



## GRUPPI DI ACQUATICITA' PER GENITORI E NEONATI

Ho pensato di approfittare di questa occasione per ripensare e sistematizzare meglio gli aspetti più generali, forse anche più teorici, che formano i fondamenti a cui si riferisce il lavoro con le mamme e i bambini così come lo concepisco e come lo pratico.

In altre occasioni mi sono soffermato ad esporre e puntualizzare gli scopi, i fini che intendo raggiungere e i motivi che mi hanno spinto ad impegnare su questa strada la ricerca di strumenti che possano essere messi a disposizione dello psicologo nel suo lavoro diretto alla salute psichica.

L'acquaticità permette di seguire la mamma con il suo bambino per tempi molto lunghi e ciò costituisce un vero privilegio in quanto, in questo lungo percorso, c'è più tempo per osservare, capire ed aiutare a trasformare le capacità materne e le disponibilità del bambino.

La prima riflessione parte dunque da qua.

Chi sono e che tipo di storia stanno vivendo le persone che desiderano percorrere questa esperienza?

La domanda in sé potrebbe sembrare superflua. Si tratta di una mamma o di un papà e del loro bambino piccolo interessati a fare, insieme, un'attività particolare in un ambiente particolare che è tale se non altro perché presenta caratteristiche del tutto diverse da quello in cui si trascorre il maggior tempo della giornata e per cui la nostra specie è maggiormente attrezzata. Tuttavia quella domanda ci permette di sottolineare anche altri elementi importanti per collocare al posto giusto e dare un senso compiuto a tutto ciò che succede in un corso di acquaticità.

Le persone che vengono ai corsi stanno vivendo un periodo speciale della loro esistenza. Normalmente lo si guarda dal punto di vista del bambino lo si descrive come "periodo evolutivo". In realtà la stessa cosa vale per gli adulti che sono in esso coinvolti. Per tutti, in ragione dalla loro posizione e delle loro funzioni, si tratta di vivere un periodo in cui qualcosa evolve, si trasforma. Con il termine "evolutivo" indichiamo che ciò che avviene va nella linea di progressive acquisizioni che si ripetono in gran parte in modo simile per tutti gli individui di una determinata specie. Esse sono possibili in quanto sostenute, per un verso, da spinte energetiche la cui origine sta nella dinamica ontogenetica e filogenetica e per altro verso dalla interazione con l'ambiente deputato a trasformare le disponibilità di ogni individuo e a metterle in forma adattandole alle necessità e alle qualità specifiche di ogni singolo ambiente. La funzione essenziale di questa dinamica porta alla costituzione di capacità tali che ogni singolo individuo coinvolto in questo processo sia in grado, alla sua conclusione, di vivere (nella complessità del significato di questo termine) in modo sufficientemente autonomo.

Tutto quel che succede nel "periodo evolutivo" ha il carattere di esperienza di vita e non semplice apprendimento di questa o quell'altra abilità. Ciò che si vive, il modo in cui è vissuto, lo stile con cui è fatto vivere diventano un aspetto fondante, per quanto malleabile e fluido, di tutte le esperienze successive.

Da più di un secolo la psicologia ha lanciato l'ipotesi che le esperienze vissute nei primi anni di vita hanno la funzione di fondare lo stile di vita e la personalità di un



individuo. La neurologia ha poi dato una sua lettura di questo fenomeno. L'evoluzione veloce del sistema nervoso centrale nei primissimi mesi di vita, mette in luce due fenomeni particolari: la mielinizzazione delle fibre nervose e la formazione di complesse reti neuronali che si collegano tra loro attraverso le sinapsi. Queste ultime si formano, nella loro maggioranza, come risultato delle esperienze che il bambino vive nei primi mesi di vita.

Queste due letture ci stanno a dire che il tipo di esperienza che il bambino fa nei suoi primi anni e il modo con cui la vive non è indifferente circa il suo sviluppo successivo.

L'altra parte della domanda fa riferimento all'identità delle persone che partecipano ai corsi. Tutte le volte che abbiamo a che fare con bambini molto piccoli, in realtà, ci troviamo nella necessità di confrontarci con una coppia e cioè la coppia genitore-bambino o, come preferiamo dire ancora, almeno alcuni di noi psicologi, la coppia mamma-bambino.

Il termine "mamma" è effettivamente usato in modo più ampio rispetto all'indicazione semantica del termine stesso e si riferisce a tutti coloro che hanno con il bambino una relazione privilegiata, intima, una relazione, per usare un termine molto caro a Winnicott, fondata sulla "preoccupazione materna primaria" e cioè su una qualità interiore che, attraverso un processo di identificazione, porta a sentire i bisogni del bambino e a rispondervi adeguatamente. Egli ritiene che questa attitudine sia così importante da poter dire che "non esiste un bambino senza la sua mamma". Fuori dalle braccia di una stabile ed equilibrata "preoccupazione materna" il bambino vive un reale pericolo di annientamento che può essere più o meno grande a seconda di vari fattori tra cui bisogna annoverare anche le caratteristiche di tolleranza del bambino stesso. Che questo pericolo sia reale e possa interessare anche la sopravvivenza fisica lo aveva già notato Spitz nei suoi studi sull'ospedalismo.

