

**COCCOLE CON L'ARPA E CON LA VOCE**  
**Un percorso vocale canoro narrativo**  
**per la coppia madre-bambino**  
**che sta affrontando l'esperienza del puerperio**  
**di Cristina Cipollaro educatrice e musicoterapeuta**

Quando arriva un nuovo membro nella famiglia si rimuovono necessariamente tutte le strutture esistenti, l'organizzazione della quotidianità viene completamente sconvolta e durante i primissimi tempi è veramente difficile trovarne una nuova: all'inizio infatti si vive in funzione del piccolo, è lui che detta i tempi e ritmi con le sue esigenze primarie che può manifestare attraverso il pianto a qualsiasi ora del giorno e della notte e i piccoli disturbi che accompagnano un organismo che ha appena iniziato a funzionare in maniera autonoma, come per esempio le coliche gassose. Durante questo primo periodo, per una coppia di genitori diventa molto difficoltoso programmare quando fare anche la più veloce commissione, ma soprattutto diventa difficoltoso trovare spazi per riposare.

Subito dopo il parto, inoltre, complici anche un riequilibrio ormonale da parte dell'organismo e la stanchezza, le neomamme si trovano in una situazione un po' confusa, stanno realmente facendo i conti con il loro nuovo e importante ruolo materno e i primi contatti con il piccolo le fanno sentire spesso insicure e piene di dubbi. La maggior parte di loro trascorre giornate intere a casa da sole, perché giustamente i mariti continuano a lavorare, e ricevono visite di parenti e amici che a volte sembra sappiano tutto loro e riempiono la neomamma di consigli.

Il neonato, dal canto suo, inizia ad affrontare un compito molto impegnativo: crescere e per affrontarlo nel migliore dei modi, oltre alla soddisfazione di esigenze primarie, ha bisogno soprattutto degli affetti. Diventa quindi importante instaurare con lui un rapporto sereno e rilassato, nel quale dare spazio a baci, abbracci, carezze, coccole e giochi: tutto questo, soprattutto nei primi anni di vita, fa sentire il bambino amato, sicuro, considerato e rispettato e lo aiuta a costruire un'idea di se stesso, la sua personalità e, in definitiva, la sua identità.

Durante questo periodo un ruolo fondamentale viene ricoperto anche dal neopapà, il quale può essere d'aiuto in due modi fondamentali:

- facendosi carico della cura del bambino quando ne ha la possibilità, rafforzando la relazione con il figlio e permettendo così alla compagna di dedicare qualche minuto a se stessa;
- sostenendo la compagna dal punto di vista psicologico e affettivo, contenendo le sue ansie riguardo al modo in cui sta ricoprendo il suo ruolo di madre e incoraggiandola a fidarsi del proprio istinto.

Un altro modo per offrire alle famiglie un valido supporto in questo momento così delicato e così importante è sicuramente quello di prevedere presso i consultori familiari o le biblioteche comunali dei percorsi di attività rivolti alle coppie madre-bambino che abbiano come obiettivi la promozione del benessere di queste coppie e il rafforzamento della loro relazione. Molti consultori organizzano già dei corsi di massaggio infantile, ma sarebbe interessante proporre a queste coppie anche dei percorsi di attività musicali, prevedendo qualche incontro aperto anche ai neopapà. Le attività musicali stimolano entrambi i genitori all'utilizzo della voce cantata e della voce narrante, sensibilizzandoli rispetto all'importanza di quest'ultima per i loro piccoli come strumento di amore e rassicurazione, mettendo in gioco la loro creatività per costruire un repertorio unico di canzoncine, ninne nanne e fiabe per il proprio figlio. Quest'ultima attività, in particolare, stimola i genitori a riflettere e a confrontarsi sul loro ruolo e sul tipo di educazione che vorranno donare al loro bambino, in quanto nelle fiabe sono sempre presenti una situazione negativa che viene affrontata e trasformata in positiva, una morale e degli insegnamenti, invece nelle canzoni solitamente troviamo emozioni, sentimenti e messaggi d'amore.

