

9° CONVEGNO iris

“GUARDARE VICINO, VEDERE LONTANO”

Ogni nostra azione ha ricadute
nell'esperienza presente
e nel futuro

Toccanti e toccati

come la qualità della relazione influenza
l'esperienza della nascita e dei primi giorni di vita

Giovanna Bestetti

Cos'è successo?

nell'intensità (emotiva, corporea, psichica) della nascita riemergono i vissuti legati alla "storia corporea", il modo con cui si è stati toccati e manipolati, contenuti e sostenuti, alla sessualità

nella donna nell'uomo

Cos'è successo?

la nascita contiene un alto potenziale di cambiamento

neuroplasticità (le interconnessioni strutturali del cervello possono essere modificate)

si può cambiare



siamo corpi,
RECIPROCAMENTE
TOCCATI e TOCCANTI
che LASCIANO IMPRONTE

memoria

memoria esplicita : mi ricordo che ... mi ricordo di ...

memoria implicita: non ricordo che ... di ...
ma nel mio corpo sono iscritti gesti, tocchi,
esperienze sensoriali, sono custodite emozioni

*Le esperienze che avvengono nei primi due anni di vita
non possono essere rimosse perché le strutture necessarie
per il processo di rimozione non ancora sono mature*

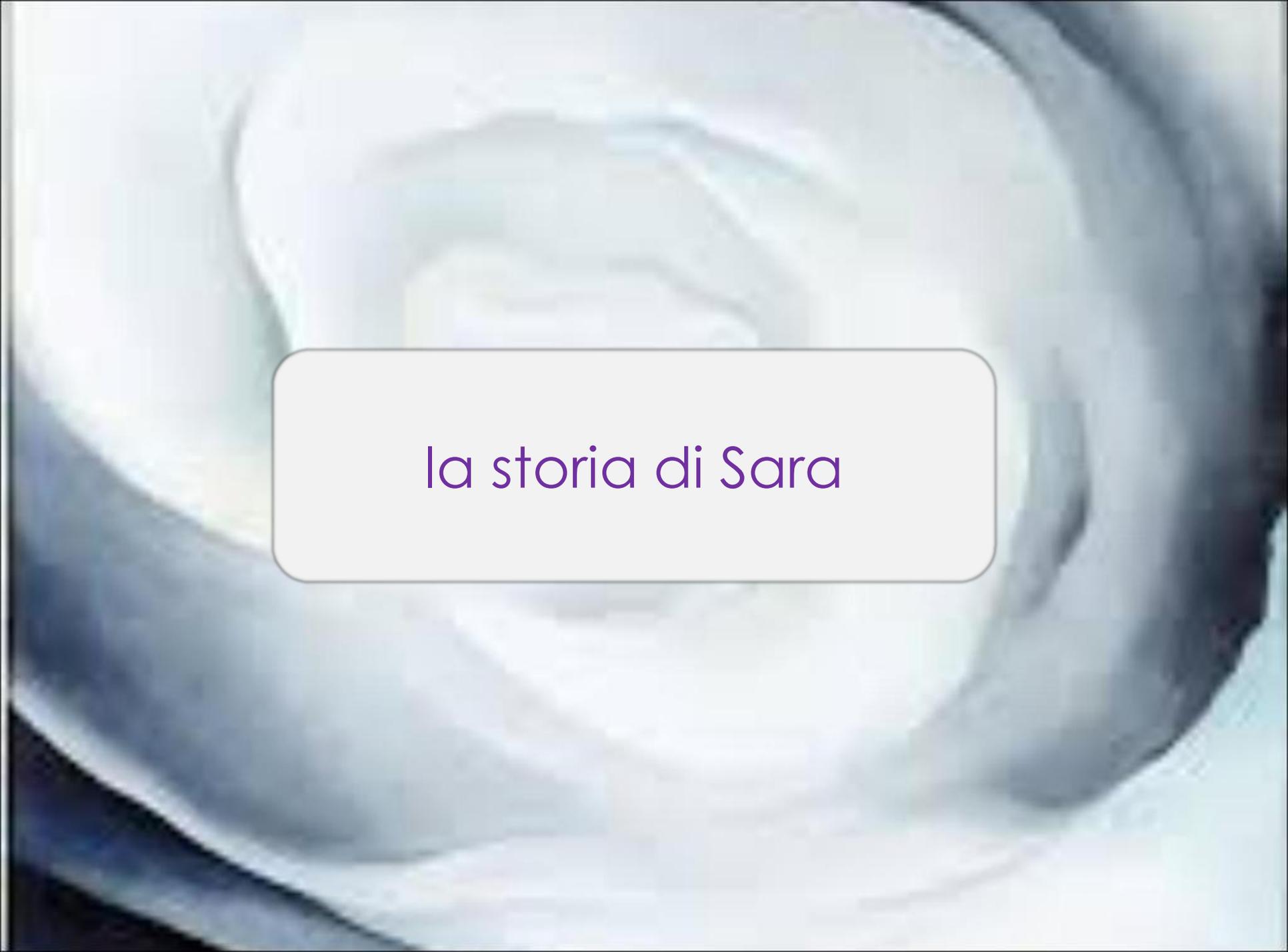
Qualità della relazione

comunicazione non verbale

comunicazione verbale

tocco-contatto

SI, MA ...



