

Titolo: Da donna a mamma: la ginnastica gestanti e lo yoga madre-bimbo come strumenti per far fronte al cambiamento.

Di Patrizia Di Camillo

Abstract:

Nell'ambito di un'ampia riflessione sui cambiamenti e le trasformazioni della vita, intendo soffermarmi sul passaggio epocale da donna a mamma. Presento alcune riflessioni nate dall'esperienza della conduzione dei corsi di ginnastica gestanti, presso il mio studio privato, e dei corsi di Yoga Madre – Bimbo, presso lo Spazio Famiglia della Circostrizione 9 di Torino. Riflessioni legate a come la maternità trasformi la donna, sia dal punto di vista fisico che psicologico, e a quanto questa necessiti di un sostegno per far fronte al cambiamento nel periodo più importante e delicato della sua vita. Tale sostegno può essere apportato anche attraverso una specifica attività fisica.

As part of a broad reflection on the changes and transformations of life, I wish to dwell on the historic transition from woman to mother. I present some reflections born from the experience of conducting pregnant women gymnastics classes at my private practice, and the Mother - Baby Yoga classes, at the 'Spazio Famiglia' of the Circostrizione 9 of Turin. Reflections related to how motherhood transforms the woman, both physically and psychologically, and how this needs support to cope with the change in the most important and delicate of her life. This may be supported through a specific physical activity.

E' nota l'affermazione di Stern 'quando nasce un bambino nasce anche una mamma'. Questa affermazione mi induce a riflettere su come nella gravidanza nascano in realtà due persone nuove e in parte sconosciute. Proprio per questo è fondamentale potersi soffermare anche sulla necessità di prendersi cura della futura mamma.

In passato la donna che scopriva di essere incinta aveva attorno a sé altre donne che la aiutavano a far fronte ai cambiamenti fisici ed emotivi dei nove mesi di gravidanza. Successivamente, al momento della nascita, il loro supporto poteva permetterle di riposare e di sentirsi coccolata.

Oggi è sempre più difficile ritrovare questa condizione di supporto e sostegno, questa sorellanza capace di fare da base sicura e da contenimento. Alcune donne, quindi, possono sentirsi sole proprio nel momento in cui hanno fisiologicamente maggior bisogno della presenza dell'altro.

La dimensione psicologica della donna in gravidanza comporta un cambiamento esistenziale (Pinkus 1984). E' una trasformazione che ha alla base numerosi elementi significativi: la storia personale, la struttura di personalità, i meccanismi di controllo della realtà e delle difese conseguenti, le modalità caratteristiche di rapporto interpersonale con le figure emotivamente significative dell'ambiente e, infine, l'immagine che la donna ha di se stessa.

Mentre il corpo cambia, la donna inizia a costruirsi un'immagine del bambino e a fare spazio a un'immagine di sé che lo includa. Sono trasformazioni che possono portarla anche a maturare sentimenti negativi nei confronti della creatura nel suo grembo. Si tratta di sentimenti difficili da accettare, dal momento che il senso comune vuole la futura mamma desiderosa di avere il suo piccolo e gioiosa del suo stato interessante. Questa, può, però, ritrovarsi a provare stati d'animo esattamente opposti fino a condurre in taluni casi alla comparsa di disturbi nevrotici e manifestazioni psicosomatiche.

È importante, quindi, prendersi cura di sé fin dai primi mesi di gestazione (Archibugi 1989) e, a questo scopo, la ginnastica può divenire uno strumento privilegiato. Attraverso il corpo, infatti, la

donna può imparare a riconoscere e ad accettare paure ed eventuali sentimenti negativi, nonché ad accogliere i cambiamenti che giorno dopo giorno avvengono nel suo corpo, elaborando una nuova immagine di se stessa. Questo è un processo graduale che ha inizio dalla presentazione dello spazio in cui lavoriamo.

Il set della ginnastica è formato da molti tappeti che rendono morbido il piano d'appoggio, cuscini di forme, dimensioni e consistenze diverse per aiutare il sostegno del corpo durante gli esercizi e plaid per potersi coprire durante il rilassamento iniziale e finale.

L'invito per le gestanti è di mettersi comodamente sedute per terra, utilizzando liberamente il numero di cuscini che ritengono adeguato e la possibilità di appoggiarsi al muro per sostenere la schiena.

E' possibile notare, già da queste prime istruzioni, quanto le donne presenti si permettano di utilizzare lo spazio e gli strumenti a disposizione al fine di raggiungere la loro comodità. Questo permesso può essere bloccato da ingiunzioni come quella di 'non ascoltare' i propri bisogni o di 'non chiedere' aiuto. Anche le spinte 'sforzarti' e 'sii perfetto' possono interferire con questo permesso, portando la donna a porre più attenzione sulla performance a discapito dell'ascolto di sé.

