



Richard Pearson e Sonia Bortolussi

MASSAGGIO PSICOCORPOREO PER LA DONNA

Dalla gravidanza alla menopausa



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Richard Pearson e Sonia Bortolussi

**MASSAGGIO
PSICOCORPOREO
PER LA DONNA**

Dalla gravidanza alla menopausa

Indice

Prefazione	7
Pensiero per il terapeuta	10
Massaggio pre-parto la trasformazione	
Esperienze di una donna alla sua prima gravidanza	13
A te Terapeuta	15
Massaggio pre-parto	17
Breve spiegazione del test D.A.P.	19
Obiettivi del massaggio pre-parto	20
La trasformazione	26
Precauzioni e controindicazioni al massaggio pre-parto	36
Alcune sequenze massoterapiche pre-parto	37
Iridologia, fiori di Bach, travaglio e parto	41
Massaggio post-parto	
Massaggio post-parto	47
Essere madre	48
Movimenti attivi del muscolo retto-addominale	51
Post-parto con insufficienza venosa – varici	53
Disturbi della funzione e dell'eliminazione	61
Trattamento post-parto con stitichezza	64
Massaggio post-parto con lombosciatalgie scheletriche	69
Punti riflessi mano – piede	70
Mobilizzazione dell'articolazione sacro-iliaca	71
Mobilizzazione passiva articolare lombosacrale	73
Iridologia, fiori di Bach e postura	75
Massaggio per il bambino	
Massaggio per il bambino	81
Le direzioni dello sviluppo di un bambino normale nei primi anni di vita	84
L'accrescimento corporeo	84
Lo sviluppo percettivo	85
Lo sviluppo motorio	87
Sviluppo fisiologico	90
L'importanza dei primi contatti madre-bambino	102
Gli effetti dei primi contatti e della separazione: il lavoro di Klaus e Kennel	103
Un altro esperimento di Kennel che suffraga l'ipotesi del legame	104
Precoci contatti e allattamento al seno	104
Studi che respingono l'ipotesi del legame	104

Massaggio e acqua	106
Le origini del parto in acqua: Michel Odent	108
Il ruolo dei genitori nel primo approccio del bambino con l'acqua	110
Gli esercizi a casa	111
Il massaggio è amore	113
Alcune precauzioni	115
Precauzioni per il massaggio di un bambino che non è mai stato massaggiato	116
Massaggio 0 – 1 anno	121
Massaggio 1 – 3 anni	126
Rispettare i bisogni del bambino e lo sviluppo motorio della fase 1-3 anni	128
Massaggio 1-3 anni	131
Massaggio espressione di unità-identità (3 - 6)	134
Massaggio 3-6 anni	140
Yoga per il bambino	144
Movimento come espansione della fisicità e coordinamento per i bambini più grandi	144
Prepararsi vuol dire riuscire	146
Esercizi di rilassamento	152
Rilassamento per bambini dai 3 ai 6 anni	153
Menopausa	
Menopausa	157
Programma massoterapico di base per la menopausa	
Mantenere le articolazioni aperte	171
Conclusioni	174
Note biografiche sugli autori	175
Bibliografia	175

Massaggio pre-parto

Si tratta di un momento e di uno spazio in cui la donna ritrova il proprio corpo attraverso la percezione delle modificazioni che avvengono in esso. L'accettazione di questi cambiamenti modifica l'immagine che la donna ha di sé e induce il recupero di parti del corpo e di contenuti diversi.

Infatti, nel suo libro "Immagine di sé e schema corporeo", Shilder dice:

"Con l'espressione d'immagine del nostro corpo intendiamo il quadro mentale che ci facciamo del nostro corpo, vale a dire il modo in cui il corpo appare a noi stessi".

Questa definizione di Shilder ci porta ad affermare che durante i nove mesi in cui vi sono inevitabili modificazioni fisiche molto evidenti, avvengono anche cambiamenti della percezione del proprio corpo e di conseguenza dell'immagine di sé. Infatti, la donna fissa i propri vissuti mentali su sensazioni fisiche nuove per lei, come per esempio la sensazione di pienezza del corpo che le impedisce il libero movimento, l'espansione dell'addome che gradualmente diventa sede di una nuova vita. La donna passa, durante la

gravidanza, da sensazioni superficiali a sensazioni interne più profonde, inizia a sentire i movimenti del suo bambino nel proprio corpo. I contenuti delle esperienze che ne derivano possono variare da persona a persona. La gravidanza può essere vissuta con sensazioni di gratificazione o con difficoltà, condizionando la capacità di accettare una nuova vita e la gestazione stessa.

