



Dott. Francesco Gasto

Psicologo - Psicoterapeuta

Accreditato dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia quale esperto di:

Psicologia clinica, Psicologia dell'età Evolutiva, Psicologia del Benessere.

Vanta esperienze diverse nel campo dell'acquaticità neonatale operando in più impianti della Lombardia.

PSICOSOMATICA della NASCITA GRUPPI DI ACQUATICITA' per GENITORI con BAMBINI NEONATI

Per parlarvi del metodo che io uso nei corsi di acquaticità mi è necessario accennare all'origine del mio interessamento per questo tipo di attività.

A motivo della mia professione mi sono sempre preoccupato di cercare i tempi, i luoghi, gli strumenti che avessero una pregnanza tale da portare concrete opportunità a favore della crescita della salute psichica della persona.

Anche la psicologia, come hanno fatto altre scienze per il loro campo di applicazione, ha avuto la necessità di formulare delle ipotesi sulla genesi, sullo sviluppo della personalità, sulle condizioni ottimali che ne permettono l'espandersi adeguato e positivo.

Per quanto i modelli di ricerca siano, a volte, molto diversi tra di loro, tutti concordano nell'ipotesi che il momento fondante della crescita della personalità, anche se non in modo deterministico, ruoti attorno ai primi anni di vita ed alla qualità delle relazioni che in quel periodo si stabiliscono.

E' in questi anni, di conseguenza, che può aver maggior senso predisporre un luogo e un tempo che sia di aiuto e di accompagnamento per i genitori che devono far crescere le loro qualità genitoriali nel momento stesso in cui conducono i loro bimbi a sviluppare le loro caratteristiche personali e la loro autonomia.

L'acquaticità per genitori e neonati mi è sembrato fin dall'inizio un luogo adatto per questo accompagnamento e quel che ho potuto sperimentare fino ad ora mi ha reso ancora più convinto della sua utilità.

L'acqua come luogo, come ambiente, propone un percorso di sviluppo che è molto simile, da un punto di vista psicologico, a ciò che avviene nell'ambiente terrestre.

Per altro verso, l'ambiente acquatico stimola un assetto psicosomatico di risposta all'ambiente che è completamente diverso da quello stimolato dall'ambiente terrestre.

Due esempi su tutti per chiarire.

L'ambiente terrestre stimola la respirazione. L'insorgenza del respiro è il segno definitivo ed inequivocabile dell'avvenuta separazione dall'utero. L'ambiente acquatico, quando è vissuto nella sua interezza, stimola l'apnea e cioè l'assenza del respiro; quando ci si colloca a livello della loro superficie di contatto occorre impadronirsi di un ritmo che permette il fluido passaggio dall'uno all'altro ambiente.



Un altro esempio è costituito dalla postura. L'ambiente terrestre stimola nell'azione la postura verticale; l'ambiente acquatico stimola la postura orizzontale.

La somiglianza che trovo in questi due ambienti sia dal punto di vista psicogenetico che da quello psicoevolutivo è legato alla qualità del rapporto che lega i genitori al loro bambino e alla storia che vivono con lui.

Winnicott, con una frase lapidaria, dice "non esiste bambino senza la sua mamma" a voler significare che è impossibile per il bambino sopravvivere, sia fisicamente sia psichicamente, se non dentro una relazione con una persona (mamma) che sia dotata di "preoccupazione materna primaria" e cioè di una qualità interiore che, attraverso un processo di identificazione con il suo bambino, la porti a sentire i suoi bisogni e risponderli.

Quello che succede in questo percorso lo si può vedere da due prospettive diverse: quella del bambino e quella della mamma. In realtà tutto avviene in modo integrato e lo sviluppo del bambino non può essere disgiunto dalle cure materne.

Lo sviluppo che la mamma e il suo bambino fanno ha un punto di partenza che è caratterizzato da una assoluta dipendenza del bambino e un punto di arrivo che è determinato dalla sua completa autonomia.

Ecco perché l'acquaticità è uno strumento importante.

Un genitore rivive in acqua le stesse questioni che lo impegnano fuori acqua e in questo ambiente che, per la sua estemporaneità, gli fa da lente di ingrandimento può più facilmente prender coscienza delle sue qualità genitoriali e delle attitudini del bambino confrontate con le evenienze che l'ambiente propone.

Se il gruppo è seguito da una persona in grado di assumere un ruolo genitoriale nei confronti del genitore allora questa esperienza può diventare un momento importante di crescita psichica.

Come in tutti i processi evolutivi anche qui possiamo individuare delle tappe che non sono rigidamente determinate e che, tuttavia, si ritrovano nella maggioranza dei bambini in una successione che è sempre la stessa.

La prima tappa, in realtà, è una specie di assunzione di principio e, probabilmente, da questa dipende il manifestarsi delle tappe successive così come io le vedo nei miei gruppi.

Il principio è questo: si inizia in acqua come si inizia fuori acqua.