Inoltre la musica, avvalendosi di elementi comunicativi non verbali (come per esempio il ritmo, il movimento e la gestualità), favorisce l'espressione vocale e corporea e apre la possibilità di sfruttare canali di comunicazione diversi che integrano e completano quello verbale implicando un'attenzione più accurata ai gesti, alle sensazioni e ai sentimenti propri e dell'altro, migliorando la qualità delle relazioni che si instaurano. Quindi la musica, nei suoi vari aspetti, offre delle possibilità di stimolazione che aiutano a stabilire un legame affettivo profondo e sereno tra genitori e figlio già a partire dalla gravidanza e questo legame trova una continuità, cresce e si rafforza maggiormente anche dopo la nascita.

Queste attività possono essere, inoltre, per le mamme un'importantissima occasione di incontro e socializzazione e di condivisione e confronto dei dubbi, delle ansie, ma anche delle gioie e delle soddisfazioni che caratterizzano la complessa ma straordinaria esperienza della maternità.

Partendo dalla mia esperienza personale di mamma di due bambini e confrontandomi poi con altre mamme, ho potuto constatare che durante il puerperio abbiamo sentito tutte l'esigenza di poter dedicare del tempo esclusivamente ai nostri figli, un tempo che non riguardasse solo la soddisfazione delle esigenze primarie, ma anche un tempo ludico-creativo per fare qualcosa con e per loro, senza pensare a tutte le incombenze della quotidianità. Così ho deciso di strutturare un percorso vocale, canoro, narrativo, intitolato "Coccole con l'arpa e con la voce" con gli obiettivi di:

- promuovere il benessere della coppia madre bambino;
- permettere alle mamme di mettere in gioco la loro creatività;
- sensibilizzarle rispetto all'importanza e alle potenzialità comunicative della loro voce.

Durante il mese di luglio 2009 ho fatto un primo esperimento di questo percorso al quale hanno partecipato due coppie madre-bambina che hanno lavorato con me individualmente. Lo strumento che ha eseguito la colonna sonora di questo percorso è stato l'arpa celtica. Il suono dell'arpa in genere favorisce sensazioni di benessere e rilassamento, è un suono rassicurante al quale vengono associati elementi femminili che possono alimentare sentimenti materni nelle donne in gravidanza e nelle neomamme. Inoltre l'arpa è l'unico strumento in cui le corde sono libere di vibrare, pizzicando una nota vibrano gli armonici di tutte le altre, senza possibilità di controllo. Questi armonici vanno a stimolare la corteccia cerebrale creando un ponte di comunicazione tra le persone presenti all'interno di un setting e stimolando la creatività di ciascuno.

Durante questo percorso il suono dell'arpa ha introdotto le due coppie madre-bambina a ciascun incontro, ha accompagnato la voce cantata e la voce narrante e i momenti creativi delle mamme e ha cullato e coccolato le bambine.

Oltre all'arpa, ho utilizzato la chitarra per accompagnare le canzoni che le mamme avevano scelto per le figlie e ho messo a disposizione delle mamme degli strumenti musicali di semplice utilizzo: lo xilofono, un tamburo, dei sonagli con i campanelli di metallo, una coppia di legnetti,

due maracas, due barattoli dello yogurt riempiti con pasta e sassolini, dei fogli di giornale, un foglio di carta da imballaggio e uno di carta dei biscotti. Con questi strumenti le mamme hanno colorato le loro narrazioni e le bambine si sono divertite a manipolarli, suonarli e assaggiarli.

Il percorso era articolato in 4 incontri che iniziavano con un rituale introduttivo durante il quale le mamme cullavano le bimbe ascoltando la fiabesca melodia celtica intitolata "Greensleeves", che io suonavo con l'arpa e si concludevano con il canto della strofa, oppure con la narrazione della storia che avevano inventato per le loro bimbe. Ogni incontro durava circa un'ora e mezza, durante la quale erano previste delle brevi pause per permettere alle mamme di rispondere ad eventuali esigenze delle bambine.