Se così accade è bene ricordare alle gestanti che in questo particolare momento interessante della loro vita possono darsi il permesso di chiedere aiuto e sostegno e di soddisfare i loro bisogni. A seguito di questa considerazione ho notato in diverse occasioni delle reazioni che vanno dallo stupore al sollievo. Molte di loro riconoscono come impossibile la realizzazione di questo permesso e io, accogliendo la loro difficoltà, le accompagno nell'imparare a concederselo all'interno dello spazio della stanza e nel gruppo. Scoprire di poter avere uno spazio in cui concedersi il permesso di prendersi cura di loro stesse è già un pensiero per loro rassicurante.

Questa rassicurazione permette alle future mamme di abbandonarsi al rilassamento attraverso la respirazione addominale e la visualizzazione. Le invito a visualizzare una spirale di luce che, seguendo il respiro, dall'ombelico avvolge l'addome portando calore e benessere al loro bambino e a loro stesse. Restare in contatto con il corpo le aiuta a dare forma nella mente al bambino che cresce nel loro ventre. Di volta in volta imparano a lasciare sullo sfondo i pensieri che eventualmente giungono a interferire nell'ascolto di sé, senza lasciarsi prendere da rabbia o sconforto per il loro manifestarsi, riportando l'attenzione alla visualizzazione e alla respirazione.

Il tono della mia voce è caldo, basso, ogni parola è pronunciata in modo chiaro e il ritmo segue quello della respirazione profonda. Vuole essere un invito per la donna al permesso di rilassarsi e a respirare lentamente e profondamente.

Accade sovente che nelle fasi di rilassamento, quando le gestanti sono sdraiate, il piccolo si muova nel ventre. Le future mamme potranno permettergli di avvertire la loro presenza attiva enfatizzando la respirazione addominale e diaframmale, creando, così, un 'massaggio' che permetterà al bambino di rilassarsi. E' rassicurante per la donna scoprire di riuscire, attraverso i movimenti diaframmali, a tranquillizzare il bambino e a comunicare con lui. Questo semplice movimento respiratorio rende la donna più sicura di sé e della sua capacità di prendersi cura del suo bambino.

Nel lavoro con le gestanti, quindi, la parola d'ordine è rassicurazione. Una rassicurazione che arriva dall'esterno, da me che conduco il gruppo, e che ha lo scopo di andare ad energizzare il Genitore Protettivo della donna, al fine di insegnarle a prendersi cura di se stessa e del bambino che arriverà.

Inoltre, ricevere informazioni riguardo a come il corpo sta cambiando (sottolineando i punti di forza di questi cambiamenti) e imparare esercizi di respirazione propedeutici al parto, utili per gestire stati d'ansia e agitazione, consente di accrescere la propria autoefficacia. La gravidanza a questo punto diventa occasione per acquisire coscienza di sé, dei propri limiti e delle proprie potenzialità fisiche e psichiche senza l'obbligo di essere autosufficiente in ogni circostanza.

Il parto è un momento di passaggio, un evento fisico ed emotivo molto forte dove, attraverso il dolore, la donna non solo nasce madre, ma ritrova se stessa. Dai racconti delle gestanti che ho seguito nei corsi di ginnastica, sembra quasi che, in taluni casi, si verifichi una decontaminazione dello Stato dell'Io Adulto dalle contaminazioni Bambine e Genitoriali.

Queste mamme affermano di sentirsi più sicure di loro stesse rispetto a prima, di non vivere più con timore il giudizio degli altri, forti del fatto di essere riuscite a far fronte con le proprie forze al parto. Altre si sono stupite del loro corpo e della loro capacità di sopportare il dolore e arrivare fino alla fine, gioendo dell'incontro col loro bambino. Riferiscono di un sentimento di maggior rispetto verso loro stesse, verso il corpo che esce da questa esperienza sotto una nuova luce. Passando dal dolore del corpo, quindi, le donne riscoprono forza, fiducia e un modo totalmente nuovo di relazionarsi con l'altro.

Per il verificarsi di questa decontaminazione, sembra essere stato importante l'incontro con un'ostetrica empatica, presente e accogliente che abbia permesso alle donne di sentirsi 'considerate'. Ho usato la parola 'considerata' perché è quella che più volte mi è stata riferita e che sembra essere il fattore che fa la differenza tra un ricordo positivo del parto o viceversa. Con questa parola le neo mamme si riferiscono all'essere state ascoltate nel loro dolore, nel loro timore e all'essere state trattate 'non come numeri ma come persone'.

