora la capacità di comunicazione prima della comparsa del linguaggio verbale, migliora la qualità del tempo trascorso nel rapporto interpersonale, perché si svolge nella totale attenzione al bambino, il quale, sentendosi rispettato, crea un contatto precoce con i genitori, potenziando l'empatia e l'imitazione.

Dal punto di vista fisico, spiego che il massaggio stimola tutti gli apparati: circolatorio, digerente, respiratorio e muscolare; il sistema ormonale, immunitario, linfatico e quello nervoso, favorendo lo sviluppo del linguaggio, dell'integrazione sensoriale, della percezione mente-corpo.

Inoltre, il massaggio risulta efficace nell'alleviare e risolvere i problemi intestinali legati al gas, alle coliche o a problemi di stipsi; favorisce poi il rilassamento, normalizzando il tono muscolare con un miglioramento del sonno, una migliore capacità di consolarsi e diminuisce i livelli di stress e degli ormoni ad esso correlati. Da alcuni studi effettuati in questo campo si è documentato, infatti, che con il massaggio aumentano gli ormoni antistress quali l'ossitocina e la serotonina e si riducono gli ormoni legati allo stress, quali cortisolo e norepinephrine.

Il corso che svolgo ai genitori per insegnare il massaggio al bambino si svolge in cinque incontri, uno alla settimana, con un numero massimo di otto bambini. Il corso è rivolto a soggetti che non hanno superato il primo anno di vita e vi possono partecipare i loro genitori o chi se ne prende cura.

Nel primo incontro spiego quali sono i vantaggi che il massaggio apporta, non solo al bambino, ma agli stessi genitori.

Spiego ai genitori che anche la relazione con il loro bambino migliora, in quanto comprendendo meglio i segnali che egli invia, si rafforza l'attaccamento, l'autostima e la fiducia personale: tutto ciò migliora le competenze genitoriali per cui si controlla meglio la depressione post partum.

A questi corsi possono accedere persone di ogni livello sociale e culturale; (ho notato infatti che genitori dell'America Latina, dell'Africa o di altre culture hanno molta più facilità a rapportarsi con

questo approccio, in quanto nei loro paesi si usa trascorrere molto tempo con il bambino piccolo e sono facilitati da un sistema di accudimento più spontaneo e tradizionale); l'incontro tra i genitori offre l'opportunità di socializzare, favorendo il sostegno reciproco e nuovi rapporti di amicizia. Il mio intervento è quello di favorire l'instaurarsi di relazioni di auto-aiuto, nella reciproca condivisione dell'esperienza.

Prima di cominciare il corso mi accerto che la stanza sia pulita e tranquilla, sistemo materassini e cuscini per sedersi a terra in posizione comoda e preparo il necessario per il massaggio: contenitori per l'olio, traverse assorbenti, la tabella della sequenza dei massaggi per ogni genitore.

Quando arrivano cerco di metterli a proprio agio spiegando che è normale che i bambini piangano o abbiano reazioni diverse rispetto a quando sono in casa loro, perché si trovano in un ambiente nuovo: invito a sentirsi liberi di fare qualsiasi cosa di cui il bambino ha bisogno; questo infatti, può essere uno dei pochi luoghi dove al bambino non è chiesto di stare zitto, tutte le sue reazioni e stati d'animo sono bene accette, persino il pianto. Al primo incontro alcuni genitori sembrano scettici, in quanto il massaggio è un'esperienza nuova per loro; è importante che in qualità di insegnante io sappia trasmettere fiducia, tranquillità e allegria per aiutarli a placare ogni dubbio e a creare un clima sereno e piacevole. Si può mettere una musica dolce di sottofondo.

Si inizia mettendoci tutti comodi sui materassini e sui cuscini con davanti a sé il bambino, poi ci si presenta a vicenda, indicando il nome del bambino e la sua età. Spiego brevemente che cosa ci si può aspettare dal corso e ricordo ai partecipanti che è essenziale capire e rispondere alle necessità dei bambini, tenendo presente che sovente sono essi stessi che decidono l'andamento della seduta.

Propongo un momento di concentrazione e guido i genitori a realizzare esercizi di rilassamento. Li aiuto a comprendere il proprio ruolo durante il trattamento: non è solo quello di massaggiatore ma di specchio per il bambino, capace di cogliere ogni sfumatura nella comunicazione; se noi diciamo "rilassati" con la fronte aggrottata, essi percepiscono entrambi i messaggi, ma la fronte aggrottata, che indica tensione, è per loro molto più significativa.

Guido i genitori al rilassamento: cominciando dalla testa consiglio di rilassare ogni muscolo del corpo, e di sentire l'onda del rilassamento che parte dal capo e arriva fino alla punta dei piedi. Ora si piega la testa in avanti, cercando di toccare il torace con il mento e poi di ruotarla prima in senso orario e poi in senso antiorario, realizzare un movimento circolare completo e ampio, in questo modo si sentono i muscoli del corpo e delle spalle che si tendono e si rilassano alternativamente. Poi si spingono le spalle verso le orecchie, si rimane in questa posizione per qualche istante e si

rilasciano. Si ripete un paio di volte, si fanno ruotare le spalle facendole scuotere fino a sentire tutta la parte superiore del corpo e delle braccia che si rilassa e si abbandona. Infine l'attenzione si sposta sulla respirazione lenta, profonda e regolare. Quando i genitori massaggeranno il loro bambino, eseguiranno delle respirazioni lente e profonde, faranno ogni tanto un bel sospiro, inspirando attraverso il naso ed espirando con la bocca così, nello stesso momento, da prendere coscienza del proprio corpo che si rilassa. Il bambino percepirà tutto ciò e cercherà di imitare la sequenza di rilassamento.

Durante l'espirazione consiglio di soffiare dalla bocca dicendo: " Ora lascio uscire tutta la tensione e il mio corpo è rilassato", " Ogni traccia di tensione e di ansia stanno lasciando il mio corpo e sono concentrato e sicuro di me stesso"; successivamente consiglio al genitore, espirando, di dire dentro di sé: "Tutti i miei pensieri se ne vanno, sono concentrato solo sul mio bambino ". Suggesto di lasciare che ogni preoccupazione e ogni progetto abbandonino la mente, come uccellini che si librano nel cielo: "Ora siete qui con il vostro bambino. Meritate questi momenti insieme. Inspirando nuovamente a fondo dite a voi stessi: Io sono la forza gentile dell'amore che scorre dalle mie mani verso il mio bambino ". Infine li invito a visualizzare tutto l'amore che provano per il loro bambino, come un sole che splende al centro del loro cuore. "Ad ogni battito il calore passa attraverso le vostre braccia e le vostre mani per arrivare al bambino che ora potete cominciare a massaggiare".

Chiedo ai genitori che, nella settimana successiva, imparino ad osservare se realizzeranno il rilassamento, come regoleranno il ritmo del respiro, come allenteranno le tensioni, perché questo corso offre ai genitori l'opportunità di prendersi cura di sé insieme al bambino. Se all'inizio della seduta, percepisco l'ansia dei genitori, di solito dedico qualche minuto in più al rilassamento. Un altro concetto importante che spiego al primo incontro è quello che si riferisce alla richiesta esplicita al bambino di poterlo massaggiare. Chiedere il suo permesso ha diversi scopi: è un modo per riconoscergli la sua realtà di essere umano, diverso dalla madre e dal padre; chiedere il permesso significa offrire al bambino il diritto di dire "sì" o "no" al massaggio, e che sta per iniziare un'esperienza nuova; ai genitori permette di imparare a leggerne i segnali e rispettarne le scelte, rispondendo al suo contatto visivo.

Quando vedo che i genitori sono rilassati, concentrati e pronti a cominciare, dico loro di spogliare il bambino e di togliere ogni eventuale gioiello che indossano. Mentre lo spogliano, dico loro di comunicargli che è arrivata l'ora del massaggio e di fargli lo speciale segnale che indica che il massaggio sta per iniziare. Questo segnale consiste nel mettere una piccola quantità di olio da

massaggio in una mano, strofinare insieme i palmi per riscaldarli e poi mostrarli al bambino dicendo: “ Posso massaggiarti ora?”. Il bambino udirà lo sfregolio dell’olio ed insieme la parola “ massaggio”, imparando velocemente a rispondere a questo particolare segnale. La prima volta non capirà , ma successivamente queste frasi di routine lo faranno reagire positivamente.

Come rendersi conto se il bambino non vuole essere massaggiato?

Il bambino manda dei segnali, in genere solleva le braccia come per proteggersi, volta la faccia da un’altra parte, scalcia e dà segnali di rabbia. Può darsi che gli venga il singhiozzo, che agiti le braccia o muova freneticamente gli occhi. Se dice di “no” si può provare a coprirlo con un panno, ad avvicinarlo o a posare le mani ben calde sulle sue gambe, usando la tecnica delle Mani che Riposano¹; poi si prova a chiederglielo ancora, perché spesso è sufficiente un piccolo cambiamento per farlo sentire a suo agio; oppure si può pensare a cosa fare per cambiare l’atmosfera circostante e renderla più confortevole. Spesso accade che il nervosismo iniziale si calmi subito dopo aver massaggiato una gamba. L’esperienza successiva sarà per lui più familiare , cosicché si agiterà di meno.

Questa routine preparatoria ha alcuni importanti scopi: innanzi tutto fa sapere al bambino che sta per cominciare un’esperienza nuova e lo prepara a sentirsi pronto; inoltre, attraverso la voce e il linguaggio corporeo, comunica il rispetto che il genitore nutre per lui. E’ come se gli si dicesse:” Sei degno di rispetto. Tu sei padrone del tuo corpo e bisogna chiederti in questo modo il permesso per interagire con te ”. Usare questo percorso prima di incominciare il massaggio, aiuta a costruire quella fiducia, quel rispetto e quei valori che assicureranno al bambino una vita sana.

Durante il massaggio ogni movimento del corpo del genitore diviene una forma di espressione del suo amore. Il tocco gentile e forte , il ritmo che crea, ogni movimento, gli occhi, il sorriso, la voce sono tutte parti di questa esperienza, tanto quanto lo è il massaggio in se stesso. Consiglio di guardare fisso negli occhi il proprio bambino e di aprirsi all’amore che si sta condividendo.