la storia di Sara

oltre il verbale e il non-verbale

comunicazione integrativa

connessione compassione empatia

generano

apertura possibilità rispetto

integrazione fondamento del benessere
e della resilienza

*“quando le relazioni sono integrate la mente si
fortifica e diventiamo più sani, felici, saggi e longevi”
(Siegel, 2014)*



comunicazione integrativa

toccanti e toccati
(la qualità del dialogo)

ascoltare il corpo
senza giudizio
cosa mi racconta?

favorire narrazioni
handling, holding, care

le difficoltà ...

“se pensi per davvero che sotto le tue mani c'è un corpo che appartiene a una persona non sei più lucida ”

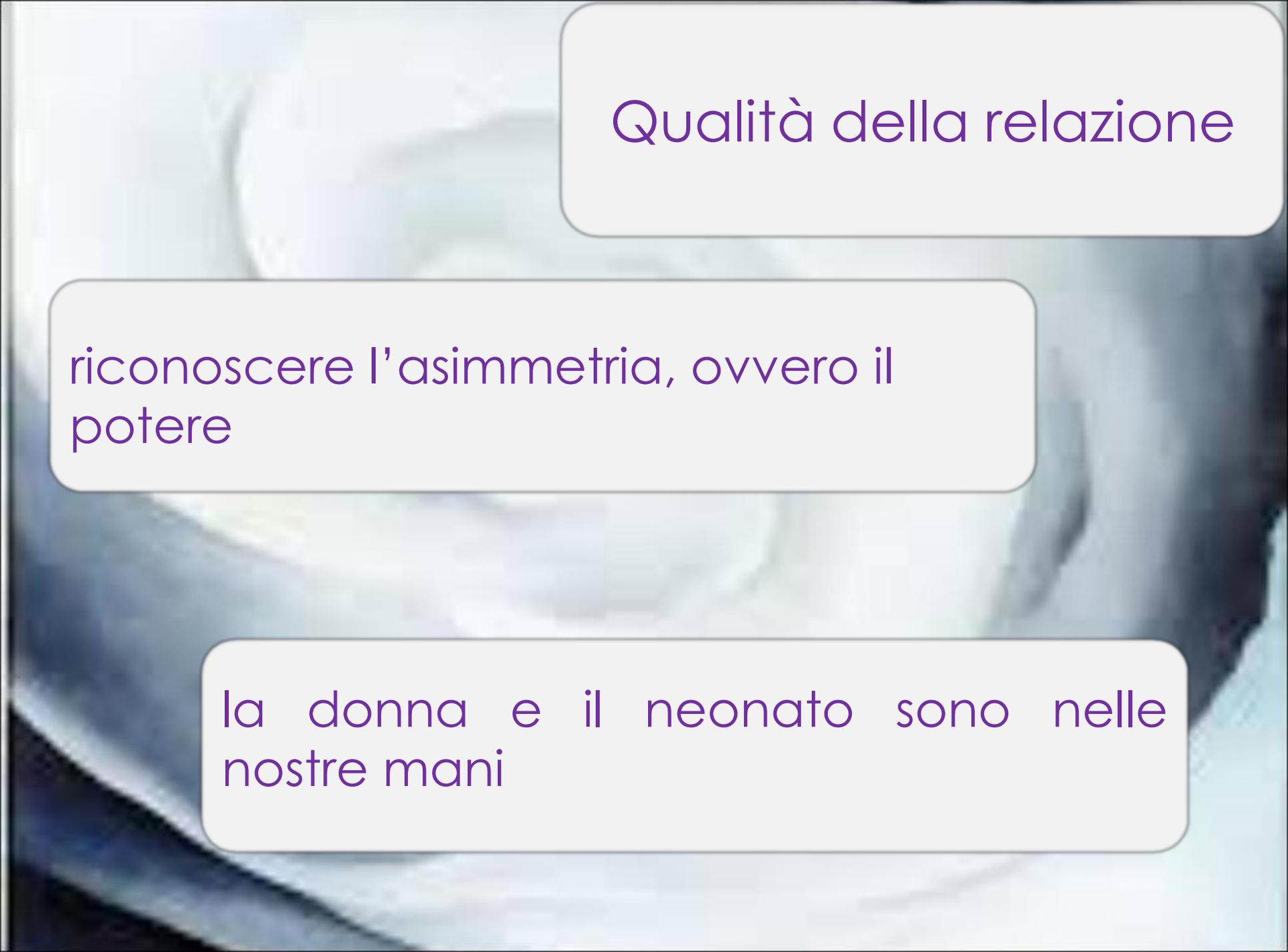
*imbarazzo, vergogna, mettersi a nudo,
mettersi in gioco*

i vuoti della formazione

*Non sapevo bene come accostarmi alla vita, perché non
l'avevo ancora toccata dentro di me.
Sui volti delle persone, su migliaia di gesti, piccole espressioni,
vite raccontate - su tutto ciò ho improvvisamente cominciato
a leggere questo tempo [...]*