Ciascun incontro aveva il suo schema:

Primo incontro:

- rituale introduttivo;
- canto a bocca chiusa con le labbra appoggiate alla fronte delle bimbe;
- canto a bocca aperta di una o più vocali del nome della bambina;
- canto del nome della bimba e di una ninna nanna già conosciuta;
- chiedere alle mamme di scrivere una presentazione della loro bimba e di individuare una fiaba e una canzone da dedicarle;
- mettere in musica una frase che possa riassumere questa presentazione e cantarla.

Secondo incontro:

- rituale introduttivo;
- canto o ascolto della canzone scelta dalla mamma;
- manipolazione del materiale sonoro, associando i suoni dei vari strumenti musicali e dei suoni della natura e a dei versi di animali;
- racconto della fiaba scelta utilizzando il materiale sonoro per arricchire la narrazione;
- chiedere alle mamme di scrivere cosa piace alla loro bimba;
- mettere in musica una frase che possa riassumere cosa piace alla loro bimba e cantarla, aggiungendo una seconda strofa alla canzone cominciata durante il primo incontro.
- pensare ad un personaggio con il quale identificano le loro bimbe.

Terzo incontro:

- rituale introduttivo;
- manipolazione del materiale sonoro e improvvisazione strumentale;
- Costruzione di una fiaba che abbia come protagonista un personaggio con il quale le mamme identificano le loro bimbe.

Quarto incontro:

- rituale introduttivo;
- racconto della fiaba personale con l'ausilio degli strumenti per sottolineare suoni, personaggi e situazioni;
- chiedere alle mamme di scrivere cosa vogliono augurare alle bimbe;
- mettere in musica una frase che possa riassumere cosa vogliono augurare alle bimbe e cantarla, recuperando le due strofe precedenti;
- realizzazione di un body musicale per le bimbe che possa essere un ricordo di quest'esperienza con l'ausilio di pennarelli da tessuto, campanelli e set da cucito.

Durante gli incontri le bimbe erano molto attratte da tutto il materiale sonoro messo a disposizione e ho notato che quando iniziavano a piangere o a dare segni di insofferenza, il suono dell'arpa aiutava tanto le mamme a tranquillizzarle e a consolarle. Le mamme invece erano sempre molto coinvolte dalle attività proposte, soprattutto in quelle in cui dovevano mettere in gioco la loro creatività. L'unico momento in cui la loro attenzione calava notevolmente era quello in cui ho proposto loro di cantare una canzoncina già conosciuta. Entrambe, si sono emozionate e commosse tanto mentre scrivevano la presentazione delle loro bimbe, ciò che piace loro e ciò che vorrebbero augurare loro per la vita. Durante questi momenti inoltre, le mamme avevano degli intensi slanci affettuosi verso le bimbe e le riempivano di coccole e baci.

Infine le mamme hanno inventato con spontaneità e molta facilità una canzone e una fiaba uniche per le loro bimbe nelle quali vi sono implicazioni psicologiche e tematiche educative che ritornano: una mamma ha iniziato la sua canzone cantando "La mia bimba è il mare, è limpida e tempestosa, è immensa e assai decisa" e ha identificato la figlia con una stella marina che vive

in un luogo dove il mare è limpido e cristallino. Invece l'altra mamma ha concluso la sua canzone per la figlia cantando "tu avrai la libertà di fare e di pensare, tu avrai la libertà con la mamma e col papà" e ha identificato la figlia con una coccinella parlante che aiuta i bambini con i suoi preziosi consigli, ma può aiutarli solo se rimane libera.