Il massaggio inizia con un leggero contatto con la pelle del bambino e si ripete ogni movimento tre o quattro volte. Si inizia dalle gambe e dai piedi per diversi motivi. Innanzi tutto i bambini conquistano il mondo con le gambe e con i piedi: se li osserviamo attentamente quando interagiscono con altre persone , prima ancora di creare un contatto visivo la maggior parte di loro dimena le gambe e i piedi. Anche due bambini messi vicini scalceranno e agiteranno le gambe come se “conversassero”. Piedi e gambe sono la parte meno vulnerabile del corpo di un neonato rispetto a quella centrale, che il bambino protegge naturalmente dalle intrusioni. Cominciare dalle

¹ Vedi pag.10

gambe e dai piedi gli dà inoltre la possibilità di stabilire fiducia e di accettare il massaggio gradualmente. Per molti bambini le gambe e i piedi rappresentano la parte più piacevole del massaggio; pertanto cominciare qui a massaggiarli potrebbe aiutarli a rilassarsi completamente. Durante questa fase dello sviluppo del bambino, le gambe sono meno soggette a dolori o traumi e i massaggi sono facili da imparare.

Il Massaggio Indiano e quello Svedese, che sono tecniche particolarmente efficaci, favoriscono la circolazione dai piedi verso il cuore e viceversa, aiutano a ridare tono e a rilassare le gambe. Prima si massaggia una gamba e poi l'altra, ma prima di incominciare bisogna ricordarsi di "salutare" la gamba con le Mani che Riposano.

Per spiegare il massaggio da effettuare con queste tecniche utilizzo la mia bambola per la dimostrazione delle posizioni e delle manovre corrette da eseguire.

Intanto osservo ogni genitore; all'inizio tutti sono molto insicuri, quindi ripeterò più volte e con calma la sequenza dei massaggi; è bene incoraggiarli, apprezzando ogni risultato. Quando si inizia a massaggiare l'altra gamba, si ripete la richiesta del permesso e il movimento delle mani con l'olio.

Al termine della sequenza, mentre i genitori rivestono il bambino, posso riprendere alcune parti e rispiegarle a quei genitori che erano in difficoltà.

Informarerò che durante ogni seduta, ci sarà uno spazio per una discussione su un argomento che li interessa, essendo utile aiutarli a condividere le esperienze e a comunicare tra loro. L'argomento scelto lo posso proporre come lezione o come discussione, durante la quale cercherò di facilitare lo scambio di opinioni, di esperienze e di pensieri. Questo è uno spazio importante, nel quale i genitori possono condividere idee su argomenti specifici legati al bambino e alla famiglia, esprimere i propri pensieri e sensazioni e acquisire nuovi pareri e idee. Allo stesso tempo sperimentano la dimensione sociale della "genitorialità" in comune con gli altri genitori del gruppo e quindi si sentono meno soli con le personali preoccupazioni. E' un'opportunità per creare un tempo e uno spazio in cui sentirsi aiutati e accettati e dove vengono valorizzate le singole scelte riguardo al proprio bambino : dar voce ad ogni genitore offre l'opportunità di sentirsi considerati e ascoltati come individui unici.

In questa prima seduta spiegherò gli "stati comportamentali" del bambino e li inviterò anche a riconoscere, nella quotidianità, lo stato di "veglia quieta", che è quella indicata per il massaggio. Aiutare i genitori ad acquisire questa consapevolezza, permette loro di osservare il bambino con occhi diversi; aiutarli a comprendere che i bambini sono unici e possiedono un loro modo

personale di esprimere gli stati d'animo, compresi i diversi segnali e ritmi di comportamento, consente loro di riconoscerli e rispettarli. Ciò permette di iniziare ad instaurare un dialogo rispettoso con il loro bambino e ad interrompere il massaggio se egli manifesta segnali di indisponibilità. Mio compito è quello di sensibilizzarli alla comprensione dei segnali, portando degli esempi: quando un bambino si sente stressato e sovra stimolato, darà un segnale o una chiave di lettura che indica il desiderio di una pausa. Potrebbe, per esempio sollevare una mano e metterla sul viso per dire: "stop"; talvolta anche un singhiozzo può essere un segnale di stress. Se si guarda intorno agitato, può darsi che desideri essere coccolato o cullato, per ripristinare le energie e calmarsi. Invito i genitori a ripetere a casa i segnali che indicano "massaggio", "no", "rilassati"; segnali che indicano le varie parti del corpo; i segnali per "felice", "triste", "arrabbiato"; e segnali per dire "fatto" ancor prima che il bambino sia in grado di restituire un segnale lui stesso. Per tranquillizzare i genitori, spiego che spesso durante un massaggio il neonato va incontro a un momento di agitazione, durante il quale lancia segnali di stress, subito placandosi e divertendosi per tutto il resto del trattamento. Così i genitori hanno uno strumento in più per comprendere i segnali del bambino e aiutarlo così a trasformare i gesti in parole; cosicché, quando sarà pronto per il linguaggio, saprà cosa dire. Per concludere la lezione chiederò ai genitori di massaggiare i loro bambini ogni giorno per tutta la durata del corso, in modo che possano osservarne i risultati e trovare risposta alle varie domande di chiarificazione prima del suo termine. Il massaggio quotidiano aiuterà i genitori a diventare esperti in ogni tipo di massaggio: scopriranno i ritmi del loro bambino, apprenderanno i tempi, i luoghi e le sequenze migliori per il massaggio. Consiglierò di scegliere un qualsiasi momento in cui il bambino si mostri calmo, attento e interessato e il genitore trovi il tempo per rilassarsi ed entrare veramente in comunicazione con lui. Ogni genitore, a casa propria, cercherà i momenti e gli spazi più proficui.

SECONDA LEZIONE

La seconda lezione inizia generalmente col sedersi comodamente sui materassini nelle posizioni consigliate per effettuare il massaggio. Inizio proponendo un rompighiaccio.

Il rompighiaccio è un argomento di confronto in cui ogni genitore, compresi i papà, può esprimere il proprio pensiero o sentimento. Ecco alcuni argomenti che uso come rompighiaccio: posso domandare come è stato scelto il nome del bambino; qual è la novità più bella dell'essere genitore; come si sentono oggi, sia loro che il bambino, paragonandosi ad una situazione meteorologica ad esempio: "Oggi mi sento un po' rannuvolato, mentre il mio bambino splende come il sole"; oppure presento alcune fotografie di cuccioli di animali o di paesaggi. A questa espressione di stati d'animo partecipo anch' io, esponendo per prima i miei pensieri, per facilitare la partecipazione di tutti i genitori e prestando particolare attenzione a quelli più timidi, per favorirne l'inserimento e l'unione all'interno del gruppo. Ciò permette ad ogni genitore di sentirsi più considerato e crea un'atmosfera di calore e accogliimento.

Il mio modo di comunicare con i genitori influisce moltissimo sul risultato del corso e può essere preso a modello dai genitori per comunicare con i loro bambini. Suggerisco che è più facile che siano recepite le frasi positive che non quelle negative, quindi consiglio di sostituire le espressioni "non fare" con "si potrebbe/ si dovrebbe fare". Infatti rivolgersi agli altri con frasi positive e costruttive ha un effetto profondo sulle persone: di "aprire" anziché di "chiudere". Nel caso del massaggio neonatale è:

-negativa: "Non mettere l'olio direttamente sul bambino"

-positiva: "Metti sempre prima l'olio sulle tue mani"

-negativa: "Non massaggiare un bambino agitato"

-positiva: "Usa le mani che Riposano con i bambini che appaiono agitati"

Il nostro cervello elabora le informazioni che riceve in maniera diversa. Alcuni studi interessanti hanno dimostrato che il nostro cervello ha enormi difficoltà nell'elaborare stimoli in negativo: pertanto, se dico "non mettete l'olio sul bambino", alcuni genitori potrebbero realmente mettere l'olio sul bambino e non sulle mani e perfino credere di seguire correttamente le istruzioni. Il modo con cui dico le cose influisce sul modo con cui, chi ascolta, risponde e reagisce. Ho verificato che le espressioni positive aiutano i genitori ad eseguire azioni corrette fin dall'inizio. Una frase positiva determina una "possibilità", crea l'azione.

Anche dare dei feedback positivi è un'arte che richiede attenzione, pratica e autenticità. Quando offro un feedback positivo a un genitore, prima lo osservo attentamente, poi trasformo in parole

le sensazioni positive che percepisco dalle azioni, dagli atteggiamenti e dai risultati che verifico. Il feedback positivo lo devo dare a tutti i genitori del gruppo per farli sentire accolti e a loro agio. E' importante nel mio lavoro sostenere i genitori creando rispetto, empatia e solidarietà. Confido nella loro forza e lascio loro la responsabilità del trattamento, in quanto sono essi stessi gli esperti del bambino.

Quindi chiedo di raccontare la propria esperienza di massaggio a casa e risponderò alle varie domande di chiarificazione. Prima di iniziare il massaggio propongo un esercizio di rilassamento al quale partecipo pure io; può essere ascoltare della musica rilassante, oppure creare delle visualizzazioni, oppure concentrarsi sul respiro. Li inviterò a respirare profondamente in modo che i loro bambini ascoltino il loro respiro di rilassamento e lo imitino. Poi li invito a spogliare il bambino perché in questa seduta eseguiremo i massaggi sull'addome.

Prima di iniziare il massaggio propongo un contatto tra le mani e la parte da massaggiare, quindi chiederò il permesso per iniziare, sfregando l'olio tra le mani davanti al volto del bambino.

Si inizia a massaggiare prima gambe e piedi e poi si eseguono i nuovi massaggi sull'addome o viceversa.

In questa occasione spiego come usare le "Mani che Riposano" e il "Tocco di Rilassamento"

"MANI CHE RIPOSANO"

Spiego che all'inizio, in particolare con neonati fragili, prematuri, con tanta aria nel pancino, nelle diverse fasi del massaggio può essere utile una tecnica molto semplice che consente nel riscaldare le mani sfregandole tra loro e nel metterle semplicemente sul bambino, le si lascia diventare calde e pesanti. Consiglio di rilassare intenzionalmente anche il proprio corpo e di rallentare il ritmo del respiro, poi di immaginare il benessere e il rilassamento che scorrono attraverso le mani per giungere fino al bambino.

Consiglio ai genitori di capire se riescono a riscaldare le loro mani semplicemente usando il potere della mente e poi di rilassare profondamente il loro corpo.

E' bene che ogni forma di massaggio cominci in questo modo, proprio per aiutare a lasciarsi andare e rilassarsi, per giungere al piacere di un contatto consapevole e salutare.