***Avevo imparato a leggere in me stessa e così ero in grado di
leggere anche negli altri. Era proprio come se le mie dita
sensibili sfiorassero i contorni della vita***

Etty Hillesum



Qualità della relazione

riconoscere l'asimmetria, ovvero il
potere

la donna e il neonato sono nelle
nostre mani



*“Agisci in modo che le
conseguenze della tua azione siano
compatibili con la sopravvivenza
delle generazioni future” (H. Jonas)*

etica dei gesti - etica della responsabilità

Quest'anno ho piantato un viale di tigli, li ho piantati per rendere più bella la terra che lascerò, li ho piantati perché altri si inebbrino del loro profumo, come lo sono stato io da quello degli alberi piantati da chi mi ha preceduto.

(Enzo Bianchi)

Toccati e toccati: come la qualità della relazione influenza l'esperienza della nascita e dei primi giorni di vita,
Giovanna Bestetti: le 2 narrazioni introduttive

Laureato, intellettuale, sinceramente impegnato, saldi principi, famiglia medio borghese, 2 sorelle e un fratello. Padre artigiano di successo, intransigente, esigente, violento. "Io vi faccio studiare, vi faccio laureare e voi non capite i nostri sacrifici ...".

41 anni primo figlio. Durante la gravidanza della moglie sentimenti ambivalenti, felicità, paura, inadeguatezza, desiderio, distacco ...

"E' stato un attimo.

E' successo qualcosa di travolgente dentro di me quando ho visto nascere mio figlio. Proprio nel momento in cui è nato e negli attimi successivi ... Fino a quel momento io avevo fatto tutto, tutto il mio meglio per esserci, per sostenere mia moglie, per non sembrare distaccato ... ma in realtà i miei sentimenti erano confusi. C'era sempre qualcosa che mi distraeva, Simona se ne accorgeva e me lo faceva notare. Io negavo o mi giustificavo. In realtà mi sembrava che forse mi stesse chiedendo troppo, che avevo anche il diritto di avere paura di diventare padre tutto sommato, visto il padre che avevo avuto io.

E poi è successo.

E' nato Thomas.

L'ho visto e ho sentito un groppo in gola fortissimo. Una tenaglia.

E poi tutto il resto.

Il tocco sottile, morbido delle mani dell'ostetrica.

Le sue mani sì. Non lo hanno preso, lo hanno accolto.

Poi lo ha asciugato così delicatamente e lo ha porto a Simona che lo ha toccato come l'essere più prezioso del mondo. Erano tutte e due attente, lente, delicate. E Thomas così piccolo ha smesso di piangere. La pelle, la sua pelle così fragile e delicata ... lui era al sicuro, ha smesso di piangere.

E' stato un attimo.

Dal groppo in gola si è rotta una diga. Ho cominciato a piangere, non riuscivo a fermarmi, sempre più forte, così forte che non sono riuscito a rimanere nella stanza. Sono uscito nel corridoio. Non era solo il pianto di commozione di un padre, io piangevo perché quelle mani attente che toccavano il mio bambino, avevano toccato anche me, il bambino che ero stato io, avevano messo al sicuro lui ma anche me, avevano spazzato via tutte le botte, le botte, le botte che avevo preso io.

Una liberazione, uno sgancio dal passato, il cuore che mi si scioglieva, la fine dei dubbi, la certezza finalmente davvero la certezza, che io a Thomas non gli avrei mai fatto del male."

Sette di mattina. Scendo in sala parto una studentessa del terzo che deve completare gli ultimi parti se no non riesce a laurearsi nella sessione di novembre. Le colleghe mi dicono "Prendi la donna in sala 3. E' sui 7. Travaglia bene. Gravidanza fisiologica. Nessun problema"

"Perfetto – penso – così entro le 14 è probabile che abbia partorito" . Entro in sala mi presento, presento la studentessa.

Lei è la classica donna che tutte voi ricordate (anzi non ricordate) di aver assistito.

Insegnante, primipara, 35 enne, un po' chiusa, no anzi proprio sulle sue. Quella che, per intenderci, ci sta subito tanto simpatica a prima vista.

