

Liberi di amare

*un'armoniosa relazione con i nascituri
come cura per sè e per il pianeta.*

Ferite, traumi, condizionamenti possono interferire pesantemente nella relazione tra genitori e nascituro. Il Pronto Soccorso Emozionale aiuta a costruire una genitorialità più consapevole e serena. Da ottobre il primo corso di formazione in Ticino.

Di Cindy Fogliani

Divenire genitori in tempi di opulenza materiale può sembrare semplice, ma non sempre lo è. Il benessere di cui siamo circondati chiede spesso un enorme tributo in materia di impegni, stress, aspettative, velocità. Accogliere il nuovo nato richiede – invece – presenza, tempo e tranquillità. Oltre a questo non sempre le cose vanno come preventivato, il parto si è rivelato uno choc, necessità mediche hanno portato alla precoce separazione di madre e bambino, l'allattamento è problematico. Si accumulano emozioni, stanchezza, delusione, sensi di colpa e inadeguatezza e un gran senso di sopraffazione e solitudine. Perché nella nostra cultura tutti sono pronti a lasciar cadere un consiglio: lascialo piangere per dieci minuti, utilizza il tè di finocchio, fatti vedere ma non prenderlo in braccio, mettilo nella fascia, ai miei tempi... , bambini piccoli problemi piccoli, tutti abbiamo pianto e siamo ancora qua; mentre in pochi sono pronti a sedersi per ascoltare, per esserci. Per gli operatori di pronto soccorso emozionale (PSE) non ci sono dubbi: «Se un bambino piange un motivo c'è sem-

pre» e il modo migliore per intervenire è lavorare a favore di un solido ed equilibrato legame fra genitore e bambino, che permetta di percepire i bisogni di uno e dell'altro, di accoglierli e possibilmente colmarli. La qualità di questo legame, a differenza di quanto in molti credono, non è garantita a priori. Molti sono gli aspetti che la influenzano facilitando, od ostacolando, una buona relazione fra genitori e figli.

Lo psicologo tedesco Thomas Harms, basandosi sulle conoscenze attuali di terapia psicocorporea, neurofisiologia e ricerca sull'attaccamento, ha codificato il pronto soccorso emozionale, per il quale si terrà prossimamente in Ticino un corso di formazione destinato a persone attive in ambito terapeutico, sanitario, di accudimento, interessati ad avviare relazioni di aiuto in quest'ambito, o ad ampliare le possibilità di sostegno alla giovane famiglia, a partire dalla gravidanza fin verso i quattro anni di età. Il PSE è uno strumento d'intervento atto a rinforzare, mi-

Una buona relazione fra genitore e bambino non è garantita a priori dalla natura.





La relazione con i genitori influenza il modo in cui, da grande, il bambino si relazionerà con se stesso e gli altri.

gliorare, ristabilire il legame genitore bambino, necessario ai genitori per assumere al meglio il loro ruolo di accudimento, e al bambino per sentirsi sicuro, accolto e amato. È da questa prima interazione con i genitori, che inizia con la gravidanza, che prende forma il modo in cui il bambino affronterà la relazione con se stesso e gli altri nel corso di tutta una vita. È in questa prima relazione, che avviene nel momento in cui l'essere umano è più vulnerabile, che si generano ferite, traumi, condizionamenti che interferiscono con la completa e serena realizzazione della propria vita; con il pieno emergere delle qualità costruttive dell'essere umano, con il raggiungimento della maturità, del proprio pieno potenziale.

Il PSE agisce su diversi livelli: preventivo con incontri e attività informative, di sostegno con consulenze mirate, e terapeutico. La formazione è strutturata in tre fasi: conduzione basic bonding, consulenza e terapia. L'Associazione Nascere Bene Ticino, in collaborazione con i centri di formazione PSE italiano e svizzero, organizza a Lugano le prime due fasi della formazione, che prenderanno avvio ad ottobre con un workshop in-

«Da neonata piangevo tantissimo. Questo lavoro mi ha permesso di guarire le vecchie ferite».

formativo necessario per poter accedere ai corsi. Si tratta di una formazione che affianca solide basi teoriche alla sperimentazione pratica ponendo al centro il lavoro su di sé: requisito fondamentale per divenire conduttore, consulente o terapeuta.

Al PSE non si accede naturalmente solo attraverso la formazione: in Svizzera vi sono al momento una quarantina di consulenti attivi, quattro operano in Ticino; tra questi troviamo Janine Koch, consulente PSE e da molti anni attiva quale terapeuta psicocorporea pre- e perinatale e nel lavoro sui traumi con neonati e bambini insieme ai loro genitori. Le abbiamo posto qualche domanda.