Tutto ciò avviene in modo molto rapido; la donna vede e sente il proprio corpo cambiare e ne può essere spaventata, anche se profondamente gratificata. Attraverso questo suo mutamento, la futura madre può sentire di nuovo parti del suo corpo dimenticate, perché sede di emozioni vissute nel dispiacere e nella difficoltà. Con il massaggio questo recupero avviene attraverso il piacere, attraverso un contatto morbido, avvolgente con il quale la donna modifica l'immagine cristallizzata in alcune parti corporee e giunge alla riscoperta di sé.

Basta pensare alle esperienze profonde della propria femminilità, non sempre espressa o vissuta, che in questa particolare situazione riemerge dando la possibilità alla donna di essere consapevole del piacere di

sentirsi donna, prima che madre. Durante la gravidanza, che rappresenta un momento di grande metamorfosi psicofisica, recuperare alcune parti del corpo modificandone il vissuto può riportare la donna in uno stato di armonia dell'essere, di gioia di percepire se stessa.

Nella nostra esperienza con donne in gravidanza che si sono sottoposte al test psicocorporeo D.A.P. OA/OC (Draw A Person), abbiamo riscontrato spesso un vissuto d'inversione d'identità che implica la non accettazione del proprio lato femminile. La difficoltà e le difese vengono manifestate sul foglio nei disegni OA (occhi aperti) e OC (occhi chiusi) con un tratto orizzontale, più o meno marcato all'altezza del bacino e supportato nei contorni del disegno stesso da tratti molto rigidi e marcati.

Di solito la rappresentazione grafica rivela la propria identità sessuale, più o meno vissuta, le difficoltà nella relazione con il proprio compagno e il modo in cui tutto questo si trasferisce in una somatizzazione nei distretti corporei. Le difese che ognuno di noi mette in atto appartengono a vissuti molto profondi, spesso inconsci; la persona adotta

atteggiamenti con caratteristiche specifiche relative al tipo di difesa che esprime un'emozione bloccata.

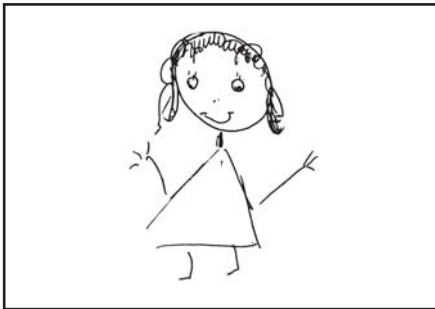
Perciò potremmo trovare un corpo estremamente femminile, ma con un vissuto di difesa che si esprime con ipertonìa muscolare in alcune aree specifiche del corpo.

Ci siamo chiesti come una donna con un vissuto simile possa affrontare la gravidanza e conseguentemente come il bambino possa vivere le difficoltà della madre, poiché si sviluppa e cresce proprio in quella parte corporea nella quale tali emozioni sono codificate. Le esperienze di psicoanalisi supportano la nostra teoria, perché affermano che già all'interno dell'utero materno il bambino registra emozioni, sensazioni e vissuti della madre. La rigidità, il controllo e la negazione vengono perciò codificate attraverso tensioni muscolari che il feto registra nelle sue cellule.

Il massaggio pre-parto deve dunque condurre la donna a recuperare il proprio corpo, in un contesto di dolcezza, che la porti a modificare la sua identità di donna e di futura madre che accoglie in un corpo morbido e gioioso il proprio bambino.

Breve spiegazione del test D.A.P.

Il test DRAW A PERSON (*disegna una persona*) occhi aperti (OA) occhi chiusi (OC) è la rappresentazione della figura umana in una modalità proiettiva dell'immagine del proprio corpo legata ai vissuti della sfera socio-affettiva-relazionale. La persona viene invitata a disegnare una figura umana, e, questa viene successivamente elaborata dal terapeuta secondo principi legati ad un ritmo, ad un tempo (età della figura) e al simbolismo del segno grafico. Questa tecnica ha preso spunto dalla ricerca svolta dalla Machover e dal test dell'omino" di F. Goodenough ed è stata approfondita con il disegno OC (occhi chiusi) ed arricchita del simbolismo corporeo e dai dati raccolti in parecchi anni di ricerca. È in fase di ultimazione il libro che presenterà dettagliatamente questo metodo.



