



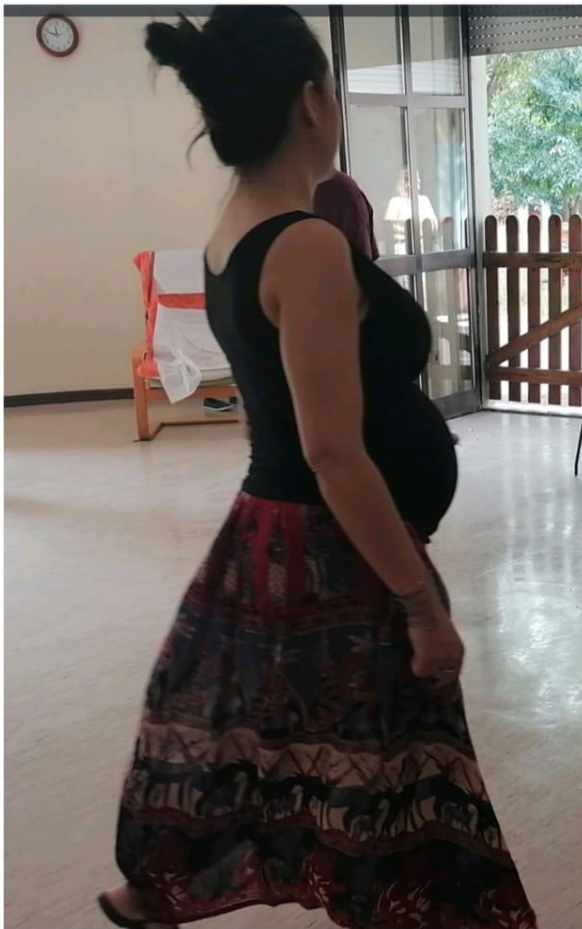
BIODANZA ITALIA

Associazione Etico Culturale degli Operatori di Biodanza
Sistema Rolando Toro

Musica, movimento, comunicazione espressiva
per lo sviluppo armonico della persona

UN' ESPERIENZA DI BIODANZA IN CONSULTORIO NEI CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA

Paola Patellani



INDICE

PREMESSA	pag. 3
Come è nata l'idea	pag. 3
Cosa sono i C.A.N.	pag. 4
PROGETTAZIONE	pag. 5
OBIETTIVI DELLA PROPOSTA DI BIODANZA	pag. 5
1 Obiettivi generali	pag. 5
2 Obiettivi specifici	pag. 6
ASPETTI METODOLOGICI	pag. 7
1 Aspetti metodologici generali	pag. 7
2 Aspetti relativi a Biodanza	pag. 8
- <i>La presenza della facilitatrice di Biodanza</i>	pag. 8
- <i>Numero di proposte per ogni edizione</i>	pag. 9
- <i>La posizione di Biodanza nell'incontro</i>	pag. 9
- <i>Caratteristiche delle proposte</i>	pag. 9
- <i>Lo spazio</i>	pag. 11
- <i>La registrazione dell'esperienza</i>	pag. 12
- <i>Il questionario</i>	pag. 13
ASPETTI DELLA COMUNICAZIONE	pag. 13
L'ESPERIENZA	pag. 15
PRIMA EDIZIONE settembre ottobre 2022	pag. 15
SECONDA EDIZIONE maggio giugno 2023	pag. 29
TERZA EDIZIONE settembre ottobre 2023	pag. 37
QUARTA EDIZIONE febbraio marzo 2024	pag. 37
CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI	pag. 45
ALLEGATO 1	pag. 49
ALLEGATO 2	pag. 51

PREMESSA

Questo lavoro vuole costituire un momento di riflessione rispetto all'esperienza di Biodanza da me proposta nei C.A.N., corsi di accompagnamento alla nascita, nel periodo settembre 2022 – marzo 2024 all'interno di un Consultorio Pubblico che si colloca nell' area territoriale di una grossa azienda Ospedaliera di Milano.

Vorrebbe essere inoltre lo strumento di condivisione e trasmissione di una sorta di linea guida rispetto agli accorgimenti e agli adattamenti di cui a mio avviso si deve tenere conto quando si fa una proposta di questo genere a donne in gravidanza e nello specifico dell'ambito di un servizio sanitario pubblico.

Non mi risulta ci sia in letteratura il report di un'esperienza simile. Ne avrei avuto certamente bisogno quando mi sono lanciata in quest'impresa, improvvisando e sperimentando.

Come è nata l'idea

Lavoro da quarant'anni nei Servizi pubblici in qualità di Psicologa Psicoterapeuta e mi sono da sempre occupata di età evolutiva, di genitorialità e di relazioni mamma-bambino. Faccio parte anche di un'equipe che si occupa della Depressione materna nella perinatalità (pre e-post parto).

Da anni sono oberata dalle richieste dell'Autorità Giudiziaria (Tribunale per i Minorenni soprattutto) inerenti situazioni di maltrattamento fisico e psicologico, gravi conflittualità nella coppia genitoriale, violenza assistita etc.

La necessità di rispondere a queste urgenti e gravi richieste mi ha tenuta concentrata sull'area della patologia e lontana, ahimè, dall'area della prevenzione che tuttavia è stata quella che avevo privilegiato all'inizio della mia carriera.

Il sogno di portare Biodanza, che tanto ha a che fare con il tema della prevenzione, nelle istituzioni, con l'opportunità di farne già parte, è stato invece presente da quando nel 2015 ho iniziato la formazione per diventare Facilitatrice presso La Scuola Biodanza Lombardia ed è stato anche tra i temi della Monografia con cui nel 2019 ho concluso il mio percorso.

Non mi sono mai occupata di Corsi di Accompagnamento alla Nascita fino a luglio 2022.

Qualche mese prima l'Ostetrica del mio Consultorio, durante una riunione d'equipe, aveva chiesto l'affiancamento di una psicologa per il corso che sarebbe stato finalmente condotto in presenza, dopo la sospensione per la pandemia.

Io mi ero candidata, quasi per scherzo, a condizione di portare Biodanza come contributo. Non mi piaceva infatti il modo in cui erano strutturati i Corsi, che prevedevano la presenza della figura psicologica in un unico incontro, una sorta di *deus ex machina* che scende dall'alto per dispensare consigli a un gruppo di cui non ha mai fatto parte.

Non avrei mai pensato che la collega prendesse sul serio le mie parole, anche perché non ci eravamo mai confrontate sull'argomento - lei non conosceva Biodanza e io non sapevo come si svolgevano i Corsi di accompagnamento alla nascita- ma devo dire che è stata lungimirante e non finirò mai di ringraziarla.

Qualche mese dopo la suddetta equipe la collega è venuta a cercarmi, chiedendomi se parlavo sul serio quando avevo fatto quella proposta.

A quel punto ho sentito che se volevo realizzare il mio sogno di portare Biodanza in Consultorio non potevo lasciarmi scappare questa opportunità.

Cosa sono i C.A.N.

C.A.N. è un acronimo dove **C** sta per corso **A** per accompagnamento e **N** per **N**ascita.

Costituiscono una delle offerte che il Consultorio Familiare e la Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale (non so quest'ultimo con quali caratteristiche) sono istituzionalmente tenuti a proporre alle donne in età gestazionale tra le 30 e le 32 settimane.

Leggo dal sito aziendale:

Il corso di accompagnamento alla nascita è un percorso composto da una serie di incontri nei quali viene offerta un'occasione di scambio e confronto tra i futuri genitori.

Logicamente è molto di più.