Questo stesso concetto M. Mahler l'ha espresso utilizzando il termine "simbiosi". Ha voluto descrivere, in questo modo, lo stato in cui due esseri viventi, differenti geneticamente tra di loro, si regolano reciprocamente e strutturano una relazione in cui l'assenza di uno può produrre seri disturbi all'altro.

Questo modello è interessante perché sottolinea la reciprocità del fenomeno simbiotico. Ci viene facile comprendere che il bambino si trovi a mal partito senza la sua mamma. In realtà la stessa cosa accade, forse in modo meno visibile ma altrettanto profondo, anche alla mamma. E' indubbiamente vero che l'adulto ha strumenti più elaborati ed efficaci per tollerare la perdita ma questo non significa che sia completamente al riparo dalle emozioni che essa produce. Purtroppo si verifica sempre più facilmente che di questi strumenti l'adulto se ne serva più per camuffare e negare l'emozione che non per accoglierla e trasformarla.

Anche Mahler propone un percorso evolutivo lungo il quale la simbiosi si sviluppa e si trasforma. La fase conclusiva di questo percorso chiamato "la nascita psicologica" è costituita dalla conclusione del processo di individuazione in cui la mamma e il suo bambino ritrovano la loro autonomia. Tutto questo percorso è segnato da fasi successive di separazioni che determinano il progressivo costituirsi di una identità separata. Possiamo farne questa descrizione. Dalla parte della mamma: faccio io per te (fase della totale dipendenza del bambino); facciamo insieme (fase simbiotica); fai da solo (fase della individuazione). Dalla parte del bambino: faccio tutto io (fase del



narcisismo primario fisiologico); facciamo insieme (fase simbiotica); faccio da solo (fase dell'individuazione). Come tutti i fenomeni evolutivi anche questo non è omogeneo, ha dei momenti di crescita e dei momenti di regressione. Possiamo pensare che sia concluso quando la capacità di tollerare la separazione si associa al desiderio intenso di affermare la propria individualità; quando il mondo diventa così affascinante e l'interiorizzazione della figura materna così stabile da poter rischiare la solitudine. Per tutto questo tempo è indispensabile rispettare l'insieme simbiotico mamma-bambino ed evitare il più possibile di intromettersi nell'equilibrio che vi regna. La porta di ingresso, per così dire, è rappresentata dalla mamma. E' suo il compito di presentare al modo il bambino e al bambino il mondo. Tutto ciò che ha i caratteri di esperienza essenziale per la crescita è mediato da lei.

Quali sono gli strumenti che il bambino ha a disposizione per affrontare questo cammino? E' proprio della specie umana che i suoi individui nascano in una condizione di forte dipendenza cioè in una condizione tale per cui, per molto tempo, è loro impossibile sopravvivere in autonomia ed hanno la necessità di avere qualcuno che si curi delle loro sopravvivenza. Questa situazione, che sembra collocare la specie umana in posizione di inferiorità rispetto ad altre speci viventi, è invece la condizione indispensabile per far sì che il bambino neonato abbia sufficiente tempo per affrancarsi dalla rigidità di comportamenti preformati, quelli che possiamo riferire alla forza dell'istinto, e godere di possibilità che gli permettano un'esperienza più ricca, più aperta, più modificabile.

Il percorso iniziale dello sviluppo è tutto dedicato a questo passaggio.

Il bambino, alla nascita, possiede degli automatismi che vanno sotto il nome di "automatismi arcaici" o anche di "riflessi arcaici". Molti di loro sono il risultato degli adattamenti motori indispensabili al bambino in utero. Questi strumenti di reattività sono controllati centralmente a livello sottocorticale. Hanno la caratteristica di essere intensi, precisi, sempre uguali a se stessi. Sono suscitati da uno stimolo preciso che li richiama nella loro interezza nel senso che, una volta lanciati, sono portati a compimento in tutte le loro parti senza la possibilità di essere interrotti. Seguono, in qualche modo, la legge del "tutto o nulla". Se lo stimolo non è appropriato non si mettono in moto; se lo stimolo è appropriato si attivano ed arrivano ineluttabilmente al loro termine.