TOCCO DI RILASSAMENTO

Insegnando il Tocco di Rilassamento spiego ai genitori che questa pratica è una delle cose migliori che possono fare per il proprio figlio, cioè essere di aiuto anche a se stesso. Le tecniche del Tocco di Rilassamento usate tra un massaggio e l'altro e al termine del massaggio stesso, sono facili da eseguire e si possono proporre durante il massaggio ed anche in altri frangenti.

Si attira l'attenzione del bambino su un punto preciso del suo corpo e gli si mostra come rilassarlo; quando avrà imparato, gli si daranno dei riconoscimenti positivi. Immaginiamo per esempio, che si massaggino le gambe e che esse sembrino tese e rigide; allora, dimostrandolo sulla mia bambola, spiego che bisogna prendere con delicatezza la gamba del bambino, racchiudendola tra le mani e modellandone sopra le stesse. Mentre le mani si conformano alla pelle si avverte un profondo rilassamento. Ora, sempre con delicatezza si fa rimbalzare la gamba tra una mano e l'altra e si ripete con tono delicato: "Rilassati", ponendo l'accento sulle vocali, allungandole e pronunciandole sempre con lo stesso tono. Non appena si percepirà un rilassamento in qualche muscolo è il momento di dare un riconoscimento positivo, dicendo: "Splendido! Hai rilassato la tua gamba!" e gli si regala un bacio e un sorriso. La stessa tecnica può essere usata per le altre parti del corpo. Quindi la cosa importante, per sciogliere le zone tese, è usare movimenti, rimbalzi, strofinii delicati e ricordarsi di dare un riconoscimento positivo ogni volta che si riscontra un rilassamento. Tutto ciò aiuterà a focalizzare l'attenzione del bambino sul suo corpo, in modo che si rilasserà anche in futuro, associando il contatto con i benefici positivi del rilassamento. La capacità di rilassarsi completamente è una realtà che ognuno di noi potrebbe usare per sempre, anche il bambino la imparerà e tanto più naturale sarà per lui utilizzarla quando ne avrà bisogno. I bambini che hanno imparato la tecnica del Tocco di Rilassamento durante la prima infanzia continueranno a trarne beneficio anche quando cresceranno.

Quindi inizio il massaggio sull'addome, ricordando di tenervi appoggiate e il più possibile rilassate, le Mani che Riposano, per rassicurarlo; quindi si chiede il permesso al bambino di massaggiarlo sull'addome e si ripetono i massaggi sulle gambe e sui piedi.

Quando il massaggio è terminato, si può aprire una discussione con i genitori sulle coliche addominali e sul pianto del bambino. Inizio spiegando che i neonati spesso piangono, perché hanno la pancia piena d'aria, o perché sono stanchi e spossati. Un senso di disagio e un dolore acuto, a causa dell'aria nel pancino, sono malesseri molto comuni: poiché l'apparato gastrointestinale è immaturo al momento della nascita, i neonati hanno bisogno di essere stimolati per indurre l'inizio del suo corretto funzionamento e il massaggio può fornire questo tipo di stimolazione. Si è speculato molto nel corso degli anni sulle cause che scatenano le coliche, a cui ci si riferisce quando il neonato piange frequentemente; è preferibile usare l'etichetta "coliche" per quei neonati che piangono per lunghi momenti e stanno palesemente provando un forte dolore: un bambino che sta avendo una colica è teso e rigido; ha l'addome teso e non tollera di essere toccato. Un neonato che ha aria nella pancia, ma non una vera colica, piange spesso, solleva le

gambe e sembra provare dolore: poi può espellere l'aria in brevi scatti. Spesso un neonato di questo genere può essere confortato cullandolo, tenendolo in braccio, con una passeggiatina, mentre il bambino che soffre di coliche potrebbe non riuscire a calmarci durante un attacco. I genitori, sopraffatti dal pianto dei figli, dalle notti insonni e dai sentimenti di impotenza e incompetenza, spesso dicono frasi del tipo :“ Il mio bambino non mi ama”; oppure: “ Non sono un buon genitore perché non so calmarlo”. Rimangono distanti dal bambino, invece di legarsi a lui. Ma quando si informano su come funziona l'apparato gastrointestinale di un neonato e come il massaggio quotidiano può aiutare a rilassare tutta la zona per il rilascio di quell'aria fastidiosa, essi capiscono che non c'era nulla che non andasse in loro come genitori.

Il trattamento di questi casi inizia aiutando i genitori a rilassarsi e, a due settimane dall'inizio del massaggio quotidiano, quasi ogni famiglia ottiene degli ottimi risultati. Quando i genitori, mediante il massaggio raggiungono l'obiettivo prestabilito , cioè che il neonato espelle l'aria e, subito dopo, pianga meno e dorma più a lungo , si sentono più competenti e cominciano a vedere i loro figli sotto una nuova luce, più positiva.

Il massaggio può aiutare ogni bambino, sia quello con coliche piuttosto leggere che quello molto sofferente, poiché stimola il sistema gastrointestinale a svolgere le normali funzioni ; aiuta a scaricare lo stress e , attraverso le tecniche del Tocco di Rilassamento e delle Mani che Riposano induce il bambino al rilassamento.

In questa seduta spiego il programma specifico per le coliche

Innanzitutto chiedo a tutti di rilassarsi perché un neonato che soffre di aria nel pancino o di coliche è una sfida per ogni genitore e ogni accumulo di stress lo può far sentire irritabile e confuso. Ricordo che non sono colpevoli del disagio che il loro bambino prova, ma che possono aiutarlo ascoltandone il pianto, rispettandone le sensazioni: poi si potrà iniziare a lavorare per aiutarlo a superare la crisi. Il programma specifico per le coliche prevede che il bambino sia massaggiato due volte al giorno per due settimane, con la sequenza che spiegherò; quindi consiglierò di svolgere questo programma, invece del massaggio normale, per le due settimane interessate. Cosicché non associerà il programma per le coliche con il massaggio normale che potrebbe invece farlo sentire a disagio.

Durante questo programma bisogna ricordarsi di contare i movimenti e di tenere le ginocchia in posizione sollevata. Poi si aiuta il bambino a rilassarsi con la tecnica del Tocco di Rilassamento, facendo uso anche della voce e delle mani , che lo aiuteranno a sciogliersi: quindi spiego la sequenza degli esercizi. Farò ripetere il ciclo completo per tre volte. Potrebbero volerci diversi

giorni prima che il bambino reagisca, oppure potrebbe espellere dell'aria fin dal primo tentativo. Ma il suo sistema comincerà a funzionare in modo sempre più raffinato, fino a che un breve massaggio sarà sufficiente a espellere l'aria ogni qualvolta avrà un episodio di colica. Non tutti i neonati reagiscono allo stesso modo e alcuni, a causa di altri fattori, non ne beneficiano come gli altri. A causa dello stress incredibile che comporta l'avere un bambino che soffre di coliche, è piuttosto naturale sentirsi scoraggiati e negativi. Ma chiunque che non si sente bene, si sentirà meglio venendo carezzato con amore. Il massaggio proposto con questa modalità sarà di grande aiuto per il bambino, mentre nel genitore promuove autostima e sentimenti di intimità: "Tutto ciò farà di voi non solo dei genitori migliori, ma aiuterà anche vostro figlio a sentirsi più protetto, a piangere di meno, a dormire più profondamente e a creare un legame totale con voi".

Anche la discussione sul pianto è molto importante, perché molti genitori hanno momenti di crisi non comprendendone il significato. Dopo aver lasciato esprimere le varie esperienze e preoccupazioni, spiego il significato del suo pianto.

Partendo dalla nostra esperienza personale, ricordo ai genitori che quando eravamo piccoli avevamo ben pochi modi, oltre al pianto, per esprimere le nostre sensazioni negative e scaricare lo stress represso. Poi crescendo abbiamo imparato ad affrontare rabbia, paura, dolore ed eccessi di energia in diversi modi: le espressioni del viso, il linguaggio del corpo e le modalità verbali ci aiutavano a comunicare il nostro stato d'animo. Ora che siamo adulti, quando gli stress della vita si accumulano, possiamo fare una passeggiata, andare in vacanza o parlare con un amico. Di tanto in tanto capita di piangere, anche quando stiamo bene, ma raramente di fronte ad altre persone. Abbiamo cioè imparato che il pianto è antisociale e rappresenta un segno di debolezza.

L'avvertimento di "non viziare" i bambini entrò in voga nei primi anni del XX secolo, quando si cominciò a pensare che i bambini piccoli dovevano essere lasciati da soli a "gridare". Il fondamento logico era che i neonati usavano il pianto per manipolare i genitori al fine di gratificare i propri desideri e questo era da considerarsi un aspetto poco accettabile del loro carattere: rispondere al pianto avrebbe soltanto contribuito ad allevare figli viziati e maleducati, che sarebbero riusciti fin dall'inizio a prendere in giro i genitori. Al fine di prevenire questa manipolazione e allenare quanto prima i bambini a una futura indipendenza, i genitori li lasciavano piangere finché, stanchi a furia di gridare, non si addormentavano esausti. Ma la validità di questo approccio è stata più volte confutata, poiché i bisogni dei neonati sono reali ed essi piangono per motivi veri. Non possiedono un intelletto così sofisticato da manipolare i genitori; la ricerca ci dice che i neonati che hanno genitori più sensibili, piangono di meno, non di più, e sono anche più

indipendenti. Tutti siamo stati danneggiati dalla cultura del “non viziare”: infatti, quelle madri che un tempo avrebbero lasciato piangere i loro bambini, mentre si trovavano nella stanza accanto con i loro sensi di colpa e le loro paure, ora scattano al primo squittio. Ma qualcosa del passato è rimasto, poiché la nostra ansia continua a riferirsi alla realtà che il bambino smetta di piangere o che non pianga affatto. In tutto questo la cosa essenziale è che continuiamo a perdere di vista il fatto che il pianto è insito nella natura del neonato. A tutti capita a volte di voler piangere, è una liberazione e piangere tra le braccia di una persona amata lo è ancora di più. Bisogna riconoscere che i sentimenti dei bambini sono profondi tanto quanto i nostri e che le loro paure, i loro dispiaceri e le loro frustrazioni non sono da meno. Osservando i bambini ci si rende conto che piangere può talvolta essere, per loro, una liberazione e un sollievo. Molti di noi che sono cresciuti nell’era del “non viziare” i bambini hanno sentimenti contraddittori sul pianto: diventiamo ansiosi, tesi e vogliamo che il pianto cessi all’istante. Il pianto scatena le nostre paure e la rabbia che possiamo aver provato nell’essere lasciati soli a piangere in una culla. Tutto ciò può anche generare un senso di colpa: “Se mio figlio piange sono una pessima madre?”