È un corso rivolto a donne che si trovano alla 30/32 esima settimana di gestazione (e anche ai partner) che si articola in otto incontri a cadenza settimanale, quindi dura due mesi circa, accompagnando effettivamente fino alla prossimità del parto. Fornisce una serie di informazioni importanti sugli aspetti fisiologici e psicologici della gravidanza e del parto, sul rientro a casa, sugli adattamenti necessari sia ai cambiamenti fisiologici personali che ai nuovi equilibri familiari, sulle fasi di travaglio e parto, sul perineo, sull'importanza del contatto, sull'allattamento, sulla contraccezione e sulla depressione post partum.

È infine previsto un nono incontro a 40 giorni dal parto per fare conoscere i nuovi nati al gruppo e per un confronto sulle esperienze vissute durante il parto e nel rientro a casa.

È ad accesso libero, gratuito, ma è necessaria l'impegnativa del medico curante.

È prevista la presenza di tre figure professionali:

- l'ostetrica: non può mai mancare
- la psicologa
- una figura esperta nel sostegno mamma bambino (puericultrice; infermiera pediatrica; assistente sanitaria)

I temi che vengono affrontati durante gli incontri sono i seguenti (non necessariamente in questo ordine)

- Le trasformazioni del corpo e le emozioni
- Anatomia e fisiologia della gravidanza. Come mamma e bambino si preparano alla nascita
- Promozione dell'allattamento al seno. I primi passi per riconoscere i bisogni del neonato, posizioni per allattare, osservare il seno, spremitura manuale e conservazione del latte.
- La famiglia cresce: genitori si diventa! Affrontiamo insieme il cambiamento.
- Il dolore, le contrazioni e i prodromi. Motivazioni e spunti per "stare" nel dolore della nascita. Quando andare in ospedale?
- Travaglio attivo. Riconoscere e capire i tempi del travaglio. Posizioni e strumenti per gestirlo.
- Finalmente insieme! Periodo espulsivo, nascita e primi giorni di degenza.
- Il ritorno a casa. Cambiamenti e strumenti per agevolarli. Puerperio, sessualità e contraccezione.

Il corso usualmente è strutturato con una parte informativa e una parte pratica e motoria che varia a seconda delle singole realtà e delle competenze degli operatori e che non è obbligatoriamente

proposta in tutti gli incontri: esercizi al tappeto per mobilizzare il bacino, esercizi per il perineo, esercizi di rilassamento, esercizi di respirazione, Yoga etc.

Nel caso dei corsi tenuti dai Consultori della mia azienda c'è una calendarizzazione che prevede un'alternanza nei diversi periodi dell'anno nei cinque consultori afferenti all'Azienda Ospedaliera in modo tale da poter garantire la maggiore offerta possibile, indipendentemente dalla zona in cui risiedono gli interessati, che sono le future mamme, ma anche i futuri papà.

Perché il Corso sia riconosciuto e tariffato dalla Regione devono esserci almeno due conduttori ed un minimo di quattro partecipanti.

PROGETTAZIONE

La progettazione, trattandosi di una sperimentazione, ha subito delle modifiche dalla prima all'ultima proposta e ha riguardato sostanzialmente i seguenti aspetti:

- obiettivi della proposta di Biodanza
- aspetti metodologici
- aspetti della comunicazione

OBIETTIVI DELLA PROPOSTA DI BIODANZA

Fondamentale è stata l'individuazione iniziale degli obiettivi che la proposta di Biodanza si doveva porre in tale genere di esperienza. Questi obiettivi si sono ampliati e modificati nel corso del tempo, sulla base della maggiore conoscenza acquisita.

Probabilmente i miei e quelli dell'ostetrica e dell'altra operatrice, che faceva parte del team, non erano gli stessi, anche perché io non avevo idea di come si articolasse un C.A.N. , così come invece ce l'ho ora e loro non sapevano in cosa consistesse Biodanza.

Ho suddiviso gli obiettivi in *obiettivi generali della Biodanza* e *obiettivi specifici* per questo genere di target

1. Obiettivi generali

Gli obiettivi generali per proporre Biodanza in un C.A.N. si ritrovano nel "decalogo" che ho scritto e presentato dalla seconda edizione in poi e sono gli stessi che definiscono Biodanza in generale e cioè:

1 È un'attività motoria delicata, graduale, progressiva che può essere adattata a diverse situazioni.

2 Favorisce lo scioglimento delle tensioni corporee, l'aumento della consapevolezza corporea, la sensazione di leggerezza, di flessibilità, elasticità e fluidità

3 Pone l'attenzione sul respiro

4 Utilizza movimenti naturali ed organici, rispettando la fisiologia

5 Aiuta a ritrovare e mantenere l'omeostasi cioè l'equilibrio, favorisce il rinnovamento organico e l'autoregolazione

6 Aiuta ad adattarsi ai cambiamenti e ad integrare parti poco conosciute o utilizzate sia a livello fisico che psichico

7 A livello psicologico ed emotivo aiuta a sciogliere le tensioni, porta vitalità e gioia migliorando il tono dell'umore, considera le parti sane e le potenzialità presenti in ciascuno di noi, ampliandole, favorisce la connessione con sé stessi e gli altri

8 Coinvolge la parte emotiva in maniera graduale

9 Ha possibilità intrinseche potenti

A questi ho aggiunto un decimo obiettivo

10 Rafforza le informazioni trasmesse a livello teorico

2 Obiettivi specifici

Ovviamente per proporre un'attività come Biodanza ad un gruppo specifico bisogna avere delle conoscenze sulle caratteristiche del gruppo target, a livello fisico, psicologico e socioculturale.

Il target è costituito da donne - ma come detto sopra ci può essere anche la presenza dei partner o di altri familiari - che all'inizio del corso si trovano dalla 30esima alla 32esima settimana di gestazione.

In questa fase cominciano ad avere una dimensione del ventre consistente, si sentono pesanti, possono avere problemi di circolazione e gonfiore, e dal punto di vista emotivo sentono l'avvicinarsi del momento del parto con tutte le aspettative ed eventuali ansie che questo comporta.

Essendo il mio un servizio pubblico diverse donne provengono da diverse parti del mondo (Nord Africa, Sudamerica, Filippine, Europa dell'Est).

Quando ho iniziato non sapevo molto di più di questo.

Non avevo nessuna esperienza in questo ambito e soprattutto sentivo molta responsabilità nel portare Biodanza in un'istituzione. Poiché non esistevano - quantomeno per quanto mi è dato di sapere - esperienze simili cui poter fare riferimento ho sentito la necessità di confrontarmi con la mia insegnante, tutor nonché Direttrice della Scuola Biodanza Lombardia, Viviana Geron.

Dal nostro confronto iniziale entrambe avevamo posto l'accento su obiettivi prevalentemente corporei e motori, anche se mi rendo conto che con Biodanza non è praticamente possibile bypassare la componente emotiva. Come ogni insegnante inoltre sono abituata a dare consegne che chiamano in gioco le emozioni e le proiezioni esistenziali e quindi è inevitabile che una semplice danza possa toccare aspetti personali e più profondi a partire dalla suggestione che viene data.

Io stessa tuttavia pensavo non fosse il caso di sottolineare la componente emozionale e mi ero posta l'obiettivo di lavorare appunto più sugli aspetti corporei e, a livello psicologico, al massimo sul rilassamento, sull'autostima e sull'autoefficacia.

Pertanto Viviana e io avevamo individuato come finalità centrali quella di fare recuperare il *movimento in generale* e lavorare su alcune categorie *del movimento* in modo da fare sperimentare *leggerezza* (in considerazione delle modifiche del corpo a causa della gravidanza), *fluidità*, *elasticità*, *flessibilità*...

Altri aspetti importanti su cui si riteneva di dovere intervenire erano:

lo scioglimento delle tensioni muscolari

il movimento del bacino per preparare al travaglio e al parto

il recupero del respiro fisiologico così essenziale per generare calma e sicurezza e per la fase di travaglio.