Quando il bambino nasce trova ad accoglierlo le braccia della mamma. Fanno, attorno al corpo del bambino, uno spazio piccolo, adeguato al piccolo corpo. Come l'utero lo circondano, lo proteggono, lo sostengono, lo contengono. A differenza dell'utero tutte queste azioni non hanno più il sostegno di un automatismo ma vengono attivate da un'intenzione che nasce dalla "preoccupazione materna primaria". L'holding, capacità di dare contemporaneamente un sostegno fisico e psichico, è l'atto fondante delle cure materne.

Ai genitori chiedo, in questa fase, di darsi del tempo e cominciare a trovare per sé una postura gradevole che permetta loro di sentirsi comodi e soprattutto di cominciare a sentire per se l'equilibrio che si crea tra forza di gravità e spinta dell'acqua. Questa sensazione, vissuta per se stessi, sarà loro di grande utilità nel momento in cui accompagneranno il bambino a sentire il rapporto tra queste due forze e a trovarne



l'equilibrio utilizzando dapprima il sostegno, la padronanza del controllo che vengono dalle braccia dei genitori per poi assumerlo sempre più in autonomia.

Prima che si realizzi questa autonomia c'è bisogno che il bambino faccia una esperienza di completa immersione. Il tuffo mi è sembrato lo strumento più adeguato anche perché è l'atto più coerente rispetto all'azione di entrare in acqua e lo sarà sempre. E' un'azione di per se semplice, almeno per il bambino: una caduta che crea apnea e predispone all'immersione. E' più complessa per il genitore in quanto il bambino ha la necessità di non sentirsi esposto al vuoto. Far cadere sostenendo è il primo passo di quel cammino con il quale un genitore accompagna il proprio bimbo verso l'indipendenza ricercando un delicato equilibrio tra sostenere, trattenere, lasciar andare e spingere.

E' un'esperienza molto forte anche perché nessuno si sostituisce a loro, nessuno prova per primo al loro posto. Molti genitori hanno bisogno di un tempo lungo per poterla sperimentare con soddisfazione.

Questa prima parte del percorso, in presenza di una adeguatezza sufficientemente buona da parte del genitore, non necessita di particolari attitudini del bambino ed è quindi funzione dell'esperienza.

Per la maggior parte dei bambini al di sotto dei due anni, quale che sia l'età in cui abbiano iniziato il corso, bastano i primi tre mesi per arrivare a questa tappa.

Comincia poi un lungo percorso verso l'autonomia che si concluderà attorno ai quattro anni.

Esordisce come un desiderio del bambino a fare da sé non tanto perché si riconosca capace di autonomia in una data situazione ma semplicemente sulla spinta di un impulso che lo sollecita ad uscire dalle braccia della mamma.

Curiosamente la prima forma con cui si esprime, in acqua, questo impulso è la stessa che, fuori acqua, annuncia l'avvicinarsi della autonomia nel camminare. La neurologia evolutiva ha chiamato questa esperienza il "cabotage". Come una barca che naviga sotto costa, il bambino si sposta attaccandosi ai vari oggetti e da lì tenta le sue avventure che, progressivamente, lo porteranno a camminare da solo. I bambini sono davvero dei grandi studenti e dei grandi avventurieri. Lo sono ciascuno a proprio modo; hanno bisogno che nessuno faccia fretta e si soddisfano appieno nel sentire che il mondo attorno è interessato ed apprezza. Basta una cosa discreta ma sentita.

Abbarbicato al bordo il bambino comincia a fare il giro della vasca e da questa posizione tenta varie esperienze: con due mani, con una, fa le bolle, prova ad ondeggiare andando sempre un po' più sotto, a volte si lascia completamente andare. E' anche il momento in cui stanno volentieri sui tappeti, fuori acqua. Chiacchierano, si schizzano, amano far salti nelle pozze che si formano sui tappeti, osservano, si imitano, a volte qualche tentativo di aggressione e poi comincia il piacere di buttarsi di far tuffi da soli dai tappeti. Un piacere che continua quasi ossessivamente fin quando non ne possono più.

Da tutta questa ricerca ricavano la sensazione precisa che la testa funziona da galleggiante e cominciano ad utilizzare questa scoperta per spostarsi autonomamente per tratti più o meno lunghi. La postura assunta è simile per tutti i bambini: testa in acqua, corpo orizzontale, braccia lungo i fianchi. Il movimento è assicurato dalle gambe che si muovono pedalando come se i piedi fossero delle pinne. In alcuni bambini si osserva un curioso movimento del capo che oscilla da un lato all'altro quasi a voler farsi strada davanti a sé.



Questa acquisizione non è più solo frutto dell'esperienza ma ha bisogno di un livello di organizzazione psicomotoria molto complesso. Gli apparati neurologici e psichici devono mettere a disposizione capacità di integrare sensazioni, movimenti, memoria, attività anticipatoria del pensiero, desideri, certezza delle proprie capacità, sicurezza che tutta questa spinta verso l'autonomia non generi l'abbandono da parte del genitore.

Tutto questo è possibile verso i due anni.