Un'ostetrica empatica, che oltre a 'vedere' e rassicurare la futura mamma le rimanda l'idea del suo essere in grado di portare a termine con successo il parto, quindi, sembra essere un elemento importante per la decontaminazione dell'Adulto. Questo mi porta a fare un paragone tra il travaglio ed il parto e il percorso terapeutico. In entrambi i casi vi è una situazione emotiva e fisica da affrontare e il sostegno da parte di un professionista, che, attraverso permessi, riconoscimenti, presenza empatica e conoscenza tecnica, aiuta la persona ad affrontare questa situazione e a 'rinascere'. Nel caso della decontaminazione dell'Adulto che si verifica in alcune donne dopo il parto, il riconoscimento delle proprie parti decontaminate, la ridecisione e il cambiamento che avvengono in terapia sembrano passare tutte attraverso il corpo, sottoposto in quel momento alla sopportazione di un grande dolore e fatica.

Le donne che vivono positivamente il cambiamento psicologico nato dal parto affrontano il puerperio e il primo anno di vita del figlio con maggior consapevolezza delle loro capacità e un'idea più chiara e delineata del loro ruolo. È questo a mio avviso il caso in cui col bambino nasce anche la madre.

In altre occasioni, invece, è un'altra Bambina quella che nasce. Una Bambina spaventata e bisognosa di conforto, di essere seguita amorevolmente mentre impara a prendersi cura del suo piccolo. Una creatura nuova che può intimorirla, che fatica a capire sentendosene in balia. E' una Bambina che non riconosce più se stessa, il suo corpo, stremata dai continui risvegli e richieste del figlio che tutti, all'infuori di lei, sembrano in grado di comprendere e accudire. Il timore costante di essere giudicata come madre non sufficientemente buona e di vederne la conferma negli occhi degli altri si fa drammatico. Tutto attorno a lei sembra andare a velocità raddoppiata e in senso contrario rispetto ai ritmi del suo corpo.

Questo è un altro momento importante e delicato in cui sono necessari sostegno e appoggio. Il fisiologico baby blues, legato alle importanti variazioni ormonali che avvengono qualche giorno dopo il parto e che tende ad autolimitarsi per poi scomparire definitivamente nel giro di pochi giorni, potrebbe sfociare in una vera e propria depressione post partum.

Nelle madri la depressione incide sul comportamento nei confronti del figlio e limita le risposte emozionali, compromettendo la qualità degli scambi (Tronick e Gianino 1986, Weinberg e Tronick 1997). Se già durante la gestazione la mamma provava sentimenti negativi nei confronti del piccolo, dopo il parto questi sentimenti possono diventare attribuzioni negative. La depressione, inoltre, porta la madre ad evitare il contatto visivo col bambino durante l'allattamento (Field 1984, Field et al 1990) e sappiamo come questo sia importante per la prima programmazione del copione (Berne 1972). Tale programmazione avviene sotto forma di brevi protocolli, che si costituiscono nella relazione e nell'interazione tra il bambino e l'ambiente (Pierini 2009). Questi protocolli costituiscono la matrice in base alla quale organizziamo le nostre esperienze di relazione (Cornell e Landaiche 2005) partendo dal bisogno di attaccamento, ovvero bisogno primario di carezze e riconoscimento (Romanini 1982). Vediamo così come la salute della donna diventi essenziale per il benessere del figlio.

E' necessario, allora, prendere per mano questa Bambina e spiegarle che quel che prova non la rende mostruosa. Accogliere le sue paure, il suo essere confusa dai molti consigli a volte divergenti che provengono da più persone. Invitarla ad ascoltare il suo corpo e il corpo del suo piccolo e ad usare il suo intuito. Aiutarla a concedersi il permesso di chiedere aiuto e tempo per sé.

Ancora una volta è possibile sostenere la mamma attraverso un'attività fisica da svolgere insieme al bambino. Lo Yoga Madre - Bimbo è stato pensato proprio con lo scopo di permettere alla donna di prendersi cura del proprio corpo e allo stesso tempo imparare a entrare in relazione con il figlio.

