

L'importanza, per la coppia madre/bambino, della continuità tra l'esperienza sonora prenatale e quella postnatale

di A. Auditore e F. Pasini

in: Musicoterapia e Gravidanza a cura di Raffaella Coluzzi
ed. Il Minotauro

La nascita comporta per il neonato un importante cambiamento: da un ambiente acquatico i cui confini sono le pareti calde, confortevoli e sicure del ventre materno, ad un ambiente aereo, dai confini estesi, sconosciuto, sovrabbondante di stimoli, molti dei quali nuovi, aritmici e inconsueti.

Prima della nascita l'esperienza musicale compiuta dall'essere umano è esperienza di un suono e di un ritmo originari. Recuperare questi suoni è il modo per ricreare l'unità primigenia con la madre, permettendo quella continuità tra esperienza pre e postnatale così indispensabile per l'avvio di una relazione armoniosa tra madre e bambino e per lo sviluppo armonico di quest'ultimo.

Tutti gli stimoli ritmico-acustici esperiti dal bambino nel ventre materno hanno infatti, riascoltati dopo la nascita, il potere di rassicurarlo, di condurlo dall'agitazione alla tranquillità.

Come spiega F. Fornari si verifica un "rispecchiamento del suono prenatale nel suono postnatale".¹

Nel grembo materno il bambino è in grado di compiere una finissima selezione dei suoni e lo dimostra con la capacità di distinguere e riconoscere, appena nato, il suono del battito cardiaco e della voce della propria madre da quello di altre donne.

Ma questa consequenzialità armoniosa tra esperienza pre e postnatale è gratificante anche per la madre. Infatti nel momento in cui ritrova il proprio bambino, che da immaginario è diventato reale, impara a conoscerlo sempre più attraverso le sue reazioni alla musica. Lo ascolta, lo osserva, diventa parte sollecitata del suo ambiente sonoro-musicale, recuperando in sé quelle capacità spontanee di espressione che le permettono di entrare in comunicazione col figlio in modo gioioso e creativo mediante il linguaggio musicale.

Dopo la nascita, mamma e bambino dialogano utilizzando anzitutto un linguaggio fatto di suoni, ritmi, modulazioni vocali, sguardi, gesti, contatti e movimenti.

Questa forma di comunicazione biunivoca, conosciuta e rafforzata durante la gravidanza, si organizza ben presto con un ritmo e con delle regole peculiari per ogni coppia madre/bambino: essi, comunicando, entrano in risonanza e compongono dei duetti in cui la melodia è dettata dall'affetto, il ritmo è sempre condiviso e l'armonia si basa sull'ascolto reciproco.

Mamma e bambino si comportano proprio come due musicisti eseguendo, con la loro improvvisazione, un componimento musicale unico e piacevole.

¹ F. Fornari, Psicoanalisi della musica - Longanesi & C. - 1984

Istintivamente e spontaneamente si pongono così le basi di quella scansione ritmica temporale favorevole alla suddivisione della giornata in momenti definiti e riconoscibili quali la pappa, la nanna, il bagnetto, il gioco, che aiuta il bambino ad anticipare, attraverso il comportamento materno, il succedersi degli eventi quotidiani familiari.

Questa ritmicità si tramuterà pian piano in azione rituale preziosa per la coppia mamma/bambino e consentirà loro di vivere con più serenità anche gli inevitabili momenti critici della giornata.

Nella nostra esperienza abbiamo constatato che spesso la musica ascoltata in modo sistematico dalla mamma durante la gravidanza, ha assunto il ruolo di sostituto materno permettendo così al bambino di superare l'assenza della madre stessa grazie al recupero di una esperienza di benessere multisensoriale tanto profonda quanto vitale e spontanea.

Chiara racconta che, dovendosi allontanare da casa, lasciava il suo bambino in compagnia della nonna.

