

DAL LIBRO “GENITORI DI LUCE” di Cristiana Vignoli – Ed. Melchisedek

CAPITOLO 7.2 Pensieri di Patrizia Panizza sul cosiddetto “nuoto neonatale”

(Alcuni stralci)

“Quello che penso del ‘nuoto neonatale’, i grandi lo chiamano così, è che è fantastico, stradivertente, gioco vero, puro e duro, coinvolgente e appassionante. E’ come la ciliegia che una tira l’altra e non smetteresti mai di mangiarle.

E’ una planata con atterraggio dolce. Infatti quando sono arrivata in acqua ho pensato: bé era ora, questa la conosco, ci sono già stata bene, non ci voleva molto a capire che dopo nove mesi di frenetico relax mi sarebbe piaciuto un bis. Questo suono ‘nuoto’ è strano, mi sa di qualcosa di tecnico che devo imparare, invece a me piace di più arrangiarmi a modo mio, io ‘faccio’. Vediamo, lo chiamerei...” questa sì che è vita” un po’ come quando mangio e poi mi sento soddisfatta. Oppure ‘leggere e scivolose’ perché è così che mi sento anche quando scendo sotto improvvisamente, casco sotto senza farmi male. Questa parte di stare tutta dentro l’acqua mi veniva benissimo all’inizio, da piccola quando il mio nome era Feto. Adesso mi hanno cambiato nome, mi sembra definitivo. A volte l’acqua mi va di traverso e devo tossire per riprendere fiato e piango. La mia mamma dice che va bene, anche quando mi sento scoppiare per cui è sicuramente così. Che bello che lei mi dice sempre come ci va! Ci divertiamo insieme, giochiamo, ci strusciamo, ci coccoliamo tutt’e due nel calduccio dell’acqua, ci consoliamo, facciamo le mattacchione e ci facciamo coraggio. Ogni tanto mi chiama Gioia...Amore... forse sono altri nomi ancora e mi piace, mi fa stare bene. Quando ho fame però interrompo il gioco, mangio, poi riprendo, piano piano. Ci muoviamo sempre, ci muoviamo dentro, fuori, sopra, sotto e poi...e poi...zzzzzz.”

Dopo tanti, tantissimi bimbi che ho visto vivere quest’esperienza unica mi diverto ad indovinare il loro punto di vista, in modo un po’ fumettistico perché mi piace immaginare che siano loro ad esprimersi al proposito.

Nel divenire adulti tendiamo ad un linguaggio più tecnico, quasi che la semplicità e l’autenticità delle emozioni divengano poco importanti, ma le emozioni sono sempre state e continueranno ad essere il motore vitale, l’asse portante nella vita.

Accoglierle, riconoscerle, esprimerle, gestirle è uno degli apprendimenti fondamentali dell’esistenza su questa Terra.

Quando iniziai nel 1981, prima in Italia e fra molte difficoltà, a mettere in atto questa attività, lo feci con uno scopo educativo, un mezzo, un’opportunità singolare, simpatica e attraente e non pensavo ciò di cui ora sono convinta a proposito delle emozioni....

...

L’obiettivo più ambizioso che desideravo offrire attraverso l’acqua, allora, era di sviluppare al meglio il sistema nervoso proprio nei mesi ed anni, i primi tre, in cui l’organizzazione cerebrale si compie per la maggior parte. Sono tutt’ora convinta che una buona intelligenza, quando ben utilizzata, aiuta molto nella vita ma più tardi, guardandomi attorno e dentro più attentamente, ho compreso che è l’autostima il sentimento che più di ogni altro ci dà il piacere di esistere. E’ il rispetto di sé che ci dà il coraggio di fare passi fondamentali per la crescita individuale, verso la consapevolezza. E’ il rispetto di sé che ci mantiene diritti quando la bufera cerca di abbatteci. E’ l’anima che con la sua flessuosità ci permette di piegarci senza arrenderci.

E’ dunque questa visione che oggi propongo all’attenzione dei genitori che frequentano i miei corsi con i loro splendidi bambini e bambine. L’acqua continua ad essermi complice affidabile e disponibile esattamente come prima. Lei sa da sempre. E’ la mia coscienza che è cambiata e sento con certezza che il lavoro in acqua con i bambini e le loro mamme mi ha lentamente trasformata. Se lo ha fatto con me, chiunque può subirne gli effetti.

“L’immersione nell’acqua stimola anche le aree cerebrali legate al piacere e all’affettività. Non potrebbe essere altrimenti, giacchè l’acqua è l’elemento ‘madre’ a cui la nostra specie ha affidato la sua sopravvivenza. L’essere immersi può essere vissuto come evento piacevole o, più di rado, spiacevole, a seconda della storia dell’individuo. Se si sono subito traumi legati all’acqua, in un primo momento può innescarsi una reazione negativa. In ogni caso, bastano un corretto addestramento e la necessaria supervisione a trasformare l’immersione in un’esperienza positiva.