La nostra cultura spesso rafforza le sensazioni negative nei confronti del pianto. Molte persone si agitano ad ogni vagito di un bambino e assalgono i genitori con sguardi severi. Il genitore, imbarazzato reagisce punendo il bambino, chiedendo scusa per il suo comportamento e si sottrae ad ogni discussione per mantenere la pace fra le mura domestiche. A causa della mancanza di un supporto da parte della società alla cura dei bambini, la domanda della nostra economia e i valori sociali che non incoraggiano i legami familiari, la maggior parte dei neogenitori va incontro periodicamente ad elevati livelli di stress, incurante delle filosofie parentali. Dovremmo accettare che il pianto altro non è che un modo per l’essere umano di spazzare via dal cuore stress e sentimenti negativi. Piangere fa bene, dà sollievo, soprattutto se all’interno della famiglia o con gli amici viene concesso di esprimere sensazioni e sentimenti, se veniamo amati e davvero rispettati per questo motivo. Come noi, anche i neonati hanno diverse ragioni per piangere; purtroppo abbiamo perso gran parte della nostra capacità di intuire i loro pensieri e sentimenti. Molte persone sono in grado di riconoscere un acuto pianto di dolore, ma la nostra interpretazione di altri tipi di pianto e agitazione è filtrata attraverso il velo delle nostre insicurezze e proiezioni. Potrebbe essere più facile adottare una filosofia meccanicista, che interpreta i pianti come se fossero tutti uguali e reagisce ad essi nello stesso modo, ovvero ignorandoli e zittendoli tutti. Ma i neonati non sono interessati alla filosofia e non sono in grado di occuparsi del benessere dei propri genitori. Hanno bisogno di genitori vicini ed equilibrati che li

aiutino a trovare un posto in questo mondo di sconosciuti. Il massaggio quotidiano può aiutare a interpretare il significato delle vocalizzazioni del bambino, creando un contatto con il linguaggio corporeo, i segnali non verbali e i diversi tipi di pianto. L'ascolto attivo di un neonato non è molto diverso dall'ascolto di un adulto; richiede empatia, amore disinteressato e rispetto per le esperienze delle persone. La ragione per cui è così difficile ascoltare i bambini credo che risieda nel fatto che le nostre stesse infanzie sono state piene di frustrazioni e di sentimenti inascoltati; quando sentiamo piangere i nostri figli, piuttosto che ascoltare ciò che hanno da dirci, ascoltiamo il nostro bambino interiore e l'impulso principale è quello di calmare *"quel"* bambino. Calmiamo i nostri figli nello stesso modo in cui noi lo siamo stati.

Alcune ricerche hanno dimostrato come i figli, cui si reagisce prontamente, senza zittirli, ma ascoltando e agendo, piangano di meno e per periodi meno lunghi a mano a mano che crescono. Il pianto rilascia alcuni ormoni che liberano la tensione e l'eccitazione, non essendo soltanto un'espressione di dolore e malessere ma un meccanismo innato di controllo dello stress e di sollievo da esso. Se dunque si permette ai bambini di piangere e al pianto si risponde con un ascolto rilassato e pieno d'amore, li si può aiutare a regolare i livelli di stress, per divenire bambini e adulti più adattabili.

Ora suggerisco ai genitori una sequenza per imparare ad ascoltare il bambino, quando comincia ad agitarsi e a piangere durante il massaggio. Organizzeremo tre passaggi. Per prima cosa suggerisco di fare un respiro profondo, lungo e lento, rilassando tutto il corpo, contrastando così la tendenza a trattenere il respiro e entrare in tensione. In secondo luogo, consiglio di mettere da parte per un momento il bambino interiore che è in ciascuno di noi. Per ascoltare realmente il bambino bisogna essere lucidi e rendersi conto che ha i suoi buoni motivi per piangere. Terzo : bisogna cercare un contatto con gli occhi del bambino. Se eviterà il contatto visivo si appoggeranno le mani dolcemente, ma con fermezza, sul suo corpo; così da lasciare che l'amore che c'è dentro di noi scorra dentro di lui e da comunicare con la voce, gli occhi e le mani che vogliamo sapere che cosa ha da dirci.

" State con il bambino mantenendovi rilassati e recettivi, ascoltate e rispondete osservando il suo corpo ; guardate la sua bocca e ciò che comunica con gli occhi. Quando siete certi che si sente ascoltato offritegli il conforto di un cullamento, di una passeggiata, di un abbraccio affettuoso, per aiutarlo a riorganizzarsi. Immancabilmente, un neonato che percepisce di essere stato ascoltato dormirà più profondamente e la volta successiva avrà molta più fiducia. Quando ascoltiamo con partecipazione i nostri bambini, rispondiamo ad ogni loro necessità psicologica . Il nostro

messaggio sottinteso è: “ Sei degno di rispetto e vali per quello che sei”. Il bambino fa suo questo messaggio e rilassa tutto il suo corpo. Il calice del suo cuore è colmo d’amore e, crescendo, cercherà le opportunità per condividere questo amore con gli altri. Come? Seguendo i modelli che gli sono stati dati. “Sarà presente per gli altri nello stesso modo in cui voi lo siete per lui. E’ un sano ciclo d’amore. “

Dopo aver dato spazio alla discussione e ai vari confronti di esperienze, termino l’incontro distribuendo il materiale per i massaggi ed eventuali argomenti di altra prossima discussione . Invito tutti a cantare una ninna nanna: sui bambini ha sempre l’ effetto di sollecitare l’ attenzione; anche quelli che piangono si calmano e ascoltando ne subiscono l’ effetto ipnotico .

TERZA LEZIONE

Propongo un nuovo esercizio rompighiaccio, per il quale posso scegliere fotografie raffiguranti alberi o paesaggi nelle varie stagioni dell'anno. Di solito scelgo io, per prima, l'immagine ed esprimo ciò che rappresenta per me, descrivo il mio stato d'animo di quel giorno. Poi aspetto che tutti facciano altrettanto; infine, quando il clima è idoneo chiedo ad ogni genitore di raccontare la propria esperienza della settimana appena trascorsa. Rispondendo alle varie domande cerco di essere di incoraggiamento e di offrire suggerimenti.

Dopo aver trovato una postura comoda e aver eseguito gli esercizi di rilassamento, si spoglia il bambino con la solita richiesta del permesso: massaggeremo il torace e le braccia, poi ripeteremo i massaggi sul pancino e sulle gambe. Inizieremo con la tecnica delle Mani che Riposano appoggiandole sul torace per poi insegnare il Tocco di Rilassamento sulle braccia. Sottolineerò l'importanza della risposta condizionata, stimolata con parole e tono della voce in associazione al contatto. Durante il massaggio possiamo cantare tutti insieme una ninna nanna o qualche altra canzone, rispettando la cultura di ognuno. Chiedo ai genitori di cantare tutti insieme, perché questo può creare un clima interattivo molto produttivo in cui ognuno si sente protagonista.

Quando i genitori rivestono i bambini, apro una discussione in cui ognuno può parlare liberamente dei benefici del massaggio riscontrati sul bambino dopo i primi incontri, e farò riflettere sul tema "viziare" i bambini e sul problema che si riferisce al farli dormire insieme con i genitori.

La domanda da cui parto è: "può l'amore viziare i nostri bambini?"

Quasi ogni genitore si sente dire prima o poi: "Non viziare tuo figlio!". Il timore di crescere un bambino viziato inizia dal movimento di un gruppo di psicologi-scienziati che dopo aver scoperto l'effetto del condizionamento comportamentale, pensarono che potevano allenare i bambini a essere "piccoli adulti", ignorandone i pianti e offrendo loro poco affetto. Nella seconda metà del secolo scorso ebbe molto successo una proposta pedagogica che consigliava di sottoporre l'educazione dei bambini a schemi rigidi, lasciandoli piangere e punendoli per quei comportamenti che non si ritenevano convenienti. I fautori di questa teoria riuscirono anche a convincere i genitori che allattare al seno a richiesta danneggiava il metabolismo del bambino e che rispondere al suo pianto, confortandolo, creava bambini viziati ed egoisti. Ai genitori veniva vietato di concedere ai figli di dormire con loro, addirittura perché potevano facilmente soffocarli; ma i bambini puniti e abbandonati a loro stessi sono soggetti a "rottture" nel legame

genitoriale e, senza alcun intervento, crescono spesso con molti problemi, e diventano individui antisociali. Quei consiglieri autoritari si dimenticarono che i genitori di tutto il mondo per millenni hanno sempre risposto, con amore ai loro bambini: con l'allattamento al seno, dormendo insieme nel lettone, portandoli in giro nei modi più svariati. Leggendo le biografie di terroristi, serial killer e dittatori ci si imbatte sempre più spesso in soggetti dall'infanzia carente di affetto e premure.

Il massaggio infantile è un'arte antica che lega i genitori in modo profondo al bambino e aiuta a capire il particolare linguaggio del piccolo, a reagire con amore e ad ascoltarlo con rispetto. Rende "vero" ogni genitore poiché gli si offrono i mezzi per diventare "esperti" del figlio reagendo adeguatamente alle sue richieste; invece che crescere egoista ed esigente (sebbene ogni bambino attraversi queste fasi) un bimbo la cui voce viene ascoltata, il cui cuore è ricco, un bimbo che viene cresciuto nell'amore, traboccherà di quell'amore e potrà darne agli altri con naturalezza. Imparerà che essere toccati in un "certo modo" rappresenta il contatto più rispettoso e sano che ci sia; imparerà la disciplina osservando i suoi genitori e imitandoli. Non avrà motivo di ribellarsi, poiché non ci sarà risentimento verso genitori autoritari o per punizioni e regole insindacabili. Il legame emotivo profondo che verrà a formarsi durante l'infanzia, getterà le basi per una vita ricca di fiducia, coraggio, fede e amore. Il massaggio infantile, non è dunque soltanto proficuo se è proposto da quei genitori che abbracciano un certo stile di vita: va bene, indipendentemente dal fatto che il bambino dorma con loro o nella sua cameretta, che sia allattato al seno o artificialmente, che venga svezzato presto o tardi, perché queste scelte non gli competono. Il massaggio ha semplicemente lo scopo di comunicare amore, alleviare le tensioni e aiuta a comprendere meglio le esigenze del momento. Oltre a tutto è anche divertente!