Da diversi anni è attiva nell'ambito dei traumi della primissima infanzia, cosa l'ha portata su questa strada? *L'acqua balancing. Ho operato a lungo con questa tecnica con adulti e bambini; il lavoro in acqua va a simulare uno spazio uterino e, osservando ciò che emergeva nelle persone, mi sono semplicemente incuriosita. Desideravo sapere di più su ciò che sperimentiamo durante la gestazione. Mi sono dunque interessata e poi formata seguendo William Emerson e altri, inizialmente sempre per interesse personale. Da neonata piangevo tantissimo, questo lavoro mi ha permesso di guarire tante vecchie ferite. Solo in un secondo tempo mi sono sentita pronta ad accompagnare altre persone con questi strumenti; a farne una professione.*

È assodato che praticamente ognuno di noi ha in sé ferite derivate dalla primissima infanzia. Che ruolo giocano le ferite non elaborate quando si diventa genitori?

Quando si diventa genitori il proprio vissuto, anche per questioni ormonali, viene riattivato. Sappiamo che queste prime e profonde ferite risuonano nel corso della vita quando si viene in contatto con circostanze simili a quelle che le hanno generate. Ad esempio il modo in cui si è stati accolti quando si piangeva influenza il modo in cui saremo pronti ad accogliere il nostro bambino quando piangerà. Se si veniva redarguiti, allontanati o altro, fatteremo a sopportare i pianti di nostro figlio. Le nostre emozioni

negative si ripercuoteranno su di lui, peggiorando la situazione e creando un circolo vizioso.

Spesso i genitori vengono da me per cercare di «curare» il bambino, grazie al PSE ho capito che non è solo il bambino da curare, ma è la relazione, e per curare la relazione si lavora soprattutto con i genitori.

Il PSE si può praticare preventivamente, magari ancor prima di avere un figlio, o è uno strumento da utilizzare solo in presenza di disagio?

Sarebbe magnifico se i genitori si preparassero al concepimento snocciolando la loro biografia e guarendo parte delle loro ferite. Sarebbe di grande aiuto per loro e per il nascituro.

Si potrebbe introdurre qualcosa in questo senso nei corsi pre parto?

Fortunatamente oggi ci si rende sempre più conto di quanto la relazione tra genitori e figlio sia di fondamentale

Il sostegno del padre a madre e bambino è importante per l'armonia della famiglia.



«Sarebbe bellissimo se ci si preparasse al concepimento guarendo alcune ferite».

importanza per lo sviluppo dell'essere umano. Nuovi progetti stanno prendendo piede; per esempio l'Associazione Nascere Bene Ticino è attiva nelle scuole con attività che pongono l'attenzione sulla nascita. Si chiede ai bambini se sanno come sono nati, cosa fanno della nascita, per portare conoscenza e consapevolezza.

Sono cose importanti anche da verbalizzare. Vi sono poi molte paure legate al parto, a causa del proprio vissuto, o del sentito dire. Il parto è ancora troppe volte presentato come un momento terribile, di dolore insopportabile. È tempo di dare la giusta visione di questo momento così importante nella vita di madre e bambino, affrontando paure e insicurezze, in modo che le donne riprendano il controllo del loro parto. Ideale è che queste conoscenze entrino in cliniche e ospedali, siano dispensate a tutte da ostetriche e levatrici, per creare una vera rete di sostegno alla donna.

Spesso nella primissima infanzia si pone l'accento sul rapporto madre bambino; che ruolo gioca il padre?

Personalmente ho l'immagine del padre che sostiene la madre, e della madre che sostiene il bambino. Il ruolo del padre è fondamentale per l'armonia della famiglia, ed è importante che anche lui possa risolvere le sue ferite. Ho notato che quando posso operare con entrambi i genitori il lavoro si facilita. Per questo trovo importante che anche il padre partecipi alle sedute; se non a tutte, almeno a qualcuna per capire che cosa si sta facendo, così da poter essere di sostegno alla propria compagna.

C'è chi dice: miglioriamo il mondo un bambino alla volta. Lei che ne pensa?

Recentemente ho avuto un interessante scambio con la psicoanalista ultraottantenne Maira Pagliarini che mi ha spronata ad andare avanti su questa strada. È stato anche grazie a lei che ho scelto di dedicare tanto tempo ed energie per portare il corso di PSE in Ticino. Secondo lei, e io sono d'accordo, tra tutti i modi che vi sono per portare aiuto a questo mondo il lavoro sulla primissima infanzia è il più facile ed efficace.