Inizialmente pensavo di proporre non più di 4 sessioni avendo in mente unicamente di tenere conto della gradualità e progressività delle sequenze di esercizi e di obiettivi prevalente motori e corporei.

Inoltre mi ero prefigurata delle sequenze con contenuti indipendenti dal titolo del singolo incontro.

Tuttavia nel corso dell'esperienza sono a poco a poco arrivata a decidere di costruire sequenze calibrate sull'argomento specifico proposto in quello specifico incontro.

Pertanto uno degli obiettivi più importanti a mio avviso è diventato successivamente quello di rafforzare con una modalità esperienziale e attraverso il movimento e il corpo le informazioni fornite a livello teorico. Vi sono infatti diversi studi che riguardano soprattutto l'età evolutiva che dimostrano come il livello di apprendimento e la memoria migliorano quando si esercita un'attività motoria.

Un ultimo obiettivo meno esplicito, ma non meno importante, era potere alimentare nel gruppo delle partecipanti un senso di fiducia nei confronti degli operatori sanitari, non solo per la loro esperienza e professionalità, ma anche in quanto persone umane che si mettevano in gioco personalmente danzando insieme a loro.

ASPETTI METODOLOGICI

1) Aspetti metodologici generali

Mi riferisco agli aspetti che riguardano l'intero incontro e che, più in generale, rimandano alla conduzione di un gruppo, al *setting* da tenere etc.

Sono aspetti che hanno implicato una significativa complessità in quanto non è stato possibile definirli a priori. Da un lato io non avevo mai partecipato a questi corsi e quindi non avevo l'esperienza diretta del modo in cui venivano condotti, dall'altro io e le colleghe abbiamo formazioni molto differenti.

Questo corso ha la peculiarità di essere diviso in parti condotte da persone diverse. Se mi era chiaro che molte delle tematiche della parte teorica (travaglio, parto, perineo, allattamento, cambiamenti fisiologici) sarebbero state trattate prevalentemente dalle figure sanitarie e, viceversa, la parte di Biodanza era ovviamente in capo a me, non era altrettanto chiaro se avrei potuto prendere spazio come psicologa nella parte teorica e che ruolo avrebbero avuto le altre colleghe nelle sessioni di Biodanza.

Inoltre per quanto riguarda la relazione tra le operatrici e le partecipanti io avevo in mente un modello di conduzione improntato alla maggiore simmetria tra le due parti, molto diverso dalle lezioni frontali e dal modello più in uso nei contesti sanitari. Alcuni aspetti poi, come ad esempio il modo in cui si è vestiti e quello in cui si occupa lo spazio che per me hanno estrema importanza per trasmettere un modello piuttosto che un altro non erano tenuti in considerazione probabilmente per lo specifico contesto in cui ci trovavamo con i suoi specifici vincoli.

Da parte mia ho seguito negli anni, anche in ragione della mia professione, specifiche formazioni sulla conduzione di gruppi e inoltre ho esperienza come partecipante a sessioni di Biodanza (lunga) e come facilitatrice (meno lunga). Ritengo importante una buona coordinazione e sintonia tra i

conduttori quando il gruppo è co-condotto che si esplicita nel porsi in modo congiunto come un team che ha accordi impliciti, nel rispetto dei tempi e dei ruoli di ognuno.

All'inizio devo dire che non è stato così per una serie di ragioni che dettaglierò nello specifico della trattazione dell'esperienza.

È stata l'esperienza e il lavoro congiunto che gradualmente ha fatto sì che si potesse “*danzare insieme*” anche nella conduzione teorica.

Come esplicherò più avanti la costruzione di un *setting* più consono al mio modello, compatibilmente, come ho appena detto, con i vincoli istituzionali, è stata relativamente possibile in corso d'opera.

“Relativamente” perché ad esempio è rimasto costante l'utilizzo delle poltrone da parte delle sole utenti e quello della divisa da parte di quasi tutte le figure sanitarie che si sono avvicinate.

2) Aspetti relativi a Biodanza

a) La presenza della facilitatrice di Biodanza

Come ho detto più volte non avevo minimamente idea di come si svolgesse un C.A.N., forse l'unica suggestione proveniva da quando avevo fatto il corso durante la gravidanza della mia primogenita che ora ha 33 anni. Devo dire che effettivamente non è cambiato molto da allora (se non alcuni contenuti che vengono trasmessi). Mi riferisco in particolare al taglio prevalentemente sanitario e all'organizzazione degli incontri che prevedono l'ingresso in corso d'opera di differenti figure, come ad esempio la psicologa. Secondo me invece la psicologa dovrebbe esserci sempre, proprio perché questa fase della vita implica importanti cambiamenti non solo fisici ma anche psicologici, con un insieme complesso di emozioni.

Avendo l'idea di proporre Biodanza ritenevo inoltre che la mia presenza nella doppia funzione di Psicologa e Conduttrice di Biodanza dovesse essere prevista sin dal primo incontro e per tutto lo svolgimento del corso, indipendentemente dal fatto di presentare Biodanza in tutti gli incontri.

Questo, che sicuramente a livello aziendale ha un costo in quanto impiega ore di un operatore che potrebbero essere destinate ad altro, a mio avviso è stata una condizione necessaria e imprescindibile.

La Conduttrice di Biodanza usualmente propone esperienze motorie che hanno una valenza emotiva a un gruppo di cui è parte integrante. La Conduttrice, chiamata anche Facilitatrice, parola che ben rende il senso del ruolo che ha il conduttore, ha bisogno di conoscere le donne che compongono il gruppo che condurrà e il gruppo ha bisogno di conoscerla e fidarsi di lei. Questo a mio avviso non può avvenire se la sua presenza è intermittente. La facilitatrice infatti entra nel cerchio rituale dell'inizio e della fine e se il gruppo è piccolo può capitare che danzi anche lei. È pertanto importante che fin dall'inizio sia percepita come una co-conduttrice insieme alle altre figure, parte del gruppo intero, in modo che si crei una continuità e un sufficiente livello di fiducia affinché l'esperienza possa svolgersi nel migliore dei modi.

Inoltre poter presenziare sempre permette di toccare con mano il livello emotivo del gruppo, in generale o in un momento particolare, in modo da potere fare proposte adeguate.

Non mi è facile distinguere quanto di queste mie convinzioni derivino dalla mia esperienza di Psicologa o da quella di Facilitatrice di Biodanza, visto che ormai entrambe le esperienze si sono integrate dentro di me in maniera forte.

Per fortuna il mio ex Responsabile e la Responsabile attuale hanno avallato il fatto che io potessi partecipare sempre e quindi questo non ha costituito un problema, problema che tuttavia potrebbe esistere laddove vi siano posizioni ai vertici più rigide.

b) Numero di proposte per ogni edizione

Inizialmente avevo un'idea piuttosto sommaria dei temi proposti, sapevo che gli incontri previsti erano otto, che i temi erano prestabiliti e pensavo di potere proporre l'esperienza massimo in quattro-cinque incontri; tuttavia col passaggio da una edizione all'altra il numero delle proposte di Biodanza sono aumentate al punto che nell'ultimo ciclo abbiamo valutato che potesse essere prezioso presentare Biodanza in ogni incontro.

Inoltre, poiché ogni incontro era della durata di due ore, la sessione di Biodanza doveva avere la durata massima di un'ora.

Come si vedrà già dalla seconda edizione il tempo di ogni singolo incontro è stato esteso a due ore e mezzo per consentire più respiro sia alla parte teorica e alle domande sia alla parte esperienziale.

c) La posizione di Biodanza durante gli incontri

Come ho scritto sopra, riferendomi agli obiettivi, avendo l'idea di rafforzare i temi trattati con una modalità esperienziale, la proposta di Biodanza doveva a mio avviso essere collocata nella seconda parte dell'incontro nel quale la prima parte, teorica, veniva a sostituire quello che nelle normali sessioni di Biodanza è la parte "parlata" di condivisione dei vissuti del gruppo e presentazione della "vivencia" da parte dell'insegnante.