Dopo più di cinquanta anni di ricerche si è appurato infatti che è la trascuratezza a "viziare" un bambino piuttosto che l'attenzione. Nel momento in cui si scopre che le nostre dimostrazioni di affetto sono molto importanti, si è più propensi a seguire l'istinto, a rilassarsi e a lasciar spazio alle inclinazioni spontanee. I benefici arrecati dal massaggio infantile, per i bambini, ma anche per i genitori, sono di portata ben maggiore di quanto possa sembrare a prima vista. Per un bambino si tratta di un'esperienza che va oltre la sensorialità e il piacere, ed è più di una terapia fisica: è uno strumento attraverso il quale si promuovono la sua salute e il suo benessere a più livelli. Inoltre aiuta i genitori a sperimentare la propria capacità di fare qualcosa di positivo per offrire a loro volta una risposta benefica per quel pezzettino di umanità urlante appena nata, della quale all'improvviso, e con urgenza, devono farsi carico.

Spiego anche che tenerli in braccio a lungo non è vizziarli. Alcuni neonati hanno bisogno di questa esperienza e la scelta fra diversi modelli di marsupi rende più semplice per i genitori il compito di rispondere adeguatamente a questo bisogno di intimità. Una ricerca ha presentato due gruppi di neomamme: al primo gruppo è stato dato un infant-seat in materiale plastico, al secondo un marsupio morbido. Dopo tre mesi, i neonati che erano stati portati con il marsupio morbido dirigevano lo sguardo verso la mamma e piangevano meno di coloro che avevano passato la maggior parte del tempo negli infant-seat. A tredici mesi i bambini del gruppo del marsupio morbido apparivano più affettuosi verso i loro genitori rispetto agli altri. La marsupio-terapia è poi diventata una moda negli ospedali per i neonati prematuri o più fragili. Ma anche i bambini nati a termine e in perfetta salute sembrano beneficiare incredibilmente dall'essere portati in braccio a lungo. Forse quelle madri delle tribù "primitive" che portano sempre al collo i loro bambini sono ben più sensibili di noi. quasi che intuiscono l'effetto benefico al sistema gastrointestinale, alla frequenza del battito cardiaco, alle funzioni respiratorie, e comunque alle congestioni. Inoltre il movimento e il ritmo del corpo della mamma nelle sue attività quotidiane diventano così familiari che calmano il bambino permettendogli di stare al caldo e di sentire, in tutti i sensi, il rassicurante battito di quell'altro cuore: un suono che si dimostra molto efficace quando stimola l'appetito e, di conseguenza, nell'incrementare l'aumento di peso, nel regolare sonno e respirazione, nel ridurre il pianto.

Discutere insieme di questi argomenti è importante per i genitori, perché sono poche le occasioni e gli ambiti in cui possono manifestare le proprie sensazioni e preoccupazioni al riguardo.

Propongo poi un argomento di discussione per la seduta successiva, ad esempio : stress e rilassamento. Chiedo di verificare in quali situazioni si sentono stressati con i loro bambini.

QUARTA LEZIONE

Inizio la seduta proponendo un nuovo rompigghiaccio: per esempio descrivere lo stato d'animo, paragonandolo ad una condizione meteorologica e dicendo: "oggi mi sento luminosa come il sole che brilla fuori", poi lascio che ciascun genitore s'identifichi nel proprio spazio meteorologico e descriva quello del proprio bambino. Quindi chiedo informazioni sulla esperienza realizzata durante la settimana trascorsa. Rispondo alle varie domande e offro suggerimenti. Dopo aver eseguito il rilassamento e spogliato il bambino, gli si chiede il permesso al massaggio, questa volta senza usare l'olio perché si massaggerà prima il viso; lo si userà quando si passerà al massaggio della schiena. Dopo aver visto come si eseguono i nuovi massaggi, si ripetono tutti quelli della seduta precedente: piedi, gambe, pancino e braccia. Mentre i genitori rivestono i bambini, parlo delle varie fasi di crescita e spiego che i bambini reagiscono in modi diversi ai vari tipi di massaggio, a seconda della loro età e del loro stadio di sviluppo: durante i picchi di crescita, infatti, i neonati si mostrano agitati e irritabili. Un massaggio caldo e amorevole può aiutarli a rilasciare la tensione che manifestano.

Durante i primi tre mesi di vita, il bambino presenta molti riflessi neonatali: il riflesso del collo tonico, per esempio, rende possibile lo spostamento della testa verso un lato; il riflesso di Moro lo fa allarmare quando la testa non viene sostenuta. Massaggiarlo in una specie di "culla" gli offrirà il calore e il sostegno di cui ha bisogno, facendogli tenere inoltre la testa allineata in modo da realizzare, se lo desidera, uno sguardo reciproco. Molti neonati tengono le braccia strette al corpo con i pugni chiusi e si agitano quando si cerca di massaggiarle. In questo caso si usa il Tocco di Rilassamento per aiutarlo a rilassarsi e ad abbandonare la tensione prima di cominciare il massaggio vero e proprio. Se si osserva attentamente il bambino, si noterà lo sforzo che deve fare per allungare le braccia e coordinare i movimenti. Poiché le ha tenute vicino al corpo durante la sua permanenza nel grembo materno, il fatto di sentirle lontane da sé lo può spaventare. Inoltre sembra che le braccia siano state biologicamente programmate a protezione della zona toracica che contiene gli organi vitali. Si può quindi mostrargli con cautela che aprire le braccia è benefico e si può provare a rilassargliele. All'inizio le braccia fanno esercizi simili a flessioni, ogni volta che il neonato viene messo a pancia in giù e tenta di sollevarsi. E' utile allora toccare le sue braccia con delicatezza e amore e massaggiarle nella posizione in cui lui ama tenerle, senza forzarlo. Probabilmente in questo periodo amerà i massaggi alle gambe e questa sensazione piacevole potrebbe fargli rilassare anche le braccia.

Dai tre ai sei mesi la maggior parte dei neonati inizia a guardarsi intorno e ad animarsi interagendo con le persone. Proverà a girarsi su se stesso e se questo capitasse durante il massaggio è bene lasciarlo fare cambiando il percorso del massaggio, passando cioè alla schiena. La tensione può manifestarsi anche qui, poiché il neonato sta esercitando questa zona per preparare i muscoli che lo faranno alzare e gattonare. Il viso stesso potrebbe trattenere tensione, soprattutto se causata dal pianto, dall'avanzare dei dentini, dal succhiare e dai tentativi di comunicare con le persone. In questa fase di crescita molti sono i bambini che apprezzano il massaggio dell'addome, del torace e delle braccia.

Dai sette ai dodici mesi ci si focalizzerà soprattutto sul movimento e il massaggio rappresenterà una specie di sfida essendo necessario al bambino muoversi il più possibile: il massaggio è meno rilassante di un gioco o di un rituale della buona notte. Si può così inventare delle tecniche che siano utili al bambino in movimento, facendo del massaggio un momento ludico. A questo scopo si possono utilizzare canzoni, ritmi, e le storie possono aiutare a ottenere l'attenzione del bambino in questa fase.

Verso la fine del primo anno di vita la tensione può manifestarsi nelle gambe, poiché è il tempo per il bambino dello stare in piedi da solo e del camminare. Può essere un momento particolarmente difficile e alcuni bambini rifiutano totalmente di essere massaggiati, poiché tutta la concentrazione è dedicata al camminare e a mettere i denti. Potrebbero essere molto agitati e di cattivo umore, fino a che non avranno imparato a camminare bene e la prima dentizione non sarà realizzata interamente.

Poi affronterò l'argomento di discussione prescelto: efficacia del massaggio per equilibrare stress e rilassamento e favorire il benessere e lo sviluppo.

Lo stress può nuocere ai bambini ancora prima di nascere. I livelli di ormone dello stress, presenti costantemente nel flusso sanguigno di una donna, colpiscono direttamente il nascituro penetrando nella placenta per poi arrivare al suo sangue. Alcune ricerche hanno evidenziato che stati di ansia e tensione possono ostacolare la capacità di assorbimento delle sostanze nutritive da parte del bambino e che di conseguenza egli potrebbe nascere sotto peso, iperattivo e irritabile.

Se riuscissimo a comprendere che le nostre esperienze e i nostri modi di agire influenzano la nostra biochimica inviando attraverso il corpo reazioni chimiche che migliorano la vita o la rendono meno gestibile, allora non dovrebbe essere difficile capire che esse passano nel corpo del bambino: le cellule ricevono queste informazioni e ne programmano conseguentemente la struttura: un bambino può dunque percepire il mondo circostante come un luogo di ansia e di

stress, contro il quale combattere o soccombere, oppure come un luogo sicuro e ricco di amore da cui trarre esperienze . Tuttavia, non tutto è perduto se le circostanze non sono più che perfette: il massaggio infantile è uno degli strumenti di cui disponiamo per aiutare il bambino a ricreare l'interpretazione del mondo, per alleviare le sue sofferenze e paure , per aprirlo all'amore e alla gioia.

I bambini nati nei secoli scorsi in culture più primitive avevano il vantaggio di appartenere a famiglie allargate, a contesti ambientali naturali, con mutamenti relativamente esigui. I nostri bambini, invece, nati in un mondo in rapido progresso, devono essere in grado di controllare lo stress se vogliono sopravvivere e prosperare. Pertanto dobbiamo fornire loro ogni opportunità dal concepimento, affinché imparino a reagire in modo adeguato allo stress e a credere nelle proprie forze e capacità di adattamento.

Certo né possiamo né vogliamo eliminare lo stress, poiché nelle giuste dosi esso costituisce una componente fondamentale per lo sviluppo dell'intelligenza. Infatti, nei momenti di stress, la ghiandola pituitaria produce, l'ormone adrenocorticotropico (ACTH) , attiva gli ormoni adrenergici che organizzano il corpo e il cervello a combattere emergenze imprevedibili. Nel corso di esperimenti condotti su animali da laboratorio si è scoperto che questo ormone stimola la produzione di nuove proteine del fegato e del cervello, utili sia per l'apprendimento che per la memoria. Per effetto dell'ormone ACTH, il cervello sviluppa milioni di nuovi collegamenti tra i neuroni ed essi favoriscono l'elaborazione di informazioni.