Uno degli effetti di queste immersioni è il venir meno di una distinzione netta fra materia, energia e coscienza: lo spazio e il tempo vengono trascesi.” (‘L’acqua pura e semplice’ Paolo Consigli – ed. Tecniche nuove. Ringrazio Paolo per questo libro che tanto mi ha insegnato e da cui traggio spunti anche più avanti quando parlo di acqua).

Questo lato del rapporto con l’acqua viene spesso trascurato. Desidero sottolinearne la piacevole importanza giacchè oggi la fisica, sia quantica che classica, ci dimostra la realtà nella sua indivisibilità e il tempo e lo spazio come prodotti della nostra mente.

I neonati, che ancora non hanno imparato a rispecchiare la nostra scansione della vita, portano con sé memoria di mesi, e vite, in cui spazio e tempo, energia e materia esistono come azione del divenire. L’acqua riporta in questa dimensione, ri-generando le emozioni dell’insieme che è meglio non dimenticare. E’ come se tenessimo vivo un ricordo durante il percorso dell’esistenza appena iniziata affinché la nascita non copra definitivamente d’oblio ciò a cui dovremo tornare.

Il fisico Vittorio Marchi mi fece notare un giorno come la parola ‘amniotico’ avesse la stessa radice di ‘amnesia’ che in greco significa ‘senza ricordo’.

Le parole racchiudono la verità e ce la tramandano attraverso la trascuratezza della nostra memoria: perché si chiamerebbe ‘amnio’ quel velo sottile che racchiude l’embrione nel liquido? Cosa deve celare alla memoria del nascituro? Non è forse lo stesso velo che siamo chiamati a togliere dai nostri occhi se scegliamo di divenire esseri consapevoli e quindi più evoluti?

Stare con il neonato in acqua è produrre di fatto un cambiamento di sistema educativo, è uscire dagli schemi univoci, nel desiderio di aiutare ogni nuovo (ri)nato a mantenere dentro di sé quella sensibilità e giocosa gioia di vivere che sono tanto preziose durante i periodi bui.

Alcuni bimbi nascono improvvisamente sottratti al ventre materno con il parto cesareo. Quando vengono in acqua con le loro mamme, altrettanto provate dall’esperienza, sono spesso disorientati e facilmente riconoscibili per il loro movimento caotico.

Le mamme, come loro, vivono la difficoltà emotiva di un mancato incontro iniziale. Spesso l’empatia viene sostituita dal raziocinio e il bambino esprime tutta la sua paura nell’inquietudine sparpagliata dei gesti. Il contenimento iniziale è venuto meno per la coppia.

L’acqua abbraccia e tranquillizza ambedue. Accarezza, massaggia e alleggerisce i loro sentimenti feriti facendo ritrovare quell’ordine che era stato sparigliato.

Ci vuole tempo e costanza perché è la fiducia che va ricostituita, attraverso l’azione. Ancora un sentimento prezioso e vitale, la fiducia, sul quale lavorare con pazienza.

E’ sempre la gioia del gioco che avvicina in acqua perché è un’avventura nuova e fresca anche per la mamma che spesso si trova ad inventarsi in questa dimensione da scoprire.

Il canto, il gioco sono condizioni che attivano l’emisfero destro, il presidio della creatività e dell’intuito. Competenza, quest’ultima, purtroppo sottostimata e spesso ignorata dall’educazione contemporanea. ...

...

Qualunque sia la tecnica utilizzata per portare i bambini all’autonomia acquatica, che determina anche un’autonomia psicologica, sono sempre più certa che ha un’importanza secondaria rispetto ai sentimenti e alle emozioni che si lasciano sciogliere nell’ambiente e in questo l’acqua aiuta

moltissimo perché spinge in superficie le emozioni rendendole più esplicite e trasportandone velocemente le vibrazioni.

L'autostima in un bambino si costruisce fuori e dentro l'acqua. L'ambiente è determinante in questo processo ed intendo per ambiente innanzi tutto i genitori....

...

La reazione del bambino e della mamma assieme in una vasca da bagno (da pochi giorni fino ai tre mesi è utilizzabile facilmente da chiunque con qualche accorgimento) è di immediata espansione, come se il respiro riprendesse ampiezza. Subito il neonato mette in atto la sua prima competenza motoria, quella dello striscio, la spinta a ranocchetto. Questo dona serenità e gioia alla mamma e contribuisce a darle sostegno psicologico, vivendo inoltre la dimensione della leggerezza dopo quella pesante del parto. Dall'atteggiamento generale traspare una rilassatezza che si esprime nell'espressione di serenità negli occhi di ambedue. ...

...

E' comunque sull'acqua, abbinata alla formazione, divulgazione e informazione educativa, che mi sento di puntare principalmente nei primissimi anni per continuare a far crescere e crescere anche e soprattutto nella dimensione interiore, partendo dalla nascita e prima. Il creato ha puntato sull'acqua per generare la vita...chi siamo noi per fare altrimenti? La sfida oggi è questa e cos'altro? Possedere di più, sempre di più, in una logica che sta logorando la nostra società? Penso che dobbiamo convincerci presto che il lavoro grande e bello è sull'essere.