Un obiettivo ulteriore importante era anche quello di fare muovere le donne che per più di un'ora erano rimaste sedute ad ascoltare le spiegazioni e contribuire a farle ritornare a casa con una sensazione di piacevolezza, benessere e buon umore.

Questa idea doveva essere in ogni caso soggetta ad una verifica empirica.

d) Caratteristiche delle proposte

La creazione delle diverse proposte ovviamente ha richiesto moltissima attenzione. Sono stati abbozzati e via via perfezionati diversi aspetti, sia alla luce della maggiore conoscenza del Corso, sia alla luce della specifica situazione di una edizione o di una singola sessione.

La prima edizione, come si vedrà nel dettaglio, è stata unica per il periodo "storico" in cui è stata proposta e ha richiesto delle regole precise.

In generale gli aspetti presi in considerazione - alcuni prima, altri in corso d'opera - per la costruzione delle sequenze di esercizi sono quelli riportati qui sotto:

-La durata della proposta e conseguentemente il numero totale degli esercizi per ogni sequenza di esercizi nel rispetto della curva fisiologica tipica di ogni sessione.

Inizialmente ho ipotizzato di costruire sequenze con 6-7 proposte in considerazione della durata di un'ora della sessione, del possibile numero limitato delle presenze e della condizione fisiologica delle partecipanti. Con il passaggio ad altre edizioni ho proposto anche sequenze di 10 esercizi.

- Il livello di attivazione e regressione da raggiungere

Pensavo di non potere attivare troppo, considerando la condizione fisiologica delle donne, e, nello stesso tempo, di non poter prevedere una fase regressiva intensa, in quanto non avevano mai fatto esperienza di Biodanza e il tempo era poco per elaborare. Inoltre non prevedevo momenti a terra, anche se sarebbe stato molto bello portare ad una fase di rilassamento tramite la Biodanza: anche qui il fattore tempo ha giocato un ruolo importante.

Ho deciso di proporre quasi sempre due tipi di giochi, per la valenza che hanno a livello di aggregazione del gruppo, di innalzamento dell'umore e perché al centro del nostro lavoro insieme c'era il "bambino" dentro di loro sia a livello concreto che nell'immaginario.

- La sequenzialità delle proposte da una sessione all'altra

Un'indicazione importante che Viviana mi aveva dato e che fornisce sovente è stata quella di introdurre con gradualità gli esercizi segmentari e solo successivamente a quelli di fluidità, perché gli esercizi segmentari agiscono maggiormente in profondità e quindi è necessario che il gruppo abbia avuto una certa preparazione.

Allo stesso modo, a mio avviso, le proposte individuali più coinvolgenti a livello emotivo avrebbero richiesto un tempo di stabilizzazione del gruppo e una preparazione graduale.

- Il livello di intimità tra i partecipanti e di contatto da raggiungere

Questo tema è sempre molto delicato e mi proponevo di valutare in corso d'opera fino a che punto si sarebbe potuto osare. Come si vedrà dai questionari, per alcune, colleghe comprese, questo è stato un elemento di criticità, come del resto si poteva prevedere.

- La dipendenza dal numero totale delle partecipanti non sempre prevedibile

Con un gruppo di donne in gravidanza, che già non è particolarmente numeroso, succede più che in altre occasioni che vi siano assenze non previste. Dovevo perciò attrezzarmi per avere esercizi di riserva nel caso il gruppo fosse molto piccolo ed essere pronta a intervenire sulla durata degli esercizi o dell'intera sessione.

- il ruolo dei diversi operatori all'interno della sessione

Contavo sulla partecipazione attiva delle colleghe, soprattutto nei casi di gruppi ridotti e per le dimostrazioni, ma come si vedrà non è stato sempre possibile.

Io a seconda della necessità ho partecipato attivamente alla sessione negli esercizi in coppia se non avevamo un numero pari.

- il tipo di consegna da dare

Non avevo un'idea precisa e contavo sulla mia capacità di cogliere il clima emotivo e di sintonizzarmi sui bisogni del momento e sul livello cognitivo e affettivo del gruppo.

- la condivisione dell'esperienza e la sua collocazione all'interno dell'incontro generale

Anche per questo tema non avevo un'idea precisa rispetto alla possibilità di condividere i vissuti dell'esperienza di Biodanza e di quando farlo. Ho avuto bisogno di calarmi nell'esperienza concreta per trovare una modalità che mi sembrasse consona.

- la durata delle musiche

Pensavo di dovere ridurre la durata delle musiche, sicuramente per le *ronde* iniziali e finali, per evitare giramenti di testa, anche se cercavo di creare dei diversivi facendo sciogliere la ronda per poi ricomporla e forse anche con gli esercizi più intimi.

In realtà per questi ultimi, grazie alle verbalizzazioni delle partecipanti e all'osservazione di come reagivano in certi momenti, ho valutato talora opportuno non sfumare le musiche e permettere alle donne di godere fino in fondo quel momento di connessione profonda con sé stesse.

- la possibile concordanza tra il flusso dei temi e la progressività delle sessioni

Inizialmente non ritenevo che questa fosse una priorità, avendo l'idea che Biodanza fosse un momento a sé, poi ho visto che seguire il filo facilitava sia me nella preparazione della sessione che molte di loro che si ritrovavano a fare esperienza di quanto appena trasmesso a livello teorico.

- la possibile integrazione della scaletta con altre pratiche (respirazione/esercizi sul perineo/esercizi di stabilizzazione emotiva)

Ritenevo sarebbe stato bello proporre in qualche sessione uno degli esercizi di stabilizzazione e di potenziamento delle risorse che utilizzo nel contesto del mio lavoro psicoterapeutico. In realtà è stato possibile solo in un'edizione, mentre in tutte le edizioni ho integrato alcune sequenze con esercizi sulla connessione al proprio respiro e vi è stata una sessione che ha integrato Biodanza con gli esercizi specifici sul perineo.

e) Lo spazio

Anche a livello istituzionale il problema degli spazi può essere significativo. Nel mio Consultorio non esiste una sala riunioni capiente e, pertanto, abbiamo dovuto fare riferimento a un salone sito nel Consultorio di altra zona, con la necessità di spostarci da parte nostra e con la presenza di utenti di zone miste.

Questo Spazio è utilizzato da diversi servizi e quindi è necessario prenotarlo per tempo, cosa di cui si occupa l'ostetrica.

Come si può vedere dalla foto qui sotto (Foto 1) questo spazio è meraviglioso, ampio e luminoso.



Foto 1

Contro una parete sono collocati dei grossi tappeti di plastica per i gruppi mamma bambino o per altre attività motorie.

Mentre in una sessione di Biodanza standard il gruppo, quando non danza, solitamente siede a terra su cuscini o tappetini, è logicamente improponibile questa opzione per le donne in gravidanza, pertanto abbiamo posizionato al centro delle poltrone molto comode.

Personalmente avrei optato per sedermi anch'io su queste poltrone, per creare una condizione di parità rispetto all'utilizzo delle sedie da parte di noi operatrici, cosa che a mio avviso veicola lo stile più in uso in sanità che vede i sanitari e gli utenti in situazione di asimmetria. Qualche volta ho deciso autonomamente di sedermi anch'io sulle poltrone, ma non ho potuto pretendere che le colleghe facessero lo stesso, anche perché una di loro soffriva di un forte mal di schiena che le avrebbe reso difficile rialzarsi.

Il salone si affaccia su due lati, con una vetrata che guarda il giardino dell'asilo nido comunale. Pertanto durante la bella stagione è possibile vedere i piccoli uscire a giocare e si crea un ponte gioioso tra loro che si incuriosiscono per la musica e la danza e le future mamme, a loro volta incuriosite dai loro giochi (Foto 2).