Lo stress cui i bambini sono sottoposti nell'andare incontro a situazioni sconosciute, da trasformare in qualcosa di familiare e prevedibile, è essenziale per lo sviluppo del cervello. Ma lo stress costituisce solo una parte del ciclo di apprendimento: senza il rilassamento, che costituisce il suo opposto ed è ugualmente importante, lo stress può portare a una sovra stimolazione, all'esaurimento e a uno shock. Quando allo stress si sovrappone altro stress, senza il sollievo fornito da una esperienza di rilassamento corrispondente, il corpo esclude ogni forma di apprendimento sensoriale bloccando, di conseguenza, il processo cognitivo.

Quale attinenza ha tutto ciò con il massaggio infantile?

Innanzitutto il massaggio è un'occasione per far provare ai bambini un'esperienza rilassante e piacevole. Attraverso l'uso di tecniche che danno reazioni condizionate, possiamo insegnare ai nostri bambini come rilassare il corpo per reagire allo stress. La capacità di rilassarsi consciamente costituisce un vantaggio incredibile durante il travaglio di crescita. Nella società moderna, se la si

acquisisce in tenera età, può divenire parte integrante della realtà psicosomatica dei nostri figli, così come lo sono gli anticorpi che li proteggono dalle malattie.

Lo stress è una componente naturale della vita del bambino, ma spesso i nostri figli non sono in grado di utilizzarne il beneficio. La nostra società, così “veloce”, da un lato li sovraccarica di stimoli, ma dall’altro li porta a non accettare il pianto come valvola di scarico delle tensioni. Questo doppio legame causa bambini frustrati con ansie e tensioni represses. Attraverso il massaggio, essi imparano invece a gestire positivamente ogni input reagendo con il rilassamento.

I bambini sperimentano tutti i tipi di nuove sensazioni: odori, suoni e immagini visive. Anche i brontolii del pancino che realizzano, la sensazione di calore, prodotta da un miglioramento della circolazione, il contatto dell’aria con la pelle, sono per il bambino lievemente stressanti. Ma il dolce tono della voce della mamma, il suo sorriso e il contatto sono rilassanti e alleviano le sensazioni di disagio, per la novità della situazione. La mediazione della mamma gli farà capire che il mondo al di fuori del pancione, come dice Frederick Leboyer,² :“ è un mondo vivo, pieno di calore, un mondo dal cuore che batte, un mondo amichevole”. Il massaggio quotidiano innalza la soglia di ogni stimolazione. I bambini che hanno difficoltà a gestire gli stimoli impareranno gradualmente ad essere più tolleranti; i neonati molto esigenti reagiranno allo stress in modo più regolato, riducendo così i livelli di tensione sviluppati durante la giornata; quelli che soffrono di coliche riusciranno a rilassare tutto il corpo, impedendo alla tensione di aumentare il disagio. Un massaggio svolto con regolarità rappresenta un programma di gestione dello stress che avrà valore anche in futuro.

In occasione della quarta lezione insegno anche una tecnica molto semplice per aiutare il bambino a rilassarsi quando è “fuori fase”.

Talvolta il bambino si agita perché è sovra stimolato, stressato, stanco e incapace di riorganizzare le energie per riposare o dormire. Tutte le mamme del mondo hanno sviluppato svariate tecniche per aiutare i loro bambini quando sono “ fuori fase”. Li tengono in braccio mentre camminano, li cullano, oppure offrono il tepore di un bagno caldo. Alcuni genitori scorrazzano persino i loro figli in automobile! Una tecnica che si usa in India e che si è rivelata utile con i bambini è “ il Palleggio Indiano”che consiste nell’appoggiare il bambino sulle gambe a faccia in giù, accertandosi che respiri bene e, allargando un po’ le gambe in modo che ci sia spazio per la sua pancia, il capo va sostenuto per evitare dolore al collo; le guance e il mento devono posare su un asciugamano o una copertina che lo accolga. Non bisogna mai lasciare penzolare la testa al di fuori delle

² Leboyer, F. *Loving Hands: The Traditional Art of Baby Massage*. New York: Mewmarket, 1976,1997.

gambe, e si mettono poi sulla schiena mani ben calde; si fanno rimbalzare ritmicamente le ginocchia su e giù, lentamente, ripetendo lo stesso ritmo sulla schiena con le mani leggermente convesse. A questo ritmo di palleggiamento per circa cinque minuti, generalmente il neonato si addormenta o smette di agitarsi e si rilassa. Se si tranquillizzerà, si potrà distenderlo per un pisolino, proseguendo poi con le solite sequenze.

Per concludere l'incontro invito i genitori a ricordare e a cantare le canzoni o filastrocche della propria infanzia.

QUINTA LEZIONE

Si inizia come al solito con un rompighiaccio, quindi si invitano i genitori a raccontare l'esperienza del massaggio della settimana trascorsa. Di solito il clima è molto familiare e diventa sempre più semplice riferire sinceramente pensieri, paure e dubbi riguardo il ruolo e il compito genitoriale, confrontando le varie esperienze: senza timore di essere giudicati, si crea un clima di fiducia e di amicizia che proseguirà oltre gli incontri.

Eseguiti gli esercizi di rilassamento, si spoglia il bambino, gli si propone un contatto e gli si chiede il permesso di massaggiarlo.

Propongo di ripetere tutto il ciclo dei massaggi. Osservando come opera ciascun genitore, farò notare ogni cambiamento positivo riscontrabile nel bambino ed anche come ognuno tocca al meglio il suo bambino. Chiederò ai presenti se conoscono eventuali giochi o canzoncine da eseguire toccando le varie parti del corpo.

Quando il massaggio è terminato e i genitori hanno rivestito il bambino, introduco la discussione sulle sue fasi di crescita e sul legame che egli creerà attraverso il massaggio con i fratelli.

Per i bambini è importante parlare di ciò che provano, ma qualche volta è difficile indurli ad esprimersi. Spesso più si chiede e più si chiudono. L'antropologo Ashley Montague³, nel suo libro *il linguaggio della pelle*, afferma che una relazione stretta tra bambino e genitore è all'origine di un'autostima fondamentale: "Le persone che sono senza pietà, così insensibili ai bisogni degli altri, che si sono indurite al punto che non sono più in contatto con la condizione umana, non sono solo metaforicamente così, lo sono fisiologicamente" dice. Uno studio riportato sul *Journal of Humanistic Psychology* ha confermato questo concetto: prima dei 12 anni i bambini hanno una maggiore cinestesia tattile e, per ricevere le informazioni relative al mondo che li circonda, usano il tatto più di quanto usino la vista o l'udito. Pertanto, un contatto caloroso può permettere una manifestazione di sentimenti o pensieri più di una comunicazione verbale. Dire ai bambini "Ti voglio bene" è importante, ma lo è ancora di più comunicarglielo attraverso lo sguardo, con premure focalizzate su di lui e con un contatto ricco di amore. .

Parliamo ora del legame tra genitori e figli che prosegue con il passare degli anni, ma che non esclude che il bambino, superando la fase dello stare in braccio, non abbia più bisogno dell'attenzione attraverso il contatto. Non verrà più allattato, non sarà più cullato come prima, la sua visuale si amplierà ed egli sarà sempre più indaffarato a esplorare le infinite opportunità del suo

³ Montague, A. *Touching*, New York: Harper and Row, 1978.

mondo. Ma, allontanandosi dalle braccia della mamma o del papà, amerà quei momenti di intimità che lo rassicurano sul fatto che i genitori sono sempre presenti con un sorriso e un massaggio ricco di amore. Sebbene il momento migliore, per iniziare un programma di massaggio, sia quello dei primi nove mesi di vita, non è mai troppo tardi per iniziare, anche se entro i tre anni è difficile calmare un bambino che non è mai stato massaggiato: si potrebbe cominciare con un bel massaggio sulla schiena prima della buona notte. Quando il bambino si sarà abituato all'esperienza, chiederà lui stesso il massaggio.

Se i genitori non hanno mai considerato il massaggio come una opportunità per instaurare la comunicazione con il loro bambino più grande, spiego brevemente come operare. Si riscalda la stanza e la si rende confortevole, senza distrazioni; si lavano le mani e si tolgono eventuali gioielli. L'ora della nanna o dopo il bagno sono i momenti migliori, perché il bambino è più disponibile a rilassarsi. Si incomincia sempre chiedendo il permesso e rispettando le scelte del bambino; se si sposta il massaggio da una parte all'altra del corpo, si chiede sempre, ad esempio: " Posso massaggiarti la pancia?, la schiena?, ecc". Si usa un olio naturale, senza eccedere: quanto basta per scivolare meglio.

Si massaggia una gamba per volta. Si usano i pollici per fare piccoli cerchi attorno alle ginocchia e per lavorare la zona dei piedi; la punta delle dita per massaggiare delicatamente i muscoli dei polpacci.

E' importante accrescere l' autostima del bambino, dicendo cose positive su di lui mentre lo si massaggia, come ad esempio: " Che bei capelli che hai! ", oppure: " Ho notato che oggi hai prestato i giochi ai tuoi amici: che bella cosa, sei così generoso!".

Il bambino reagirà al massaggio in modi differenti nei diversi stadi della sua crescita. Il consiglio migliore è quello di lasciarsi guidare da lui, nel modo da lui stesso gradito. Presento alcune risposte al massaggio che i bambini danno comunemente e darò alcuni consigli sul comportamento da attuare quando reagiranno diversamente: infatti questi momenti non saranno rigidi, per cui ogni bambino avrà reazioni molto personali.