Lo Yoga può essere un ottimo strumento di sostegno alla madre in quanto è un metodo per pacificare la mente. Alla base di questa disciplina vi è l'acquisizione della respirazione corretta che è quella diaframmale - addominale. Attraverso questa è possibile raggiungere uno stato di rilassamento che permette alla persona di restare in contatto con se stessa nel qui e ora. Grazie a queste caratteristiche, la pratica dello Yoga diventa importante per la futura mamma sia durante la gestazione, come ho illustrato precedentemente, che come attività propedeutica al parto e soprattutto nella relazione madre - bimbo. Questo perchè il piccolo si sintonizza naturalmente col ritmo di respiro della madre (Wendi Teasdill 1999) e, se questa ha avuto la possibilità di apprendere la respirazione corretta, ha una opportunità maggiore di relazionarsi col figlio in uno stato di rilassamento.

Lo stato di rilassamento è utile per arginare il richiamo dei ricordi di rinforzo (Erskine e Zalzman 1975) eventualmente attivati dai comportamenti messi in atto dal bambino. La respirazione corretta, in questo caso, permette alla mamma di restare nel qui e ora, la aiuta a staccarsi dalle convinzioni di copione e a favorire la sua disponibilità all'accudimento del figlio prendendosi cura dei modi in cui si relaziona.

Con l'obiettivo di integrare l'Analisi Transazionale nei corsi rivolti alle gestanti e alle neo mamme ho avuto modo di trovare dei punti di incontro tra lo Yoga e le tecniche dolci dell'approccio corporeo - relazionale di Cornell. Queste tecniche permettono alla persona di prendere consapevolezza delle proprie emozioni e, nel lavoro con le neo mamme, come si è detto, ciò è fondamentale. Come lo Yoga, queste tecniche sono volte all'apprendimento di una respirazione corretta, a un riallineamento posturale, a un riequilibrio energetico, all'acquisizione di una maggiore flessibilità fisica e mentale e al rilassamento del corpomente. Come ho illustrato all'inizio di questo scritto, una di queste tecniche dolci consiste nel portare l'attenzione alla respirazione addominale e nell'usare la visualizzazione per favorire il graduale rilassamento del corpo e della mente.

Gli esercizi, inoltre, possono diventare un momento di gioco che le mamme vivono con il bambino al di fuori della stanza dello Yoga e svolgerli insieme permette alla diade di co-creare una nuova esperienza che genera conoscenza reciproca (Montirosso 2004) e mette in atto un meccanismo di regolazione emozionale (Fonagy 2003). Quindi la relazione mamma - bimbo permette di tradurre questi stati emozionali in contenuti mentali che possono essere rappresentabili e accessibili (Lewis 1989). Il messaggio che passa è quello che è possibile darsi il permesso di pensare ed esprimere le proprie emozioni.

Questi due tipi di ginnastica rivolti alle future e neo mamme permettono di ritrovarsi in gruppo con altre donne che, come loro, stanno vivendo la medesima esperienza. Si ricrea quella sorellanza accennata all'inizio, una rete di sostegno tra mamme per l'espressione dei bisogni e delle emozioni.

Sono solita invitare le mamme a condividere col gruppo l'esperienza delle emozioni e delle sensazioni scaturite dagli esercizi. Questa condivisione porta a un aumento della consapevolezza dell'esperienza vissuta e all'apprendimento di nuove modalità relazionali sane per il rapporto col bambino. Capire di potere, rilassandosi, attivare e usare l'intuizione aiuta la donna ad essere più sicura e a credere nelle proprie capacità. Questa, a mio avviso, è una via utile e semplice per relazionarsi al meglio con il proprio piccolo.

Attraverso la condivisione in gruppo, inoltre, le mamme hanno la possibilità di apprendere l'importanza delle carezze, quanto sia importante darsi carezze da sole e chiedere carezze quando le si desidera. Il gruppo diventa quindi un banco di prova. Ho notato, infatti, come alcune mamme, nonostante sentano il bisogno di contatto, abbiano imparato a sostituirlo con altre forme di

riconoscimento (Berne 1961), come ad esempio il doversi mostrare brave nell'esecuzione degli esercizi anche a costo di ignorare i segnali del bambino e del loro stesso corpo, oppure come svalutino la possibilità di darsi carezze da sole non credendo, ad esempio, nella bontà delle loro intuizioni.

In termini Analitico Transazionali, il lavoro in gruppo permette di aumentare la presenza del Genitore Protettivo in modo che la donna si senta in grado di affrontare qualunque situazione, anche la più difficile, stimola l'Adulto della mamma a pensare e legittimare le esperienze emozionali ed esistenziali del suo Stato dell'Io Bambino, quindi a prendersi cura anche dei propri bisogni. Tutto questo favorisce nella mamma il contenimento dell'ansia e della paura e l'aumento del suo potere e di conseguenza nel figlio la possibilità di esprimere i suoi stati d'animo. Questa è la premessa per la crescita sana della diade (Archibugi 1989).