Foto 2

La mancanza di spazi adeguati nella mia sede purtroppo ha fatto sì che non sia stato possibile offrire Biodanza nella terza edizione, un'edizione extra, proposta dopo l'estate per consentire alle donne seguite in gravidanza di accedere al corso nel tempo giusto.

f) La registrazione dell'esperienza

Secondo una procedura che utilizzo sovente nel mio lavoro di psicologa dalla seconda edizione in poi ho iniziato a trascrivere simultaneamente le comunicazioni che venivano fatte dalle donne e da noi operatrici nella fase di apertura dell'incontro. Questo è stato accolto con naturalezza, come uno strumento utile per riprendere i temi ed approfondirli subito dopo.

Inoltre a seguito di ogni incontro ho trovato utile redigere una sintesi per me per tenere memoria e riflettere rispetto alla programmazione successiva e queste note mi hanno aiutato, perché non sarei stata in grado di ricordare nel dettaglio.

Poiché inoltre era mia intenzione avere anche una testimonianza visiva dell'esperienza ho chiesto alle partecipanti sin dalla prima sessione il consenso a farsi fotografare. Nessuna di loro ha negato il proprio consenso, tutte hanno firmato una liberatoria e non hanno posto obiezioni a che venissero

pubblicate le foto sui social. Di fatto ho cercato di fotografarle evitando se possibile di renderle riconoscibili. Anche la collega ha scattato qualche foto (le foto che allego a questo documento sono in parte mie e in parte sue. In alcune ho utilizzato una mascheratura per non render riconoscibili le persone).

g) Il questionario

La nostra Azienda prevede tra le proprie procedure per i gruppi C.A.N. un questionario di gradimento che deve essere obbligatoriamente consegnato alla fine di ogni edizione. Ho pensato che insieme a quello aziendale poteva essere consegnato un questionario specifico per la proposta di Biodanza (vedi allegato 1), per avere un feedback utile sulla proposta in generale e per orientare le successive edizioni. Anche questo questionario, come quello istituzionale, era anonimo e doveva essere compilato in presenza e consegnato alle operatrici.

Per la costruzione del Questionario ho integrato dei modelli già presenti e validi utilizzati da me e da alcuni miei compagni di formazione e di tirocinio.

Il questionario proposto da me comprende 15 items, di cui 10 sono costituiti da domande chiuse e 5 da domande aperte.

Si è deciso di consegnare i questionari al penultimo incontro, ma non è stato possibile stabilire a priori un criterio chiaro rispetto al momento migliore in cui presentarli.

ASPETTI DELLA COMUNICAZIONE

Nel sito aziendale e nel volantino le proposte motorie usualmente non vengono indicate a livello di pubblicizzazione/informazione, mentre, a partire dalla seconda edizione, ho ritenuto opportuno rendere noto che la parte pratica era condotta con la metodologia del sistema Biodanza (Foto 3).

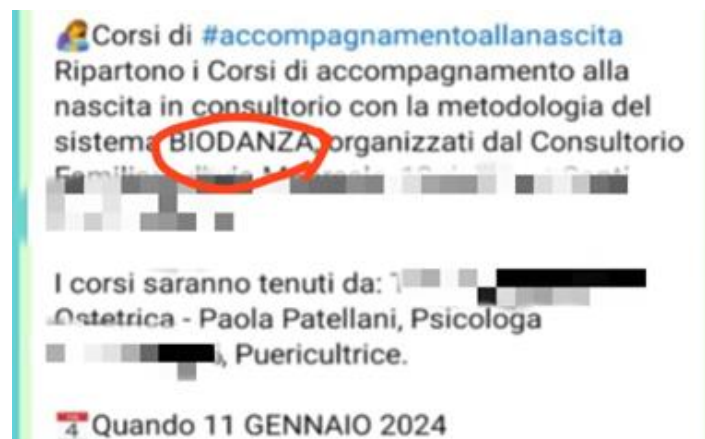


Foto 3

Questo per i seguenti motivi:

mi sembrava importante informare adeguatamente le utenti di quello che avrebbero trovato, ma devo dire che la cosa è stata ininfluente, anche perché molte non consultano il sito né guardano i social.

Volevo rendere visibile il fatto che una pratica tanto importante e, purtroppo poco conosciuta, trovasse posto in un'azienda ospedaliera.

Qui sotto una delle pagine Facebook dell'ultima edizione del corso proposto dal mio Consultorio (Foto 4 e 5).



Foto 4



Foto 5

Qui di seguito è visibile il calendario degli incontri con gli argomenti specifici per ogni incontro. (Foto 6).



Foto 6

L'ESPERIENZA

Da settembre 2022 a marzo 2024 sono state proposte dal mio Consultorio in tutto 4 edizioni di C.A.N.

Esse hanno avuto caratteristiche molto diverse e qui di seguito cercherò di evidenziare quelle che sono state le peculiarità e quali le costanti.

Prima edizione - settembre ottobre 2022

La prima edizione ha avuto inizio il 7 settembre 2022. La data è importante non solo per me che ho inaugurato questa nuova esperienza, ma soprattutto perché il nostro corso era uno dei pochi a Milano che veniva proposto in presenza, visto che si stava uscendo gradualmente dalle restrizioni dovute alla pandemia.

Da un lato ha costituito un'edizione unica nel suo genere, dall'altro ha consentito di porre le basi per le sessioni successive.

La possibilità di partecipare dal vivo ha costituito un'importante attrattiva per le donne, al punto che alcune di loro hanno accettato di spostarsi anche da zone di Milano non proprio vicine. Dall'altro lato questa condizione particolare ha determinato una serie di vincoli a cui ci si è dovuti adattare.

Un primo vincolo è stato quello della limitazione numerica delle partecipanti per consentire di creare la distanza fisica imposta dalle restrizioni vigenti.

Di fatto a questa edizione sono state presenti in media 6/7 donne e quattro operatrici: io, l'ostetrica del mio Consultorio, l'ostetrica del Consultorio ospitante che provenendo dall'Ospedale non aveva mai avuto esperienza di corsi tenuti nel Consultorio e voleva farne esperienza e, infine, una puericultrice che è stata presente a quasi tutti gli incontri

Logicamente, essendo il Consultorio una struttura sanitaria, erano obbligatorie le mascherine sia per gli operatori che per le utenti (Foto 7), le quali, peraltro, l'avrebbero dovuta usare sia nella fase di travaglio che in quella del parto.



Foto 7

Un altro accorgimento che abbiamo dovuto utilizzare nel cerchio iniziale è stato quello di ricorrere a nastri colorati, per evitare il contatto diretto delle mani (Foto 8) durante le ronde.

C'è da dire tuttavia che già dal secondo incontro le donne non hanno sentito la necessità di tenere la distanza e hanno votato a favore del contatto delle mani e, con l'ausilio del disinfettante, mantenendo ovviamente la mascherina, si sono prese tranquillamente per mano.



Foto 8

Molte di loro invece, svolgendo il corso in un periodo di cambiamento climatico (con il riscaldamento non ancora acceso), hanno voluto tenere le scarpe, nonostante fosse stata data l'indicazione di portare le calze antiscivolo. (Foto 9).



Foto 9

Questa possibilità si è ripresentata anche nelle edizioni successive.

In tutte le edizioni inoltre si sono utilizzate le poltrone non solo per la parte teorica dell'incontro, ma anche per alcuni esercizi di Biodanza, quali l'esercizio del *segmentario del collo* (Foto 10).

Le poltrone sono state rivestite, come si vede nella stessa foto, da teli di carta usa e getta.