Ci sono momenti di crescita particolari, sui quali il genitore, che userà il massaggio come tecnica di comunicazione particolarmente salutare, va informato. Presento quindi alcuni casi:

a) *del gattonatore instancabile*

Gattonare è un momento che mette a dura prova i genitori, abituati al massaggio come a una esperienza dolce, quieta, comunicativa, persino meditativa. Quando il bambino inizia a gattonare il massaggio diviene un momento più giocoso e divertente. Ogni altra attività è migliore dello

stare sdraiati sulla schiena! Si possono usare filastrocche e giochi, dare un giocattolo o un oggetto da maneggiare, un biscotto da succhiare. Invece di seguire alla lettera la sequenza dei soliti esercizi, si massaggerà la parte che si trova di fronte a ognuno. I bambini si gireranno più volte, gattoneranno, si arrampicheranno su di voi, si siederanno facendo una miriade di movimenti. E' possibile che questo diventi l'occasione per essere creativi con il massaggio.

b) del camminatore

Da uno a tre anni il bambino svilupperà la propria autonomia, che si esprimerà soprattutto con il dire "no". In questo periodo spesso rifiuterà il massaggio e a questa sua reazione bisogna rispettare la scelta. Altre volte potrebbe chiedere un massaggio con un "messaggio codificato" ; dirà per esempio : " Mi fa male la pancia", allora gli si può offrire un massaggio al pancino. Si possono fare movimenti in modo giocoso, sviluppando la fantasia, come "piantare dei fiori sulla schiena" o " fare una pizza sulla pancia"; il bambino saprà cogliere questa opportunità di divertimento creativo. In quello più grande il massaggio dovrebbe essere fatto in due momenti: prima si massaggia la coscia o la parte superiore del braccio, poi il polpaccio o l'avambraccio;

c) del bambino in età prescolare

Intorno ai tre anni il bambino si calmerà e apprezzerà il massaggio, subendolo più docilmente. Ora che ha sperimentato la sua indipendenza, gli piacerà sentirsi nuovamente un "bebè", per ricevere dai genitori ogni attenzione possibile. Lo si potrà massaggiare dopo il bagno o prima della nanna adattando i movimenti al suo corpo che cresce, evitando quelli che non sono appropriati. E' opportuno rispettare il senso del pudore che potrebbe aver sviluppato, concedendogli di indossare la biancheria intima o almeno la maglietta. Si può raccontargli una storia mentre gli si massaggiano le gambe, i piedi, la pancia e la schiena e chiedendogli il nome della parte del corpo che si sta massaggiando, cosicché impari i nomi che indicano avambraccio, coscia, polpaccio e così via;

d) del bambino in età scolare

Ancora una volta bisogna adattare i movimenti del massaggio alla crescita del suo corpo. E' l'occasione per favorire la confidenza e il dialogo, per porre delle domande che lascino spazio a qualsiasi interpretazione o per fare delle affermazioni che lo incoraggino a parlare, come per esempio: " Mi sembravi un po' triste oggi, quando sei tornato a casa". La musica, una favola e il dialogare possono arricchire l'esperienza del massaggio e consentire al bambino di sentirsi speciale e di aprirsi con i genitori. A questa età di sviluppo si può aggiungere, all'olio, un'essenza profumata che il bambino stesso potrà scegliere. Così come potrà esprimere la sua preferenza per il massaggio fatto a pancia in giù piuttosto che per quello a faccia in sù;

e) dell'adolescente

Spesso è difficile fare un massaggio a un adolescente, poiché la sua autoconsapevolezza raggiunge, in questo periodo, livelli elevati. Si può semplicemente offrirgli un massaggio ai piedi o alla schiena, chiedendogli notizie sulla giornata trascorsa. Se sarà disponibile ad aprirsi, gli si potrà chiedere se è d'accordo a che gli si massaggino i polpacci. Durante questo periodo è bene restare lontani da quelle parti del corpo associate alla sessualità, poiché il ragazzo potrebbe sentirsi a disagio ed è fondamentale mantenere sereni i legami interpersonali fino all'età adulta. In questo periodo apprezzerà maggiormente i massaggi a pancia in giù e spesso con un cuscino posto sotto le zone in cui risulterà confortevole.

Quando la ragazzina avrà realizzato il menarca, le si potrà massaggiare la pancia o il fondo schiena per alleviare il dolore diffuso durante le mestruazioni. Usando il "tallone" della mano si fa pressione all'altezza dell'osso sacro, dando sollievo ai crampi e alla tensione localizzata. Il dialogo con la ragazza seduta sul pavimento, tra le ginocchia della mamma, aiuta a liberare la tensione dal collo e dalle spalle ed insieme crea un momento di intimità, di effetto terapeutico.

Infine introdurrò la discussione di come aiutare il bambino più grande per adattarsi ad un nuovo arrivato.

Il neonato è una creatura affascinante la cui presenza in famiglia può però spaventare il fratellino o la sorellina più grande. Al di sopra di tutti e protetto dagli adulti, appare come una cosina inavvicinabile e, in qualche modo, quasi pericolosa. Molto è stato scritto sull'importanza del far sapere al primogenito che è sempre amato e curato, anche quando un nuovo bambino entra nella famiglia. Ma il passo successivo deve essere quello di aiutare entrambi ad instaurare un rapporto; generalmente, ci vuole un po' di tempo al più grande per legarsi al piccolo e il suo primo compito è quello di accettare che la vita continua, che il neonato è "qui", ma che lui è amato tanto quanto prima.

Massaggiando il neonato ogni giorno, il più grande, guardandovi, ricorderà di quando veniva a sua volta massaggiato e potrà identificarsi con il fratellino: condividono un'esperienza importante. Se si propone al più grande, naturalmente solo se lo desidera, di massaggiare qualche volta il piccolino, ne trarrà grande beneficio lui stesso. Creerà un legame con il fratellino proprio come fanno i genitori: con il contatto visivo, uditivo, tattile, motorio. Costaterà che il nuovo arrivato non è poi così fragile e pericoloso, è una persona come lui. La sua confidenza aumenterà a mano a mano che realizzerà le sue competenze nel proteggerlo e nell'accudirlo. Il piccolo reagirà alla sua

presenza, superando i timori iniziali, dati dal fatto che il fratello a volte è rude e maldestro. Imparerà a relazionarsi con lui come a con un compagno o a un alleato. Il momento giusto per iniziare a far massaggiare il nuovo fratellino è l'età tra i suoi tre e quattro mesi; si può comunque anticipare se il fratellino più grande ha più di quattro anni. Non bisogna preoccuparsi della tecnica, se userà l'olio oppure no; gli si mostrerà un paio di esercizi e poi lo si lascerà fare come meglio crede. All'inizio potrebbe esitare e avrà bisogno di un incoraggiamento per toccare il fratellino, ma anche l'approccio più lieve sarà estremamente benefico. Bisogna sempre ricordarsi di lodarlo; esprimendo un sincero apprezzamento gli si comunica che ha fatto un buon lavoro e che il suo massaggio è stato molto importante per il fratellino.

Parlerò anche del tocco "buono".

I genitori si preoccupano per i rapporti che i loro bambini crescendo realizzano nel mondo esterno o in seno alla famiglia e vanno aiutati ad apprendere come proteggerli da persone che potrebbero approfittare di loro e dai rischi oggi ritenuti assai comuni attraverso le informazioni mediatiche.

E' importante che i figli conoscano la differenza tra un "tocco" buono e uno che non lo è, e il massaggio infantile è un modo splendido e positivo per insegnarglielo. Un bambino che è stato massaggiato sin dalla prima infanzia, ha maggiori vantaggi rispetto a un bambino che è stato semplicemente educato e avvisato sulle differenze tra i due tipi di contatto. Il bambino massaggiato sa che cosa si prova con un contatto dolce e pieno di amore. Grazie al legame emotivo che si crea tra genitore e bambino, quest'ultimo è in comunicazione con i genitori e tende a parlare con facilità dei propri sentimenti. Pertanto saprà raccontare ai suoi genitori se è preoccupato del modo in cui qualcuno gli ha parlato cercando anche di toccarlo; il massaggio diviene un "momento di confidenza", un modo in cui genitori e figli possono discutere di cose importanti per entrambi; dunque una perfetta opportunità per aiutare il figlio maggiore a proteggere se stesso. Si può dirgli: "Dì sempre a me, alla mamma o all'insegnante, se qualcuno cerca di toccarti in modo che non ti piace. Ti prometto, costi quello che costi, che sarai al sicuro." Il tipo di interazione prodotta dal massaggio quotidiano e dal Tocco di Rilassamento aiuta il bambino a sviluppare un'immagine positiva di sé e un senso di dominio sul proprio corpo, sviluppando inoltre, consapevolezza delle sensazioni e del vissuto corporeo. Il rispetto che si dimostra nel chiedere sempre il permesso per massaggiare e per spostare il tocco verso le varie parti del corpo, gli insegna che le persone devono chiedere il suo consenso per ogni contatto intimo.

Suggerimenti per i papà

In occasione di questa quinta lezione parlerò della relazione dei neopapà con i loro figli.

Anche i papà di oggi si interessano sempre più attivamente della cura dei propri figli, sin dai primi giorni di vita. Sappiamo però che potrebbero incontrare molte difficoltà: il tempo da dedicare potrebbe essere limitato alle ore serali o ai fine settimana e il papà potrebbe essere stanco, dopo una giornata di lavoro; potrebbe inoltre dover affrontare un sovrappiù di stress per far fronte al mantenimento della famiglia o per l'incremento della pressione finanziaria. Inoltre, durante le prime settimane dopo il parto è facile che una mamma sia stanca, al termine della giornata e che il bambino sia un po' irrequieto. Quindi consiglio ai papà di non aspettare che qualcuno li inviti a prendersi cura del bebè.

All'ospedale, a casa, durante i primi giorni, non bisogna inoltre permettere che zie e nonne, armate di buone intenzioni, estromettano i papà da un loro ruolo. E' bene che essi chiedano all'ostetrica, all'infermiera o alla nonna come si fa a cambiare un pannolino, a fare il bagnetto, a fargli fare il ruttino. Se la neo mamma si lamenta per come eseguono i compiti, è bene non mettersi sulle difensive, bisogna chiedere piuttosto di mostrare come si fa, ringraziandola. Un neopapà ha riferito che dopo qualche tempo si stancherà di esercitare un suo potere sul bambino e cederà sempre più il controllo della situazione.

Diverse ricerche hanno dimostrato che un appoggio sensibile da parte dei papà apre la strada a sinceri sentimenti di affetto e che un rapporto di coppia caloroso e gratificante incoraggia il coinvolgimento paterno con i figli; inoltre entrambi i genitori sono sollecitati a trovare tempo per se stessi e per la loro relazione, oltre che ad essere buoni genitori.