Il disegno OA (occhi aperti) rappresenta il come la persona ha saputo trovare una modalità di adattamento all'ambiente, come ha saputo trovare una buona soluzione ai conflitti, al dolore, al dispiacere. Possiamo dire che il disegno OA rappresenta la corazza che la persona si è strutturata per continuare a vivere e trovare una modalità di relazione socio-affettiva.



Il disegno OC (occhi chiusi) rappresenta l'immagine interna di sé, dove il tempo reale si tinge di aspetti legati al passato ed emerge un vissuto non espresso legato ad emozioni e sensazioni che non hanno potuto manifestarsi ed evolvere.

Obiettivi del massaggio pre-parto P.B.*

Sul piano fisico

- a) Facilitare il drenaggio dei liquidi venosi e linfatici specialmente negli arti inferiori, così da prevenire un'eccessiva dilatazione e stasi venosa.
- b) Rendere elastici i tessuti, così da prevenire gli inconvenienti (smagliature, cedimenti del tessuto) che si evidenziano dopo il parto.
- c) Indurre il rilassamento muscolare di gruppi muscolari ipertonici, tesi, contratti, doloranti che limitano sia la fluidità a livello circolatorio sia la libertà di movimento durante la gravidanza.

Sul piano psicofisico

Il massaggio pre-parto va inteso come tecnica di rilassamento corporeo, in cui la donna supporta la gravidanza con varie tecniche (training autogeno, R.A.T., respirazione, esercizi in acqua), traendo un maggior beneficio nel rilassamento psicofisico.

Il rilassamento induce a sentire, a vivere il *calore*; infatti, la distensione muscolare comporta la dilatazione dei vasi sanguigni, che provocano un aumento della temperatura della pelle, registrato soprattutto nelle mani.

Il calore ci riporta il piacere di sentirci e di farci sentire, ci riporta al ri-

cordo della madre, al contenimento, alla protezione. La dilatazione dei vasi sanguigni provoca anche un aumento di volume della massa muscolare, che ci fa sentire la *pesantezza* del corpo, la consistenza dei nostri muscoli, la globalità del nostro corpo; tale pesantezza ci fa sentire compatiti, consapevoli di esistere.

La prima fonte di rilassamento è il respiro; spesso, però, ci accorgiamo che la nostra respirazione è ingabbiata, limitata da tensioni muscolari situate soprattutto all'altezza del diaframma addominale e del torace.

Riuscire a respirare in modo libero ci porta a essere immuni dai molti condizionamenti e vincoli che la so-

* P.B. massaggio di Pearson e Bortolussi.

cietà e noi stessi creiamo; l'atto dell'inspirazione lento e profondo ci conduce alla calma, alla tranquillità.

L'atto dell'espiazione rilassato, che segue il naturale abbassarsi del torace, ci fa sentire la pienezza del nostro essere.

Attraverso una respirazione ampia, continua, noi possiamo percepire l'energia della vita e la gioia del fare ci rende ottimisti e fiduciosi. Queste sensazioni piacevoli e positive vengono trasmesse dalla futura mamma al suo bambino già nel periodo intrauterino. Il rilassamento attraverso il respiro risulta particolarmente importante anche al momento del travaglio e del parto, nonostante la respirazione, nei due momenti, debba essere diversa. Se consideriamo che la donna in gravidanza deve utilizzare il più possibile la respirazione per ossigenare il proprio sangue e di conseguenza quello del feto, ci appare evidente quanto sia utile una rieducazione

alla respirazione.

Sul piano fisiologico l'utero, durante la gravidanza, occupa sempre più spazio e porta a modificare la respirazione. Il volume occupato dall'utero impedisce alla donna di respirare con la parte bassa dei polmoni. Verso la fine della gravidanza, durante il travaglio e il parto, la donna consuma molta energia, glucidi e molecole di A.T.P., dunque è indispensabile una maggiore capacità respiratoria. La futura mamma cercherà di trovare il giusto ritmo respiratorio senza guidarlo né modificarlo; cercherà di abbandonarsi, lasciandosi andare progressivamente al ritmo spontaneo che lentamente la condurrà alla distensione – rilassamento.