Entrambe le mamme alla fine del quarto incontro mi hanno detto di essere dispiaciute che l'esperienza fosse finita, definendola un momento forte dal punto di vista emotivo e di grande intimità e condivisione con le loro bambine. Entrambe sentivano di aver rafforzato il legame con le piccole, dedicando loro un momento preciso che le ha indotte a pensare a loro come persone ricche di emozioni e di energia. L'accompagnamento dell'arpa è stato per loro fonte di ispirazione nei momenti creativi e ha permesso loro di far emergere emozioni e sensazioni, lasciandosi andare e lasciandosi coinvolgere maggiormente nelle attività.

Le mamme mi hanno detto anche che hanno sempre improvvisato canzoncine per le loro bimbe, ma che hanno preso coscienza della loro creatività solo durante i nostri incontri. Infatti, accompagnate e ispirate dalla musica e dal suono dell'arpa, dalle mie sollecitazioni e dal contatto diretto con la propria figlia, senza altri pensieri distraenti, hanno inventato con spontaneità e naturalezza canzoncine, filastrocche e fiabe e hanno decorato un body. Inoltre hanno voluto scrivere i loro pensieri su un diario per poter raccontare un giorno alle figlie di questo percorso fatto insieme.

Il progetto, con le dovute modifiche nel numero degli incontri e nella loro struttura, può essere rivolto anche a piccoli gruppi di coppie mamma-bambino e svolto presso consultori familiari o biblioteche comunali. Io penso che si potrebbe arrivare a strutturare circa 6 o 7 incontri, aggiungendo anche dei momenti in cui le mamme potrebbero danzare con i loro bambini oppure mostrare loro dei foulard che si muovono a ritmo di musica e, soprattutto durante i primi incontri, aggiungerei anche dei momenti in cui le mamme possono inventare in gruppo brevi canzoncine o filastrocche riguardo ai vari momenti della giornata con i loro piccoli: il risveglio, la pappa, il cambio del pannolino, la passeggiata, ecc... Visto che si tratta di piccoli gruppi penso che bisognerebbe dedicare qualche incontro in più alla costruzione delle fiabe sui personaggi con cui le mamme identificano i bambini. Anzi, direi alle mamme di coinvolgere anche i papà nell'identificazione e inviterei questi ultimi agli incontri dedicati a

questa attività, in modo da dare alle coppie genitoriali una preziosa occasione per riflettere e confrontarsi sul loro ruolo e su ciò che vorranno trasmettere ai figli.

Vorrei infine mettere in luce l'importanza dell'attivazione presso strutture pubbliche di progetti rivolti alle coppie madre-bambino che abbiano come obiettivo la promozione del benessere all'interno di questa coppia. Al giorno d'oggi, purtroppo, molte donne vivono l'esperienza del post parto in una situazione di isolamento psicologico, trascorrendo intere giornate a casa da sole con i loro bimbi e tutto il carico di ansie che la nuova esperienza comporta. Questa situazione purtroppo alimenta nelle neomamme la loro insicurezza e il loro senso di frustrazione e solitudine che a volte portano alla depressione che rende intollerabile anche il minimo versetto del loro piccolo. Tutto ciò ovviamente va a discapito del fondamentale legame madre-bambino, degli equilibri familiari, ma soprattutto della crescita delle generazioni e della società del futuro.

Un percorso di attività musicali rivolte alla coppia madre-bambino solitamente diventa un'importantissima occasione di socializzazione, durante la quale, in un contesto sereno e rilassato grazie alla presenza della musica, le neomamme possono condividere le loro esperienze, i loro dubbi, le loro paure, ma anche le loro gioie e le loro soddisfazioni. Possono scambiarsi consigli pratici sulla gestione e sull'educazione dei propri figli, creando tra loro dei legami forti di amicizia e dei gruppi di aiuto e ascolto che permettono ad ognuna di liberarsi dall'ansia, dall'insicurezza, di non sentirsi sola e di instaurare un rapporto positivo col proprio bimbo che lo accompagnerà per tutta la vita.