Questo periodo è seguito da una fase in cui gli automatismi arcaici scompaiono. I tempi di estinzione sono propri di ciascun automatismo e di alcuni quasi non si nota il passaggio. Si tratta di una tappa ben precisa che si colloca attorno al quarto mese di vita. A. Thomas, riferendosi in particolare agli automatismi motori, l'ha denominata "fase di estasia-abasia" in quanto la sinergia reazione di appoggio-riflesso di raddrizzamento-marcia automatica scompaiono completamente. C. Koupernik ha utilizzato un nome più generico "fase neutra" riferendola a fenomeni diversi che presentano questa stessa estinzione.

Ciò di cui è importante prendere atto è che la maturazione del sistema nervoso, avviata nei primi tre mesi di vita, permette il trasferimento del controllo motorio dalla sottocorteccia alla corteccia cerebrale arricchendo l'atto motorio con la consapevolezza della sua esecuzione. Piaget, descrivendo le reazioni circolari



secondarie, fa riferimento proprio a questa tappa e mostra che la prima consapevolezza di cui si riempie una azione è il piacere stesso che essa procura indipendentemente dal suo fine.

Tutto questo mi fa pensare che la peculiarità del periodo evolutivo non stia tanto nel cercare precocità attraverso l'esercizio di riflessi o automatismi legati ad un controllo arcaico ma nella pazienza di attendere che un'altra forma di controllo, più evoluto, permetta di fondare un atto, un gesto, un'azione su un processo intenzionale arricchito da apporti intellettivi ed affettivi.

Sullo stesso registro è possibile sostenere che il bisogno estremo di essere accudito rappresenti per il bambino una grande conquista. Essendogli tolta la necessità di impegnarsi per la sopravvivenza, può sperimentare i suoi atti quasi esclusivamente per il piacere che da essi proviene. Questo fatto marca un fenomeno importante nella disponibilità ad apprendere. Soprattutto nel bambino ancora piccolo ogni conquista, ogni apprendimento se sostenuti dal desiderio e dal piacere che ne consegue saranno più facilmente accessibili anche se contornati da fatica ed impegno.

Il primo atto dell'evoluzione separata è rappresentato dalla nascita. Quando una mamma partorisce, quando un bambino nasce determinano un luogo diverso per la loro relazione. All'utero si sostituiscono le braccia. Se utilizziamo il modello separazione-individuazione per descrivere l'evoluzione del bambino possiamo osservare che ad ogni tappa di questo fenomeno corrisponde uno spazio diverso di relazione. D. Anzieu, studiando le funzioni psicologiche del tatto, ha proposto di considerare la pelle come prototipo di un fenomeno mentale che ha chiamato "IO pelle". La sua funzione, proprio come la pelle, è di costituire una barriera protettiva, uno spazio di contenimento assolutamente necessario al bambino perché non si senta disperso. Lo spazio della braccia, segnato in particolare dalla vicinanza per contatto, è il luogo dove si struttura questa percezione di protezione, di sostegno che alimenta la sicurezza dello sperimentare attitudini nuove. E' dentro lo spazio delle braccia che il bambino acquisisce tutte quelle possibilità che lo metteranno in grado di desiderare un altro luogo, un po' più libero, un po' più mobile. Tra le braccia della mamma prende forma un altro strumento di contenimento potente quanto le braccia: lo sguardo. Se tra le braccia la forma del contenimento e del sostegno assume l'atto mentale del "ti tengo, ti sostengo", il passaggio successivo è rappresentato dal "ti guardo". Questa separazione sostenuta da due canali percettivi differenti il tatto (percettore di contatto) e la vista (percettore di distanza) è possibile solo se lo sguardo ha acquisito la stessa potenza delle braccia "ti tengo guardandoti". Nel percorso evolutivo verso l'individuazione vi sono almeno altri due passaggi importanti. Il primo è legato al costituirsi dello spazio sonoro che dilata ancora di più la distanza possibile e accettabile "ti sento, ti ascolto". L'ultima fase di questo percorso è determinata dal costituirsi dello spazio mentale "Ti penso" con il quale il mondo si apre in tutte le sue possibilità.



Un'ultima considerazione va fatta a proposito della comunicazione che si instaura tra gli attori di questi processi evolutivi.

J. de Ajuriaguerra con il termine "dialogo tonico" e prima di lui H. Wallon con il termine di "melodia cinetica" hanno portato l'attenzione su quella componente importante della gestualità che è il tono muscolare. Ogni postura, ogni movimento, ogni mimica, ogni gesto sono intrisi di equilibrio o di disequilibrio tonico che raccontano non solo dell'atto in sé ma dell'affetto che lo accompagna. La funzione tonica assurge nei lavori di W. Reich di H. Wallon ad uno statuto più vasto di quello attribuitogli dagli studi di fisiologia del movimento situandola a cavallo tra la fisiologia e la psicologia come vera pietra angolare della costruzione della personalità.