Il rilassamento attraverso il respiro conduce al recupero delle energie e a un profondo contatto con il proprio bambino, che pone le basi di una relazione autentica madre-bambino.

Sul piano dello schema corporeo e dell'immagine di sé

Per mezzo del massaggio pre-parto la donna è in grado di vivere meglio l'inevitabile "trasformazione", potenziando la propria femminilità, entrando in una dimensione nuova, quasi mistica, che la rende consapevole di

essere la sede di una nuova vita, l'artefice di una grande magia di cui è anche protagonista.

Il massaggio pre-parto stimola il vissuto positivo della trasformazione che, integrato da altre terapie

guidate da personale specializzato, conduce la futura madre a trasferire questo aspetto positivo della sua vita nel contatto con il suo bambino: le carezze saranno filtrate dalla morbidezza e dall'accettazione.

Possiamo dire che la madre trasmetta al proprio figlio ciò che sente nel proprio corpo; quanto più questo vissuto è positivo, tanto più il bambino crescerà in uno spazio di benessere e di espansione in cui si sentirà accettato e amato.

La futura mamma deve sapere che la gravidanza non è solo un momento di grande felicità, ma è anche uno spazio entro il quale antiche paure riaffiorano e nuove preoccupazioni possono creare momenti di chiusura e di incertezza.

È un momento in cui la donna emotivamente sente la grande forza dentro di sé, ma percepisce nello stesso tempo insicurezza ed emozioni contraddittorie che creano confusione.

Come ha detto H. Deutsch, ogni gravidanza normale presenta sempre

un certo grado di ambivalenza tra accettazione e rifiuto. I motivi del rifiuto possono essere per esempio: paura di perdere l'avvenenza fisica, timore di nuove responsabilità, ansia per la futura organizzazione familiare, ecc. L'alternarsi di emozioni e di esperienze fa parte di questo momento magico, anzi dovrebbe essere considerato un modo per recuperare positivamente periodi della propria vita affettiva, rapporti non sempre facili ed è proprio in questo recupero, a volte consapevole altre volte inconscio, che si consolida il cambiamento che avviene con l'integrazione di alcune aree del corpo e delle parti a noi nascoste e/o dimenticate.

È bello che il nostro bambino ci aiuti a essere più pienamente madri, affinché lui possa essere più felice.

La gravidanza, dunque, è una situazione di cambiamento e di trasformazione, è un percorso di gioia all'interno del quale possono esserci anche alcuni disturbi fisici spesso di origine psicosomatica.

Ipertensione

Va considerata una reazione difensiva alla diminuzione fisiologica della pressione sanguigna propria della gravidanza. Si è visto che tale reazione corrisponde a una fantasia inconscia di morte, in cui il bambino assume le sembianze dello "sterminatore" (identificato con spaventose figure arcaiche persecutorie). L'ipertensione costituisce allora il senso materno in lotta con questo fantasma, cioè un sintomo di compromesso (sebbene esso possa assumere, in stati di paranoia, caratteristiche gravi).

Lipotimie

La base organica di questo disturbo è l'ipotensione, mentre da un punto di vista psichico esso ha origini da fantasmi di svuotamento e annichilimento. È come se il rivolgimento fetale significasse che qualcuno si è introdotto nel corpo della donna per rubarle il bambino, tutto ciò che ha all'interno e la vita stessa. Corrisponde alla confusione fra rivolgimento interno e parto.

Iperemesi

I contenuti psichici sono simili a quelli che si riscontrano nell'ipertensione. Si fonda sul meccanismo dell'espulsione del "persecutore".

Diarrea

Di significato inconscio affine all'iperemesi, il sintomo, in questo caso, elegge la via intestinale. Entrambi i disturbi tendono a scomparire una volta che si è completato il processo di rivolgimento e il corpo si è adattato al cambiamento (posturale e degli organi interni).

Costipazione persistente

Costituisce la difesa contro la sensazione di svuotamento: il metodo impiegato, la contrattura, agisce in questo caso sulla porzione terminale del retto; la sua finalità inconscia è il fantasma di ritenzione del feto.