In una giornata in cui Matteo era particolarmente irrequieto, la nonna accese lo stereo che diffuse la musica della cassetta con la raccolta dei brani scelti da Chiara durante il corso di musicoterapia per gestanti.

Il bimbo, come per incanto, si calmò.

Al ritorno di Chiara, la narrazione della nonna incuriosì la madre che subito andò a verificare di che musica si trattasse.

Constatato che si trattava della "musica prenatale", Chiara non mancò da quel giorno di preparare la musicassetta nello stereo, allontanandosi da casa con maggiore tranquillità, sapendo che Matteo rimaneva, in parte, anche in sua compagnia.

Un'altra mamma riferisce che, durante i primi giorni di vita di Eleonora, notava che il modo migliore non solo di calmarla ma soprattutto di comunicare con lei, era quello di tenerla appoggiata contro il petto emettendo contemporaneamente un canto sommesso, così come appreso durante il percorso di musicoterapia prenatale.

Il benessere provato dalla bambina si trasmetteva alla madre generando, con molta semplicità, momenti di fusione e contatto importantissimi per entrambe.

Michela racconta che l'abitudine di recitare una filastrocca per far addormentare sua figlia Alice le fu di grande aiuto per moltissimi mesi.

Una sera, non riuscendo a tranquillizzarla, provò con una tiritera appunto e come per magia la figlia si addormentò.

Curiosa di verificare se fosse un avvenimento fortuito, ritentò ogni volta che si avvicinava il momento della nanna e con suo grandissimo stupore constatò che proprio quella filastrocca, ormai divenuta "rito propiziatorio" per il sonno, infondeva nella bimba quella serenità necessaria per addormentarsi tranquillamente.

Questi dati confermano quanto sia importante riproporre il più presto possibile le esperienze sonore e ritmico - motorie vissute prima della nascita.

Non solo l'ascolto prenatale di suoni e musica ma anche l'esperienza vocale si rivela efficace nell'attivare e rinforzare il legame madre-bambino.

Durante la gravidanza la madre canta per sé (per conoscere se stessa e le proprie potenzialità vocali, per la propria distensione psicofisica attraverso il massaggio

vibroacustico del canto, per la regolazione del ritmo respiratorio in previsione del travaglio e del parto o per imparare filastrocche e frammenti di canzoncine del repertorio infantile che utilizzerà dopo la nascita) ma anche per il suo bambino, utilizzando la voce come mezzo di comunicazione e trasmissione dei propri stati affettivi. Ella dialoga con lui sperimentando tutti quei suoni, acuti o gravi, consonanti o dissonanti, prodotti da sillabe o da piccole melodie che suscitino risposte positive da parte del bambino.

Il padre arricchisce questo dialogo con gli armonici più gravi della sua voce.

Madre e bambino ritrovano alla nascita questi percorsi di vocalità libera e non convenzionale. Le prime filastrocche e ninnananne vengono dedicate al piccolo che rimane incantato e avvolto dalla voce che lo aveva contenuto e rassicurato nella vita prenatale.

Per consentire al neonato di percepire al meglio la sua voce, la madre appoggia il bambino sul petto ricreando per lui quella particolare condizione di contatto fisico, vocale ed emotivo, caratteristico della gravidanza.

In questo modo, la madre comunica con il proprio bambino, trasmettendogli i suoi più intimi messaggi d'amore e contemporaneamente lo massaggia grazie alle vibrazioni prodotte dalla sua voce e per se stessa recupera forze ed energie, regola il proprio ritmo respiratorio e assimila i benefici di una modalità espressiva libera e creativa. Le esperienze di movimento attuate durante la gravidanza proseguono quando mamma e bambino si muovono insieme seguendo il ritmo della musica.

E' consigliato utilizzare il marsupio, ricreando così quell'unione fisica che permette ad entrambi di muoversi omoritmicamente ed in sintonia totale. Durante la gravidanza erano l'ambiente uterino e il liquido amniotico a sollecitare la sensibilità tattile del bambino. Adesso è la madre che con le sue mani, le braccia, il calore e il contenimento del suo corpo riproduce quelle sensazioni confortevoli.