G. Alexander proponendo un modello di lavoro che ha chiamato "Eutonia" ha proposto di considerare "buon tono" uno stato armoniosamente equilibrato e in costante adattamento, in un giusto rapporto con la situazione, la postura o l'azione che si sta vivendo.

Se consideriamo il rapporto tra funzione tonica e funzione emotiva ne viene che una "eutonia" posturale e gestuale si accompagna ad una eutonia degli affetti ad essi collegati. Al contrario una "distonia" posturale e gestuale finisce con il comunicare una "distonia" affettiva.

Questo mi porta a pensare che quando ci occupiamo di processi evolutivi la nostra attenzione deve essere rivolta non tanto a trattenere e rafforzare strutture motorie riflesse, bensì a trasformarle, attraverso il "dialogo tonico" in vere e proprie "melodie cinetiche".

## **Paradigma e metodo dei corsi di acquaticità.**

Il percorso che ho fatto esponendo alcune linee di psicologia evolutiva mi serve per tracciare i criteri su cui si fonda il metodo che pratico.

Mi sembra che sia venuto il momento di definirne i fondamenti superando il semplice utilizzo di citazioni d'autore scelte opportunamente per accompagnare, qua e là, le idee che vado esponendo. Sento la necessità di un fondamento più serio, qualcosa che ponga i criteri fondanti le scelte del metodo e delle tecniche per attuarlo.

Mi sembra in particolare che questo tipo di attività, l'acquaticità per neonati, proprio per il momento evolutivo in cui è collocata sia troppo importante per essere lasciata galleggiare in un contesto fatto di grandi intenti, di dichiarazioni educative accattivanti o la promessa di prestazioni più o meno precoci.

L'epistemologia ci ha forniti, in questi ultimi anni, di numerosi strumenti che permettono di orientare la ricerca, la conoscenza in modo che possa essere definita non tanto vera o falsa, ma quantomeno coerente. Come in ogni campo filosofico le opinioni sono molto differenti. Tuttavia è possibile estrapolare dai diversi punti di vista alcuni elementi che si possono considerare comuni e utilizzarli per il nostro scopo.

Si ritiene, in modo sufficientemente condiviso, che ogni oggetto di ricerca debba essere accompagnato dalla dichiarazione di un paradigma e dalla descrizione di un metodo.

Per paradigma si intende l'insieme delle ipotesi generali, a volte vere e proprie assunzione di principio, che si prendono come fondamento per dar senso ad una



esperienza, una ricerca, una scienza.

Per metodo si intende la descrizione del modo con cui si persegue una esperienza o una ricerca.

Ecco il modo con cui definisco il paradigma e il metodo del mio modo di pensare e di attuare un gruppo di acquaticità per genitori con bambini neonati.

### Il paradigma.

E' formulato su tre punti

1. Ogni bambino nasce predisposto a dotarsi di attitudini ed organizzare comportamenti finalizzati a raggiungere l'autonomia in qualsiasi ambiente in cui gli sia dato di vivere. Ciò avviene per esperienze progressive in rapporto all'ambiente stesso.
2. Per poter realizzare questo fine, data la complessità delle possibilità proprie della specie umana, il bambino ha bisogno, per lungo tempo, che ci sia un adulto che lo accompagni.
3. L'adulto ideale a questo scopo è quello dotato di "preoccupazione materna primaria".

### Il metodo

1. Il percorso proposto nei corsi deve rispettare le caratteristiche del processo evolutivo che il bambino sta vivendo in quanto ogni sua esperienza si colloca dentro questa vicenda come esperienza di vita e non semplicemente come apprendimento di abilità.
2. La guida di questo percorso è il genitore non l'educatore. Ciò significa che la presenza del genitore non può essere relegata ad una sorta di funzione "anti panico" che permetta una più facile "educabilità" del bambino. Il genitore è il centro del lavoro. Occorre quindi che l'educatore sia in grado di occuparsi del genitore per aiutarlo a trovare quei percorsi educativi che gli permetteranno di condurre il suo bambino attraverso quelle esperienze che lo porteranno a ritrovare la sua autonomia anche in acqua.
3. Il primo oggetto su cui portare l'attenzione non è un'acquisizione in particolare ma l'esperienza tonica dell'ambiente acquatico. L'aspetto tonico-posturale e tonico-motorio della relazione con l'ambiente non è secondario. Non è indifferente l'assunzione di una postura piuttosto che un'altra, uno stile di movimento piuttosto che un altro. Nella relazione con questo ambiente particolare che è l'acqua ogni coppia mamma-bambino dovrà trovare progressivamente il proprio assetto posturale e il proprio stile motorio per dar origine fruttuosamente ad un dialogo tonico con tutti gli elementi della situazione da cui possa scaturire una melodia cinetica che faciliti l'acquisizione dell'autonomia.