Edemi e aumento eccessivo del peso

In generale sono associati e possono combinarsi con la costipazione. Anche questa è una difesa, in questo caso incorporativa e ritentiva, contro l'angoscia di svuotamento. Prevalentemente appare in personalità con forte natura narcisista, di tipo infantile, immaturo e con intensa fissazione e dipendenza dalla madre. Spesso si tratta di persone che hanno vissuto drammi reali nell'infanzia, per esempio che hanno precocemente perduto la madre.

Crampi

In questo periodo si manifestano in forma assai dolorosa. Ai meccanismi fisiologici conosciuti (ipossia e stasi venosa) si debbono aggiungere le modificazioni posturali imposte dalla mutata posizione del ventre che, da tondeggiante, diventa puntuto. Da una prospettiva psichica i crampi traducono fantasmi inconsci legati al terrore di essere attaccati fisicamente. Rappresentano sia il timore

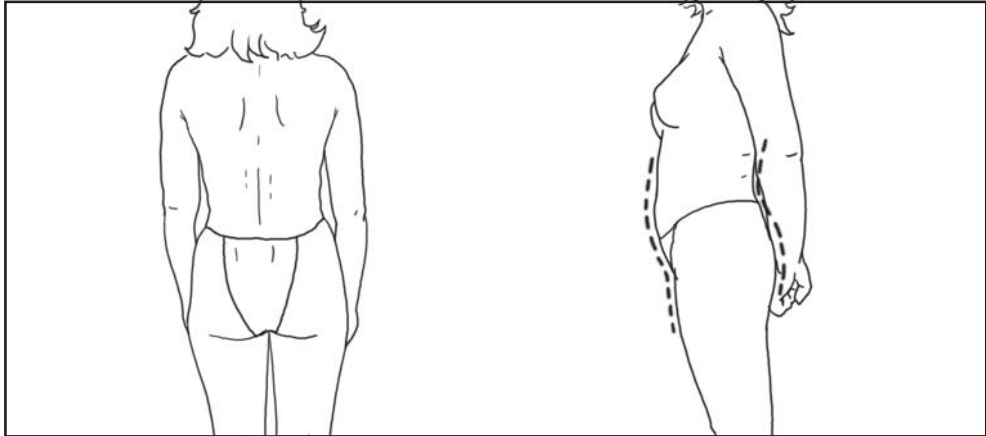
del figlio in sé, sia quello del parto doloroso e traumatico (col forcipe, cesareo). Appaiono più comunemente negli ambienti in cui si tende a negare le paure ed è praticamente proibito parlarne.

In ultima istanza, tutti questi sintomi, fra i quali i più rappresentativi sono i crampi e le lipotimie, con la loro drammaticità e immediatezza esprimono fundamentalmente, oltre al conflitto, una richiesta d'aiuto e di protezione conseguente alla sensazione della donna di non essere più in grado di tollerare e di elaborare la crisi di angoscia.

In questa crisi, la sensazione cosciente più evidente è che sta avvenendo qualcosa di strano che spaventa e sconcerta: le gestanti sono solite descriverla come una sensazione somigliante a quella che si prova in un ascensore che si muove rapidamente, o come un rivolgimento dentro l'addome, o come un dolore intenso al basso ventre, o come qualcosa che preme sul fegato, ecc.

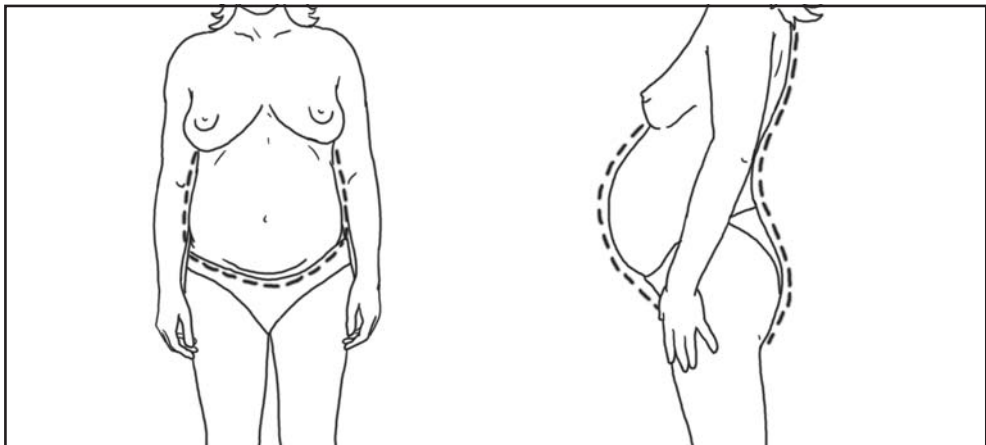
Alcuni esempi di vissuti "Immagine di sé" attraverso il test D.A.P. (Draw A Person) eseguito durante la gravidanza