La prima cosa che mi dice è "non voglio essere visitata dalla studentessa".

Gelo. Non ho voglia di discutere, o forse di andare oltre. Dico "va bene". La studentessa mi guarda stupita, anche un po' risentita. Mi avvicino alla donna. Procedo con le manovre di Leopold, per farmi un'idea del bambino e così intanto la studentessa ripassa.

Invito la donna ad alzarsi. Mi dice che è comoda così, nel letto. Le prime due ore trascorrono quasi in silenzio. Solite, poche, frasi di rito. "Chi arriva?" "E' comoda così" "beviamo un po' di te?" e il solito "bene, benissimo così" ogni volta che arriva la contrazione e lei l'asseconda composta.

Poi è ora di visitarla. La invito ad andare in bagno e cambio le lenzuola del letto. Non ce ne sarebbe bisogno – me lo fa notare la studentessa - ma è l'unico gesto che riesco a fare per lei.

Non è facile visitarla, avere un contatto con lei. E' rigida, tiene gli occhi chiusi. Per fortuna è quasi completa.

Dopo poco inizia a spingere. Si lascia andare un pochino di più per fortuna, e dopo un'oretta il bambino nasce.

Di lei non ricordo altro, se non che il parto si è concluso bene, normalmente, nei tempi giusti e senza episio. Uno di quei parti che ti dimentichi. In realtà non dimentichi il parto ,lo ammetto, dimentichi quella donna. E' così. Diciamocelo. Si ricordano soprattutto quelle donne che ti hanno cavato la pelle di dosso, o quelle che hanno storie particolari o quelle che hai voglia di ricordare perché si è creato un bel feeling.

Un mese dopo sono nella mia stanza, al corso di laurea. Mi dicono che c'è qualcuno che mi cerca. Mi affaccio in corridoio, c'è una donna sorridente col suo neonatino nella fascia. Ha in mano due mazzi di fiori. Sorrido, non ho la più pallida idea di chi sia. Mi porge i fiori e mi dice "sono per lei e per la sua studentessa." Mi abbraccia commossa e mi sussurra all'orecchio: "Io lei non la dimenticherò mai!". L'abbraccio anch'io. Mi sorride e se ne va.

Le visite sono sempre state un momento difficile. Le ho sempre odiate. Ogni volta mi restava un senso di angoscia dentro. Più che il dolore, quello che mi spaventava del travaglio erano le visite. Anche se sai che si deve, che è normale, era proprio difficile lasciare che qualcuno mi entrasse dentro, frugasse dentro di me. Immediatamente arrivava il ricordo dei momenti più orrendi della mia vita. Sapevo bene com'era il dolore che provoca un tocco poco delicato e senza ascolto, come, soprattutto, richiamava quell'altro dolore, indicibile, antico e profondo.

Non so come, ma a pelle, sin da quando è entrata, ho avuto la sensazione che potevo fidarmi. Ha ascoltato la mia richiesta di non farmi toccare dalla ragazza che era con lei.

Mi ha chiamata per nome, mi ha chiesto come stavo, come sentivo il mio bambino, poi mi ha chiesto se poteva conoscerlo toccandomi la pancia. Quando le ho chiesto se mi doveva visitare ha intuito che per me non era facile. Ha preso tempo, prima di farmi salire sul letto ha cambiato le lenzuola, mi ha sorriso e mi ha detto "quando te la senti ..."

Con calma, tra una contrazione e l'altra, mi ha aiutata a sdraiarmi, senza parole, senza quella frase tremenda "Signora si prepari!", che mi faceva automaticamente salire quel sottile filo di angoscia, di cui pure mi vergognavo.

Sono pronta, chiudo gli occhi in attesa che entri.

Prima di entrare invece lei mi ha chiesto "posso?", (anche se) era ovvio che poteva che io ero lì apposta per quello. Quel "posso?" mi ha permesso di dire dentro di me "si ti dò il permesso", sono io che ti dò il permesso. L'angoscia antica non c'era più. E questa è stata già una piccola guarigione.

Lei è entrata delicatamente, ascoltandomi, si è fermata quando ha sentito che per procedere avrebbe dovuto forzare. Ha sentito che avevo bisogno di tempo per aprirmi ancora. Non mi ha chiesto di nuovo "posso?", ha aspettato che fosse la mia vagina a darle questo secondo consenso. Solo allora è entrata sino in fondo, con le mani sempre in ascolto, sino a toccare il mio viscere dolente per la trasformazione che stava accadendo. Lei si è fermata, è rimasta in ascolto, sin che la contrazione non è passata. Il dolore inevitabile è stato circoscritto, non richiamava più quell'altro dolore, lo ha un po' riparato.

Allora ho sentito il mio corpo aprirsi. Ho potuto fidarmi e affidarmi, lasciarmi attraversare dal piccolino che voleva nascere.

Nadia