Per migliorare e favorire il contatto corporeo la mamma compie sul suo piccolo attività di digitopressione e massaggio ritmato, accompagnandolo con musiche specifiche.

Il "tocco" non è mai neutro ma, al contrario, attraverso di esso si comunicano le emozioni più intime.

Daniela trovava difficile toccare la propria figlia.

Con l'aiuto della digitopressione, iniziò scherzosamente a ritmare un brano, "danzando" con i polpastrelli sul pancino della bambina: col tempo questo semplice ma efficace gioco divenne un'abitudine ricercata da entrambe.

Daniela riuscì così, lentamente ma naturalmente, a massaggiare la figlia ovunque, anche in quelle parti del corpo che generalmente non vengono sollecitate, con grande beneficio per la piccola Adele.

Anche l'utilizzo degli strumenti musicali, conosciuti ed esplorati durante la gravidanza, fornisce un contenitore sonoro per mamma e bambino. Questi suoni consentono al piccolo di riconoscere i timbri esperiti nella vita intrauterina e alla madre di verificare le reazioni del bambino (motorie, mimiche e vocali) confrontandole con le impressioni sperimentate prima della nascita.

Tutto questo infonde nella madre la gioia di potersi esprimere in modo nuovo e originale e per il bambino è fonte di una conoscenza data dai timbri, dai colori, dalle forme e dai materiali in cui sono costruiti i diversi strumenti.

Una mamma particolarmente attenta, suonava sempre per la figlia di un mese e mezzo, avendo l'accortezza che la bambina potesse appoggiare una mano sullo strumento: la pelle del tamburo, la piastra di legno dello xilofono, il tubolare metallico del triangolo.

In questo modo la piccola, con estremo piacere e con grande curiosità, poteva percepire, oltre che con le orecchie anche tramite la propria pelle le vibrazioni prodotte da strumenti che ancora non poteva suonare da sola.

Musica, ritmo, movimento, voce, sguardo, tatto, contatto: la madre si dona al proprio bambino che a sua volta acquisisce esperienza della madre, di sé e del nuovo mondo. Molte mamme recuperano con gioia, già durante la gravidanza, brani musicali della propria infanzia che pensavano di aver dimenticato per sempre.

L'utilizzo del repertorio tradizionale offre la preziosa possibilità di arricchire la comunicazione tra la madre e il suo bambino dal punto di vista ritmico, sonoro e motorio, ma è anche per il piccolo, un utilissimo strumento di crescita culturale e di apprendimento.

In questo patrimonio culturale, compaiono immagini familiari relative all'esperienza diretta del bambino: i testi, infatti, fanno riferimento alla sua realtà quotidiana: il pianto, il sonno, il letto, la fame, il pane, la pasta, l'acqua, il fuoco, i denti, le scarpe, la mamma, il papà assente che presto tornerà.

In questo modo il bambino viene consolidato e confermato nelle sue esperienze reali. Anche le filastrocche "non sense" o quelle molto semplici per forma e struttura, i giochi ritmici e di contatto da compiere "sul bambino" e con il bambino, e tutte le altre coccole musicali sono fonte di crescita per il legame madre/bambino e, utilizzando sonorità ed esperienze musicali prenatali, ricollegano la coppia al "paradiso perduto".

Via via che il bimbo cresce si rafforza la sua attività spontanea di produzione sonora, vocale e motoria, consistente nell'acquisire sempre nuove competenze con il sostegno della madre che prima lo imita, poi varia le sue risposte proponendo lei stessa, infine, qualcosa di nuovo.

Questi giochi volti a divertire non solo il bambino ma anche la mamma, sviluppano in lei la fantasia e la creatività, consentendole di prendere confidenza con una modalità di comunicazione a volte sconosciuta ma molto efficace sia per la trasmissione di competenze vere e proprie, sia per la condivisione di vissuti gioiosi e sereni.