In conclusione, possiamo dire che la ginnastica durante la gestazione e lo Yoga Madre - Bimbo permettono di acquisire l'opportunità di interiorizzare strategie per regolare le emozioni (Kobak 1987) energizzando il Genitore Protettivo con la possibilità di venire a contatto con i sentimenti dello Stato Bambino, aumentando la consapevolezza di questi e ponendoli sotto il controllo dell'Adulto.

Lavorare sul corpo può essere, quindi, un ottimo strumento di sostegno, contenimento ed espressione delle emozioni della madre e del bambino.

Bibliografia:

- Archibugi A., *Analisi Transazionale e maternità*, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie Psicoterapeutiche, anno IX n.16 giugno 1989;
- Berne E., (1972), *Ciao... e poi?*, Bompiani, Milano;
- Cornell W., Bonds, White, *Vicinanza terapeutica in AT: la verità dell'amore o l'amore della verità?*, Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e scienze umane, 38/2003;
- Cornell W., Landaiche N. *Impasse e intimità nella coppia terapeutica o di counselling: l'incidenza del protocollo*, Rivista Italiana di Analisi Transazionale, 11 giugno 2005;
- Erskine R., Zalcmann, *Un modello per l'analisi del ricatto*, Neopsiche, dicembre 1985;
- Lavelli M., *Primi sviluppi dell'intersoggettività e origini dell'attaccamento*, Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e scienze umane, 50/2008;
- Field T., *Early interactions between infants and the post partum depressed mothers*, Infante Behavior and Development, 7/1984;
- Field T., Healy B., Goldstein S., Guthers M., *Behavior state matching and synchrony in mother-infant interaction of non depressed versus depressed dyads*, Dev. Psychol, 26/1990
- Fonagy P. *The development of psychopathology from infancy to adulthood: the mysterious unfolding of disturbance in time*, in Infancy Mental Health Journal, 24, 2003 pp 212-39
- Fonagy P., Target M. (2001) *Attaccamento e funzione riflessiva*, Raffaello, Ed. Cortina, Milano;
- Feiring, *Infant mother and mother infant interaction behavior and subsequent attachment*, in Child Development 60,1989 pp 831-837
- Kobak R., *Attachment, affect regulation and defense communication*, presentata al Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Baltimore 1987;
- Libague S., *Modi della relazione, Stati del'Io, copione, corpo*, Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e scienze umane, n. 41 2004;
- McClure W., (1979), *Massaggio al bambino messaggio d'amore*, Bonomi editore;
- Montirosso R., *Oltre la sintonizzazione affettiva. Riflessioni sugli stati di non coordinazione e sull'unicità della relazione madre-bambino*, Quaderni di psicologia, analisi transazionale e scienze umane n. 41, 2004;
- Pierini A. *Il ruolo delle relazioni primarie nella costruzione di sé: dal protocollo alla felicità*, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie Psicoterapeutiche n. 19, 2009, pp. 51-64;

Pinkus L., Bertola A., *La dinamica del divenire madre*, Atti del congresso 'Il trauma della nascita, la nascita del trauma', Roma 27-28-29 Gennaio 1984;
Romanini M. T., (1999), *Costruirsi persona*, 'La vita felice', Milano;
Romanini M. T., *Le carezze*, Rivista di Analisi Transazionale e Metodologie Psicoterapeutiche, III 5 1982 Romanini 'Prima visita' Atti del I convegno italiano di Analisi Transazionale, Roma aprile 1982
Settanni A. S., *Relazione di attaccamento e depressione postnatale*, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie Psicoterapeutiche n. 18 2008
Stern D., (1998), *Le interazioni madre bambino nello sviluppo e nella clinica*, Cortina, Milano;
Teasdill "Prenatal yoga", edizioni 'Il punto d'incontro' 1999
Tronick E. Z., Gianino A. F., *The transmission of maternal disturbance to the infant*, in Tronick E. Z., Field T. (a cura di) *Maternal Depression and Infant Disturbance*, Wiley, New York 1986;
Von Cram M. (2005), *In forma dopo il parto*, Edizioni 'Tecniche nuove';
Weinberg M. K., Tronick E. Z., *Infant affective reactions to the resumption of maternal interaction after the still-face*, in *Child Development* 67 1996 pp 905-14.

Patrizia Di Camillo
Psicologa
Analista transazionale in formazione
Arteterapeuta
Operatrice Shiatsu
dicamillopatrizia@libero.it