Qualora poi un papà avesse un'eccessiva riservatezza nel collaborare all'accudimento, proprio quando sia alla madre che al bambino occorrerebbe un comportamento opposto; oppure insieme all'opprimente responsabilità di doversi occupare ventiquattro ore su ventiquattro del neonato si aggiunge una privazione del sonno per entrambi i genitori, questi elementi stressanti ostacolano i papà che vorrebbero prendersi cura dei propri bambini con gentilezza e tenerezza: così che le loro carenze dovranno ricevere un aiuto e un incoraggiamento particolare. Informo che tutti i papà possono passeggiare, cullare, cantare, ballare, raccontare fiabe e massaggiare i loro bambini, così come possono anche nutrirli, cambiarli e far loro il bagnetto. Molte persone non si rendono conto che anche i papà hanno degli "ormoni" che vengono attivati quando si trovano in stretta intimità

con i loro piccoli. Lo psicologo Tom Daly⁴ commenta :” Nel processo del massaggio i papà imparano a conoscere i loro bambini in un modo straordinario. Mettono in relazione una parte intima di se stessi con i figli: il loro lato più coccolone. Quando erano ragazzi sono stati condizionati a reprimere questo loro aspetto verso i nove anni, ma il fatto di occuparsi oggi dei neonati li porta a riappropriarsene. I papà si rendono conto di essere dei bravi educatori quando vengono posti in una situazione in cui la loro virilità non viene compromessa”. Egli sottolinea, inoltre, come i bambini si dimostrino più creativi e abbiano più

fiducia in se stessi, quando i loro papà offrono loro maggiori attenzioni: “ Gli uomini e la natura umana stanno cambiando” dice “ continuiamo a coinvolgere sempre di più i papà nell’educazione dei figli. Il massaggio infantile è una ghiotta opportunità per aiutarli in questa trasformazione. Il mondo diventa sempre più bello quando un bambino viene massaggiato, e gli uomini hanno bisogno di far parte di tutto ciò.”

I bambini traggono un enorme beneficio dalla interazione con entrambi i genitori. “ Un rapporto caloroso tra padre e figlio può potenziare lo sviluppo della virilità di un bambino” osserva Michael Lamb⁵. “ Un papà che sta vicino ai propri figli rappresenta un modello più accessibile di quanto non lo sia un padre non disponibile. Il comportamento del *papà educatore* è molto spesso associato ad affetto e approvazione e acquisisce così un valore ricompensativo maggiore. Pertanto, un bambino di sesso maschile che ha un padre che si prende cura di lui è maggiormente incentivato ad imitarlo rispetto ad un bambino che non ha un padre così vicino”.

Anche le bambine necessitano di un legame forte con il proprio padre. Il Berkerey Longitudinal Study indica che le donne più equilibrate e sane sono proprio quelle cresciute in ambienti nei quali entrambi i genitori erano coinvolti e affettuosi. Le donne di maggior successo hanno avuto padri che hanno apprezzato la loro femminilità e hanno incoraggiato le loro capacità, che sono stati calorosi e affettuosi, ma che, nello stesso tempo, hanno sostenuto i loro sforzi verso l’indipendenza.

Il massaggio è dunque un’esperienza qualitativa per genitori e figli e da esso ne traggono immenso vantaggio entrambi. Il neonato impara che anche il papà lo può massaggiare con tenerezza e amore e che potrà contare su di lui nel gestire insieme le sue esigenze fisiche ed

⁴ Daly, T. “ Men, infant massage, and manhood”. *Tender Loving Care*. (Newsletter of the International Association of Infant Massage.) Winter 1987.

⁵ Lamb, M. *The role of the father in Child Development*. New York: Wiley,1981

emotive. Un padre che prende coscienza di queste sue qualità attraverso l'esperienza del massaggio sarà certamente un genitore che avrà sempre fiducia in se stesso.

CONCLUSIONI

Ecco ora venuto il momento di ritenere compiuto il percorso lungo le cinque lezioni relative al massaggio neonatale. Insieme abbiamo considerato e appreso che cosa è, come si realizza, quanti e quali riferimenti scientifici, e anche filosofici e psicologici, ne sostengono realtà e risultati.

Il nostro congedo chiede di essere solennizzato con uno specifico incontro, quasi una festa; ed è infatti con gioia, in alcuni velata di commozione, che concludiamo l'esperienza del corso, svolto lungo un arco di tempo che è sembrato brevissimo, a confronto con la ricchezza delle informazioni e degli stimoli ricevuti; un tempo comunque speso bene, che ha realizzato per ciascuno un vero e proprio progresso esistenziale.

Personalmente, mentre mi appresto a rinnovare energie e competenze per il corso già programmato a favore di un nuovo gruppo di genitori- soprattutto mamme puerpere- ripropongo la segnalazione, che inserita nell'INTRODUZIONE di questo mio lavoro, desideravo lo concludesse: cioè, che l'esperienza di guida alle mamme nell'apprendimento delle tecniche del massaggio neonatale, mi ha permesso di verificare come molti principi teorici e tecnici, alla base dell'ipnosi e del massaggio neonatale si sostengono a vicenda, presentando interessanti analogie di riferimento, promuovendo straordinari effetti terapeutici, persino educativi, in ambedue.

Ho iniziato il primo capitolo affermando che il massaggio neonatale non è una terapia né un trattamento, ma un metodo che, insieme al contatto fisico vero e proprio, favorisce la comunicazione.

Ecco la prima occasione per cogliere un'analogia tra i due interventi operativi: massaggio neonatale e ipnosi. Noto, infatti come il programma proposto dal Centro Italiano di Ipnosi Clinica Sperimentale "C.I.I.C.S." sia intitolato : " Corso di Ipnosi Clinica (E) di Comunicazione Ipnnotica" , tanto che nella fase propedeutica ci è stata suggerita come realtà primaria l'accoglienza del soggetto in un ambiente confortevole, ricco di stimoli rassicuranti; come condizione altrettanto ineludibile occorre poi presentarsi operatori calmi, sereni, recettivi delle ansie e delle paure che sono normali in occasioni di un'esperienza nuova; va usato un linguaggio particolare, ricco di riferimenti tecnici (P.N.L.) per interpretare la realtà esistenziale del soggetto, nonché i motivi nascosti e pregressi della sua richiesta di trattamento; devono essere colti i segnali minimi, ma

significativi, che rivelano più del linguaggio verbale, dubbi e aspettative; infine ci si può e ci si deve talvolta servire dei “passi”, per la proposta di un “esserci”- nel rapporto interattivo- con discrezione, con dolcezza, appena quel poco che dice però molto: “Sono con te, qui ed ora, per comprenderti (= “prenderti con me”), per essere compreso (= “preso con te”).

Non ritroviamo questo modello di struttura comunicativa nei diversi momenti delle cinque lezioni del corso del massaggio neonatale? Anche in età evolutiva, soprattutto nelle prime fasi di crescita, quando lo sviluppo chiede risposte di “apprendimento” (dalla stadio cosiddetto “assorbente” a quello senso/percettivo motorio), l'utilizzo dell'ipnosi permette di verificare l'importanza della comunicazione interpersonale, nel rapporto che si avvia tra i partners del trattamento.

Come non ricordare, pertanto le modalità di accoglienza dei genitori, allievi del mio corso? Accoglienza anzitutto a loro, perché sperimentino la serenità, persino la gradevolezza dell'ambiente che li accoglie (per i suoi colori, suoni, profumi); perché ricevano stimoli verbali e non verbali di rassicurazione, insieme alla garanzia che esprimere le proprie abilità operative sarà facile ed anche molto gradevole Scambiarsi gesti di saluto (mani che ci si porge scambievolmente perché vengano chiuse in una stretta leggera, ma salda: un “passo” anche questo) informazioni, chiarificazioni sulla realtà terapeutica nonché educativa del trattamento “imparato”, che farà di loro, genitori, dei maestri di vita per il bambino, in uno scambio di benefico amore “costruttivo”: tutto questo è già una prima rassicurante e diretta comunicazione nel rapporto mio con i genitori, ma diventerà poi da loro stessi considerata la base essenziale per la qualità dell'approccio con il bambino.

Pertanto, con quel toccare con delicatezza, quel posare dolcemente le mani come richiamo ad una interazione rassicurante, come prova di presenza incoraggiante e sicura, ma anche di messaggio che crediamo nel valore di una presenza gratificante, stimoliamo un riflesso di memoria che durerà nel tempo, migliorando di volta in volta il rapporto e la comunicazione. Perché non riscontrare l'analogia con i segnali di condizionamento dati con l'induzione ipnotica?

Ora cerco di dare giustificazione a quel titolo del mio lavoro: I “passi” del massaggio neonatale: una “specialissima tecnica induttiva” estremamente efficace ed efficiente per lo sviluppo.

Già in occasione del primo incontro, quando propongo ai presenti alcuni esercizi di rilassamento, ai quali si sentiranno guidati mediante una sequenza di movimenti e di vissuti interattivi, verifico come tutto il bagaglio di competenze operative per insegnare il massaggio neonatale ai genitori,

comprende le stesse tecniche, verbalizzazioni e variabili dell'induzione ipnotica, soprattutto di quell'elemento riferibile al contatto-comunicazione costituito dai "passi": con gli stessi risultati di quel rapporto di " vera " comunicazione , che favorisce oltre ai vari percorsi di apprendimento, anche quello finalizzato a sentirsi bene crescendo: personalmente e in comunicazione con gli altri.

BIBLIOGRAFIA

- Mc Clure Vimala, " Massaggio al bambino, massaggio d'amore". Bonomi Editore 2001
- Honegger Fresco G., "Facciamo la nanna". Il Leone Verde 2006
- Balsamo Elena, "Sono qui con te " l'arte del maternage. Il leone Verde 2007
- Miller Alice, "Il dramma del bambino dotato". Boringhieri, Torino 1982
- Miller Alice, " Il bambino inascoltato: realtà infantile e dogma psicoanalitico". Bollati-Boringhieri- Torino 1989
- Dolto Françoise, " Le parole dei bambini e l'adulto sordo". Arnoldo Mondadori
- Gottman J., "Intelligenza emotiva per un figlio". BUR 2001
- Albisetti V. "Voglia di coccole", Ed. Paoline 2001
- Missildine Hugh W., "Il bambino che sei stato". Centro Studi Erickson-Trento

OPERE CITATE

- Leboyer, F. *Loving Hands : the Traditional Art of Baby Massage*. New York: Mewmarket, 1976,1997.
- Montague, A. *Touching*, New York. Harper and Row, 1978
- Daly, T. " Men, infant massage, and manhood". *Tender Loving Care*. (Newsletter of the International Association of Infant Massage): Winter 1987.
- Lamb, M. *The role of the father in Child Development*. New York: Wiley, 1981

INDICE

INTRODUZIONE	PAG. 1
IL MASSAGGIO NEONATALE:	
PRIMA LEZIONE	PAG. 3
SECONDA LEZIONE	PAG. 9
TERZA LEZIONE	PAG. 17
QUARTA LEZIONE	PAG. 20
QUINTA LEZIONE	PAG. 25
CONCLUSIONI	PAG. 33
BIBLIOGRAFIA	PAG. 36