Le mamme che partecipano a queste attività sostengono nell'esplorazione e nella scoperta del mondo sonoro i propri figli e, condividendo con loro questa esperienza, offrono e si offrono una opportunità di crescita, imparano ad ascoltare e a rispondere alle proposte dei bambini mediante un dialogo sonoro, musicale, vocale, gestuale e corporeo carico di emozioni, sensibilità ed affetto.

Le attività di musicoterapia *post partum* cominciano il più presto possibile dopo il parto; a tal fine si costituiscono gruppi di mamme e bambini di età omogenea che abbiano già seguito il percorso di preparazione alla nascita con la musica.

Spesso si inseriscono in questi gruppi mamme e bambini che non hanno mai partecipato ad attività musicoterapiche prenatali.

In questi casi emergono evidenti differenze di comportamento tra i bambini cresciuti con la musica e i coetanei che non hanno avuto esperienze di questo tipo, in particolare per quanto riguarda la capacità di concentrazione, la qualità ed i tempo di ascolto, la coordinazione motoria, il senso ritmico, la sensibilità uditiva e la capacità di discriminazione sonora, la modalità esplorativa degli strumenti, la reazione alle proposte musicali, la relazione con la madre, la musicoterapista, gli altri bambini.

Anche nei genitori si notano: una disponibilità maggiore al gioco musicale, una capacità di relazione più profonda e paziente con il proprio bimbo, una comunicazione più varia, più musicale, un arricchimento del proprio patrimonio ludico-musicale, la disponibilità all'affrontare situazioni di tensione (capricci) con serenità e giocosità.

Il “nutrimento sonoro” dunque, fin dalle sue origini, costituisce una esperienza talmente significativa e determinante che se viene condotta con consapevolezza ed equilibrio dalla madre può essere per il figlio, una possibilità unica ed irripetibile di crescita e di sviluppo sotto il profilo psichico, emotivo, psicologico-relazionale, musicale e sociale.

BIBLIOGRAFIA

- A. Auditore, F. Pasini, La musicoterapia prenatale e perinatale: un'esperienza in *Musica e Terapia - Quaderni di musicoterapia*, vol. 5, n. 2, giugno 97, Ed. U. Boccassi e in *“Educare per” – problemi di sessualità e fecondità umana, vita prenatale e genitorialità – n° 4/2001*, Bonomi Editore
- A. Auditore, F. Pasini, La musicoterapia postpartum in *Musica e Terapia*, anno 01, n.1, Gennaio 2001.
- A. Auditore, F. Pasini, “La Culla Musicale” in *Musicoterapia notizie (Confiam)* anno 4° n.1 Maggio 2002, Phoenix Editrice
- A. Auditore, F. Pasini, La ricerca musicoterapica applicata alle origini della relazione madre/bambino nella fase pre e postatale in *“Quaderni di musicoterapica applicata” n.22: Quale scientificità per la musicoterapia PCC ottobre 2003*
- A. Auditore, F. Pasini, Musicoterapia preventiva e profilassi della gravidanza e del puerperio, in *Musica e Terapia*, anno 03, n° 8, luglio 2003 e in *Educazione Prenatale anno 2, n.3 – Dicembre 2003*
- F. Fornari, *Psicoanalisi della musica - Longanesi & C. - 1984*
- L.M. Lorenzetti, *Fetologia, neonatologia e musicoterapia, PCC Assisi, 1984*

- J.P. Relier, *Amarlo prima che nasca*, Le Lettere (Fi), 1994
- D. Stern, *Diario di un bambino*, Mondadori, 1991
- D. Stern, *Nascita di una madre*, Mondadori, 1999
- A. Tomatis, *La notte uterina*, Red Edizioni, 1996
- A. Tomatis, *L'orecchio e la vita*, Baldini & Castoldi, 1992
- T. Verny, *Vita segreta prima della nascita*, Mondadori, 1981