Foto 10

Bisogna considerare in generale che il target delle donne gravide richiede delle attenzioni e delle delicatezze maggiori rispetto ad un gruppo "normale", proprio per lo status di fisiologica "fragilità" in cui si trovano le sue componenti e per gli specifici bisogni. Questo è stato ancora più importante nella fase di passaggio post covid.

Le donne in gravidanza richiedono inoltre tempi diversi per le loro specifiche necessità fisiologiche: in diversi momenti ad esempio qualcuna di loro ha avuto necessità di bere e andare in bagno, allontanandosi dalla sessione e ovviamente non si è potuto fare altro che accogliere la cosa.

La loro presenza inoltre non era assicurata sempre, per svariati motivi, tra cui la coincidenza con visite di controllo o altro e questo non era prevedibile.

A proposito di "*fragilità*" devo dire che peraltro anch'io, essendo questa la mia prima esperienza in tale ambito, mi sono talvolta sentita fragile e nello stesso tempo mi sono state richieste una flessibilità e una capacità di adattamento notevoli.

Un primo adattamento è stato quello di non poter condividere i passaggi con l'ostetrica "committente", così come avrei sentito necessario fare. Diversi a mio avviso sono stati i fattori: alcuni di natura logistica, ossia la mancanza di tempo da ritagliare all'interno di compiti istituzionali già gravosi per entrambe; altri di natura personale, legati cioè alle caratteristiche individuali. Io e l'ostetrica non avevamo mai avuto occasione di lavorare insieme e non ci conoscevamo abbastanza, io inoltre, come ho già accennato, non avevo una conoscenza sufficiente rispetto ai temi e quindi non mi sentivo autorizzata a proporre/imporre il mio punto di vista, non ero sicura di poter coniugare Biodanza con l'offerta di informazioni che si dovevano dare né che sarebbe stata gradita.

Di fatto mi sentivo ospite a casa d'altri e in un evento non organizzato da me. Dovevo inserirmi in un percorso prestabilito sia per numero di incontri che per temi da trattare. I temi sono quelli e c'è

poca variabilità, possono solo scambiarsi nelle giornate. Questi temi oltre che istituzionali corrispondono ai bisogni reali delle partecipanti che sono letteralmente “affamate” di informazioni.

Biodanza non può pertanto che essere una parte subordinata alla parte informativa, la quale suscita domande che meritano un’adeguata attenzione, perché questo argina le inevitabili ansie delle donne. Deve adattarsi ai tempi dell’ostetrica e quindi è necessaria una certa flessibilità. Io e la collega non avevamo una coordinazione temporale chiara, lei tendeva a sbordare e io, non potendo stravolgere la curva fisiologica della sessione, mi sono trovata talora nella situazione di dovere fare la scelta se proporre la sessione o rinviarla all’incontro successivo. Col passaggio alle successive edizioni tuttavia siamo riuscite a coordinarci maggiormente.

Altro aspetto importante di adattamento/modifica del *setting* è stato il seguente: non c’è stata né in questa edizione né nelle successive da parte mia la possibilità di ritagliare un momento di condivisione approfondita su quanto sperimentato nella sessione di Biodanza. Non c’era né lo spazio, né il tempo né, direi, il senso. Questo è un tema che a mio avviso ha a che fare con il lavorare all’interno delle istituzioni, dove ci sono tempistiche e mandati istituzionali vincolanti, e di inserirsi in un percorso altro, ma dove, se si vuole, è possibile trovare delle negoziazioni: ad esempio sono riuscita a proporre in parte il mio *setting* nel momento iniziale della lezione, facendo fare un primo giro di nomi per tutte, operatrici comprese, con l’emozione avvertita in quel momento ed un secondo giro più libero di domande o comunicazioni varie. Le verbalizzazioni iniziali venivano aggiunte nel petalo del fiore corrispondente alla donna che l’aveva fatta (Foto 11). Nelle edizioni successive, come si vedrà, ho iniziato a tenere un diario e inoltre sono riuscita a dare uno spazio maggiore alla condivisione sull’esperienza di Biodanza.

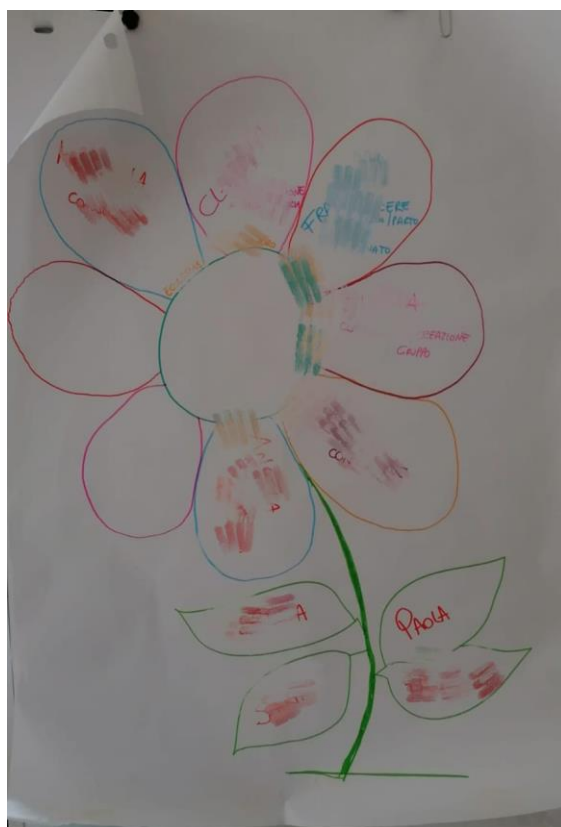


Foto 11

Un altro fattore da tenere in considerazione era il seguente: a parte l'ostetrica del mio Consultorio le altre colleghe non avevano scelto Biodanza e quindi dovevo "negoziare" anche con loro: una ad esempio aveva resistenze a danzare e ho dovuto rispettare il suo bisogno di stare spesso in disparte e quasi tutte hanno indossato la divisa (Foto 12). D'altronde non avevo nessun titolo per poterle costringere a vestirsi in altro modo, ma è una questione su cui ritengo bisogna riflettere.



Foto 12

La cosa importante è che fin da questo primo incontro ho deciso di essere sempre presente per dare un senso di continuità al gruppo, per costruire il mio percorso e per dare un senso di equipe. Non avevo altra scelta che "navigare a vista", muovendomi su temi ed obiettivi generali e, quando possibile, invece su temi pertinenti alla particolare fase del corso, a volte agganciandomi nelle consegne ad argomenti trattati nella parte teorica.

In questa edizione tutte le donne tranne una erano primipare. Tra loro c'era una donna che aspettava due gemelle e una era egiziana di religione copta (non velata) e parlava e capiva poco l'italiano.

Avevano come riferimento ospedali diversi per le visite ostetriche e per il parto, prevalentemente una famosa Clinica Ostetrica e Ginecologica milanese, che erogava corsi online, presumo con un taglio molto sanitario. Hanno espresso quasi tutte come bisogno alla base della frequenza del nostro corso quello di *condividere in presenza*, un bisogno così importante per tutti noi dopo il difficile periodo di isolamento creato dalla pandemia e ancor più necessario per loro in un momento così importante della loro esistenza!

Questa edizione non ha usufruito di alcuna pubblicizzazione e quindi Biodanza è stata in un certo senso calata dall'alto.

Ho capito in seguito che questa è in realtà la condizione delle proposte fatte in ambito pubblico, dove l'utente non sembra avere possibilità di scelta e dove proposte come la mia rischiano di non incontrare il favore di tutte.

L'esperienza è stata presentata loro come una possibilità in più, essendo io tanto psicologa quanto facilitatrice di Biodanza, e connotata come una pratica essenzialmente motoria con obiettivi

dichiarati quelli di muoversi (ricordiamo che eravamo in periodo post pandemico dove le possibilità di movimento sono state limitate), sentire il proprio corpo, sperimentare leggerezza nonostante la propria condizione, condividere con altre donne questa fase importante della propria vita, provare piacere, migliorare l'umore, ridurre l'ansia.