Postura prima della gravidanza



Dal punto di vista posturale si nota un'iperlordosi del tratto lombare che indica uno stato di tensione a livello lombare – bacino; è come se la donna trattenesse qualcosa (glutei contratti).

Assetto posturale alla 34ma settimana di gravidanza.



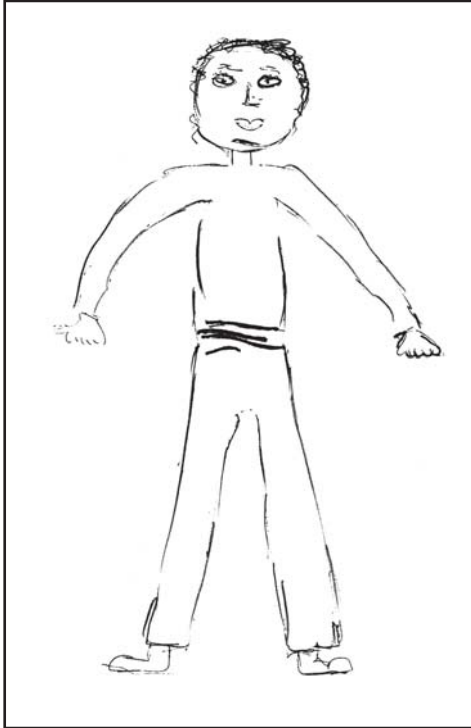
Dall'analisi posturale si nota una accentuazione della lordosi lombare e della cifosi dorsale. Anteriormente i muscoli retto addominale e obliqui compensano, distendendosi e allungandosi, l'accorciamento dei muscoli posteriori. Questo momentaneo disequilibrio è fisiologico in una donna in gravidanza per l'aumento del peso del feto.

La trasformazione

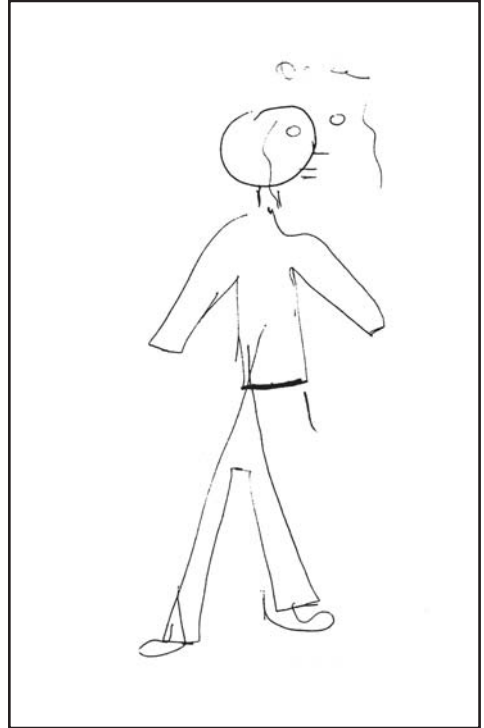
CASO 1

Donna di 31 anni - Test D.A.P. OA/OC prima della gravidanza

OA* Femmina di 18 anni



OC** Femmina di 40 anni



Nel disegno OA/OC (occhi chiusi/occhi aperti) prima della gravidanza si può notare una tensione all'altezza del bacino che si manifesta con un tratto rigido orizzontale. La figura si presenta statica e rigida, ciò può indicare controllo delle pulsioni e delle fantasie considerando anche l'omissione dei simboli prettamente femminili (seno, pube)

*OA: occhi aperti

**OC: occhi chiusi