C'è da fare una considerazione che riguarda il metodo. Queste tappe che sto descrivendo sono certamente dipendenti dalla quantità di esperienza. Nei miei corsi si lavora per mezz'ora alla settimana con bambini fino ai due anni e tre quarti d'ora con bambini tra i due e quattro anni. Cosa succederebbe se questo tempo fosse più dilatato non saprei dire con certezza.

Come sempre capita in un percorso evolutivo, il raggiungimento di una tappa specifica si concatena con un periodo di stasi. Si verifica una regressione. Sembra quasi che il bambino non sia più interessato. Inizialmente avevo pensato che questo comportamento fosse relativo ad un cambiamento drastico dell'ambiente. In effetti, nel primo luogo teatro del mio lavoro, la D.D.S. di Settimo Milanese, usavo ed uso ancora far lavorare i bambini sopra i due anni nella piscina grande: acqua a 28 gradi altezza circa 1,50. Esperienze successive dove mi è stato possibile continuare fino ai quattro anni lasciando i bimbi nello stesso ambiente, mi hanno permesso di osservare che, in realtà, non ci sono grosse modificazioni dal punto di vista evolutivo. Certamente quanto più l'ambiente è difficile e quanti maggiori sono i problemi da affrontare tanto più è impegnativo l'adattamento.

Quel che succede in questo periodo è una mescolanza tra un ritorno spasmodico all'attaccamento materno, quello che M. Mahler chiama "il rifornimento", e la ripresa della sperimentazione. E' un periodo abbastanza lungo. Può durare fino ai tre anni e mezzo o addirittura a quattro. Si osserva un progressivo formarsi di uno "stile" personale. I bambini che non amano molto l'immersione si orientano ad un movimento "tipo dorso" e sono attratti maggiormente da giochi che prevedono spostamenti da un luogo all'altro della vasca; i bambini che amano l'immersione si orientano ad un movimento che utilizza il ritmo dentro-fuori imparando il rapporto respiro-apnea ed amano maggiormente giochi che li portano verso il fondale della vasca.

Per la maggior parte di loro verso i quattro anni si realizza l'autonomia completa. Si muovono disinvoltamente nella vasca senza la necessità di sostegni e per tempi anche lunghi.

L'interesse che questa esperienza mi suscita è legato fondamentalmente a due aspetti.

Del primo ne ho già accennato all'inizio e riguarda l'importanza di avere un luogo e un tempo dentro cui si possa lavorare sulla relazione madre-bambino proprio al suo esordio.

Il secondo è legato al tipo di esperienza che noi facciamo fare ad un bambino.



Ogni bambino nasce certamente con un suo patrimonio genetico che è ereditato e lo rende, già all'inizio, diverso da qualsiasi altro. Tuttavia questo patrimonio genetico non diventa bambino se non all'interno di una relazione fatta dalle cure materne e dal tipo di ambiente da cui è circondato.

Oggi noi assistiamo ad una grande contrazione dell'esperienza che un bambino riesce a fare. Non ci sono spazi sufficientemente ampi, non ci sono tempi adeguatamente lunghi per l'azione concreta. Sembra che ci dobbiamo attendere un modello di sviluppo in cui sia soppresso quello che Piaget e Wallon avevano posto come assolutamente necessario nella prima fase della crescita e cioè, l'importanza di un "atto motorio" che avvii il pensiero, la necessità dell'esperienza concreta per sviluppare l'intelligenza astratta.

Da una parte, ci sentiamo in continuazione sollecitati a cercare esperienze che siano in grado di farci vivere l'integrazione corpo-mente; dall'altra appare evidente che il nostro modello culturale ci spinge ad una profonda scissione a vantaggio della struttura mentale intellettiva in cui il corpo è declassificato a puro contenitore possibilmente molto affascinante ed efficiente.

Io penso che tutti coloro che accolgono bambini e propongono loro delle esperienze debbono porsi seriamente questa questione. In particolare ce lo dobbiamo porre noi proprio in ragione della grande ed entusiastica risposta che abbiamo ricevuto in ultimi anni alla proposta dell'acquaticità.

Nel 2000 la rivista dei pediatri americani "Pediatrics" riportava un articolo in cui si dichiarava che i bambini non sono preparati a lezioni di nuoto se non dopo i quattro anni.

Allora che si fa prima?

Io credo che si debba proporre un ambiente in cui la relazione sia l'anima propulsiva che permetta al bambino di vivere una vera e propria esperienza psicomotoria in cui, finalmente, non si tratti più di apprendere gesti dettati da altri ma agire la propria individualità nei confronti dell'ambiente ricevendone delle risposte che permettano un adattamento spontaneo sostenuto principalmente dalla fiducia in sé, nell'ambiente che lo circonda e nelle persone che lo abitano.

Nella relazione l'adulto non è distante come se dovesse solo controllare che tutto finisca per il meglio.

La sua presenza è attiva nel costruire l'ambiente più idoneo e stimolante; è attiva nell'aiutare, nel proporre. Occorre che l'adulto riscopra dentro di sé quell'attitudine a sostenere, contenere, lasciar andare che sono le caratteristiche proprie della "preoccupazione materna primaria".

Dott. Francesco Gastò