L'idea generale rispetto a questa prima edizione è stata che alcune donne erano nelle corde di sperimentare una nuova pratica, altre meno, soprattutto due che provenivano da un'altra cultura. Questo è sicuramente un tema che merita un'attenzione particolare.

Di fatto in questa edizione sono state proposte **5 sessioni di Biodanza** distribuite sugli otto incontri previsti.

È stata seguita una progressione a partire da una **prima sessione** in corrispondenza col titolo dell'incontro "Incontriamoci" appunto, molto leggera che aveva, più delle sessioni successive, obiettivi quali aggregare il gruppo, aiutare a calare nel momento presente, sciogliere le molte tensioni presenti, far percepire il corpo anche nelle parti meno utilizzate, metterlo in movimento valorizzando i movimenti naturali come la semplice *camminata*. (Foto 13) e fare sperimentare alcune categorie del movimento quali la leggerezza, nonostante l'aumento ponderale, e la fluidità.



Foto 13

Da ultimo si proponeva di aiutare le donne a riconnettersi con il ritmo naturale del proprio *respiro*. (Foto 14).



Foto 14

A questo proposito - si era nella fase finale della sessione, composta di 7 esercizi - le donne sono state fatte accomodare sulle poltrone per consentire loro di connettersi col proprio respiro in situazione di relax. Alcune hanno chiuso gli occhi automaticamente, altre hanno mostrato il bisogno di mantenere un maggiore controllo, quasi tutte hanno riaperto gli occhi non appena la musica è cessata, cosa che succede sovente nei gruppi iniziati, dove i partecipanti hanno difficoltà ad andare in regressione.

Un piacere grande è stato vedere che anche l'ostetrica del mio Consultorio ha apprezzato particolarmente questo momento e si è rilassata.

Per quanto riguarda le consegne date ho cercato di porre l'attenzione soprattutto agli aspetti fisici e motori anche se presentare gli *esercizi di fluidità* e far danzare il *valzer* inevitabilmente ha fatto accennare a come essere fluidi e poter prendere spazio sono caratteristiche che nella vita possono aiutare parecchio.

È interessante notare a questo proposito come rispetto all'esercizio della camminata in cui le partecipanti non hanno osato uscire dallo spazio del cerchio (Foto 15), quando hanno danzato il *valzer* hanno cominciato a prendere maggiore confidenza con lo spazio, ma nella totale libertà e nell'autoregolazione: una di loro ad esempio ha scelto di camminare anziché danzare (Foto 16 e 17).



Foto 15



Foto 16 e 17

Alla **seconda sessione**, dopo che le donne hanno votato la mozione “anti-nastrini” ho avuto l’opportunità di proporre loro *la coordinazione ritmica in coppia*, tenute per mano, un esercizio molto importante per creare un inizio di contatto e fare sperimentare la necessità di adattarsi via via alla diversità dell’altro da sé, condizione quanto mai necessaria per la fase di vita specifica di questo gruppo.

In maniera molto spontanea e senza preoccupazione si sono prese per mano e hanno iniziato a chiacchierare.

Un problema particolarmente presente soprattutto nella prima edizione è stata la difficoltà da parte di tutte a mantenere il rispetto della semplice regola di non parlare, spesso devo dire da parte delle colleghe, probabilmente imbarazzate a trovarsi tra loro a fare un'attività così insolita per la loro consuetudine.

Nel corso del tempo devo dire che hanno interiorizzato maggiormente l'importanza di tenere un *setting*, seppur minimale.

In questa sessione ho deciso di proporre due giochi, uno più attivante ed uno più lieve e immaginativo (Foto 18).



Foto 18

Giocare ha l'obiettivo di risvegliare il bambino che c'è in noi, fatto questo ancor più significativo per chi sta preparandosi ad entrare in contatto con un bambino reale. Entrambi i giochi hanno avuto successo e creato un clima allegro che ha permesso poi di fluire nella fase più profonda della sessione.

Questa preparava la strada verso l'affettività attraverso la *sincronizzazione melodica* resa possibile dal contatto con le mani accettato da tutte e il *segmentario petto braccia*, per poi proporre l'esercizio dell' *accarezzamento delle proprie mani* (una di loro si è commossa), come possibilità di sentirle, uno strumento importante che dà e riceve piacere, che a breve avrebbe accarezzato il proprio piccolo ed anche suggerendo di dedicare amore e gratitudine a se stesse per la vita che portano dentro di sé (Foto 19 e 20)



Foto 19 e Foto 20

Ho osato troppo? A giudicare dalle loro risposte direi di no.

La **terza sessione** è stata proposta in coincidenza con il tema **del travaglio e del parto** in cui si è dato un primo accenno alla pratica dello **skin to skin**, pelle a pelle, cioè la pratica adottata in sala parto che consiste nell'adagiare il bambino sul petto nudo della madre per consentire il primo contatto tra loro, favorendo il legame, l'allattamento e lo sviluppo.

La peculiarità di questo incontro è stata la presenza dei partner di quattro delle partecipanti. Anche se viene data la possibilità ai partner di presenziare in tutti gli incontri è frequente che partecipino unicamente a questo, che, devo dire, è un tema che manda molto in ansia anche loro.

È bellissimo osservare la loro attenzione e ascoltare le loro domande e vedere come a poco a poco si rassicurano.

Due di questi hanno deciso di fermarsi anche nella parte pratica.

Ho sentito la necessità di rifare un giro di nomi prima di fare partire le danze e, avendo introdotto il discorso della pelle e del contatto, anche di far sì che ognuno si presentasse questa volta esprimendo come sentiva la propria pelle.

Poiché l'obiettivo della sessione, in accordo con il tema, era favorire il contatto con la pelle propria e dell'altro, avevo deciso nuovamente di mettere al centro il lavoro con le mani e fare esercizi di integrazione affettivo motoria. Devo dire che anche qui ho osato molto, anche perché i compagni presenti non avevano mai sperimentato Biodanza. È andata bene, perché erano persone molto disponibili a mettersi in gioco per amore della propria compagna e del bimbo che entrambi aspettavano.

I coraggiosi futuri papà che hanno deciso di rimanere sono stati una bellissima presenza sia nella parte di attivazione (vedi il gioco del *batti palmi* Foto 21 e il *trenino* col massaggio sulle spalle Foto 22 e l'esercizio della *sincronizzazione ritmica* Foto 23) sia nella fase regressiva (Foto 24, 25 e 26) consistente nell'accarezzamento delle mani e della pancia della propria compagna per *contattare* anche il proprio bambino.



Foto 21



Foto 22



Foto 23



Foto 24



Foto 25 e 26

La **quarta sessione** ha avuto come tema il **puerperio ed il rientro a casa** e come focus l'ascolto di sé, della nuova vita, la capacità di affidarsi. È stata preparata come sempre con molto impegno da parte mia, ma è stata la meno riuscita dal mio punto di vista e quella che mi ha richiesto una grandissima capacità di adattamento.

Grazie a queste fatiche e frustrazioni mi è rimasto impresso come ci si debba continuamente sintonizzare sui bisogni del gruppo così come si esprimono al momento, riuscendo a modificare il percorso in corso d'opera se necessario e come vada continuamente ribadito il *setting* di Biodanza alle colleghe che co-conducono l'incontro, soprattutto rispetto all'atteggiamento da tenere nella fase regressiva.

Per quanto riguarda il primo punto in questa sessione, durante esercizi che avrebbero dovuto coinvolgere maggiormente la parte alta e le braccia, alcune donne non hanno usato questa parte ma hanno ondeggiato il bacino, ricordandomi quanto questa parte del corpo fosse importante per loro e necessitasse di più attenzione, ma non sono stata in grado di virare in questa direzione.

Per quanto riguarda invece il secondo punto non c'è stata sufficiente attenzione al tempo dedicato alla Biodanza e proprio nella delicata fase regressiva in cui ho proposto *la Posizione generatrice della protezione della vita* (Foto 27) una partecipante ha dovuto andarsene, ma quello che è peggio è che

questo non è avvenuto nel silenzio, ma con un accompagnamento di saluti e parole ad alta voce da parte di una delle ostetriche.



Foto 27

Dopo che ne abbiamo parlato queste cose non sono più avvenute, ma al momento per me è stata un'esperienza molto faticosa.

In ogni caso credo sia importante essere flessibili e non avere troppe aspettative, perché nonostante le imperfezioni e gli incidenti di percorso (donne che vanno in bagno nei momenti più delicati o che decidono di uscire dalla sessione, parole scambiate ad alta voce durante le *vivencia*) alla fine questa pratica arreca i suoi benefici e bisogna avere fiducia nel processo ed accogliere con meraviglia tutto quello che succede.

Come ad esempio molto bello e partecipato è stato l'esercizio *Segmentario delle braccia a due*. (vedi Foto 28)



Foto 28

Alla **quinta sessione** il cui tema era il **perineo** le donne presenti erano solo due. Con noi operatrici eravamo quindi in cinque. Mancava l'ostetrica del mio Consultorio che avrebbe dovuto condurre la pratica motoria con gli esercizi a terra per il perineo. Nonostante non avessi previsto di condurre Biodanza in questa sessione ho deciso di presentare una mini sessione di Biodanza che si sarebbe integrata con una parte finale di esercizi fisici specifici per il perineo.

Il numero ridotto delle persone ovviamente ha richiesto adattamenti. Ad esempio *la ronda iniziale* è stata brevissima ed è stata trasformata subito in una *camminata sensuale* con movimento del bacino.

La sequenza ha portato a fare scendere a terra le due donne che a quel punto hanno fatto gli esercizi per il perineo scaricati da me da Internet, ma presentati dall'ostetrica. (Foto 29).



Foto 29

A fine percorso, come accennato sopra, sono stati somministrati dei **questionari** (vedi Allegato 1) per raccogliere il feedback sull'esperienza di Biodanza, anonimi come quelli previsti dall'Azienda.

Ho deciso di somministrarli anche alle colleghe per avere un feedback da loro.

I questionari sono stati pochi (ci sono stati problemi tecnici, superati poi nelle edizioni successive) e quindi da un lato il campione è stato poco significativo dal punto di vista quantitativo. Dall'altro tuttavia l'analisi qualitativa delle risposte ha consentito di fare un primo bilancio.

L'esperienza è piaciuta *abbastanza* a tutte e addirittura *molto* ad una delle colleghe e a una delle donne. Queste ultime non hanno percepito di essere costrette a fare questa esperienza, anche se una di loro avrebbe voluto fare altre attività, più coerenti con il travaglio e il parto. La stessa ha tuttavia riportato un beneficio a livello di rilassamento ed ha apprezzato particolarmente la musica; una delle colleghe invece ha avuto la sensazione di essere forzata e tuttavia successivamente ha sottolineato come molto importanti il piacere della musica, dell'interazione con gli altri e del contatto con le emozioni.

In assoluto tutte hanno percepito coerenza tra la parte teorica e quella esperienziale e la collocazione di quest'ultima nella seconda parte degli incontri è sembrata loro adeguata.

Rispetto alla durata della sessione una donna l'ha ritenuta eccessivamente lunga, una collega invece avrebbe voluto durasse di più, per le altre è stata adeguata.

Cosa è piaciuto di più? Per le colleghe *le musiche, ritenute molto adatte, il fare gruppo dopo tanto tempo, l'armonia e la fiducia creatasi, la possibilità di lasciarsi andare per un'ora*; per le donne *entrare in contatto con il "nuovo" corpo attraverso le diverse danze, la musica molto rilassante e gli esercizi in coppia.*

Cosa è piaciuto di meno? Per le colleghe *l'imbarazzo nel contatto con le altre e la breve durata dell'esperienza.*

Cosa hanno portato a casa? una operatrice ha risposto *"una nuova esperienza positiva"*, l'altra *"la carica che emerge dopo l'incontro"* mentre le donne dicono *"mi sono sentita sicuramente più rilassata"* e *"la bellezza della condivisione"*.

Nessuna avrebbe voluto eliminare questa esperienza, semmai alternarla con altre pratiche.

Per tutte gli esercizi erano praticabili. Per una collega e per una donna il fattore dell'interazione con gli altri e il contatto con le emozioni non erano significativi, anzi per il primo veniva sottolineato l'imbarazzo nel contatto con le altre.

Tutte coloro che hanno risposto al questionario avrebbero voluto condividere l'esperienza con il partner e la consiglierebbero assolutamente a delle amiche.

Questo feedback, oltre a dare indicazioni utili per il futuro, è stato molto importante e motivante.

Per cui senza indugio ho accettato di presentare Biodanza nella successiva edizione che si è tenuta nei mesi di maggio e giugno del 2023.

Seconda edizione - maggio giugno 2023

Dopo la fase sperimentale dell'edizione precedente e tenendo in considerazione gli incidenti di percorso e le importanti informazioni desunte dai questionari io e l'ostetrica del mio Consultorio abbiamo deciso di riproporre Biodanza come una delle parti pratiche del CAN insieme agli esercizi di rilassamento e a quelli per il perineo, integrandoli o alternandoli.

La prima esperienza mi ha gradualmente condotto a sentirmi meno "ospite" e mi ha insegnato l'importanza di definire alcune questioni a priori.

La prima è quella relativa all'importanza di dare una giusta pubblicizzazione all'evento così come fanno le colleghe degli altri Consultori. È in questa seconda occasione che ho deciso di curare la pubblicizzazione del Corso, contattando l'Ufficio Comunicazione dell'Azienda che edita sia su Facebook che su Instagram il corso stesso. Viene inserita la voce "**Biodanza**" (vedi sopra).

La seconda è riferita alla questione "tempo": concordiamo di allungare il tempo degli incontri in modo che vi sia più agio sia per la parte teorica, con le numerose domande da parte delle donne, che per la parte esperienziale.

La terza riguarda la comunicazione alle utenti: verrà fin da subito esplicitato in maniera più dettagliata che la parte pratica sarà Biodanza e che a tutti gli incontri potranno liberamente partecipare anche i partner.

La quarta riguarda la possibilità che la fase iniziale di avvio del gruppo sia gestita prevalentemente dalla sottoscritta con la scansione che ritengo importante e che ho imparato nei gruppi di Biodanza a cui ho partecipato come allieva e che ho riproposto nei gruppi di Biodanza che ho co-condotto durante il tirocinio e successivamente: giro di nomi ed emozione del momento senza introdurre altro e che coinvolge anche le conduttrici, a cui segue una condivisione più articolata rispetto al motivo per cui si prova la tale emozione e che può comprendere anche la comunicazione di come è stata vissuta l'esperienza di Biodanza nell'incontro precedente oltre che dubbi e domande su vari aspetti (sono prevalentemente quelli fisiologici). Decido inoltre di scrivere un diario di quanto succede e delle verbalizzazioni delle donne, che annoto al momento.

A questo gruppo si sono iscritte 9 donne. È un gruppo molto interessante perché ha una composizione molto articolata sia per la distribuzione dell'età che vede tre giovani donne di 18, 20 e 22 anni e le altre tra i 30 e i 39, sia per le differenze socioculturali, aspetto questo molto prezioso e tipico dell'utenza in ambito pubblico. Tra le più giovani ci sono due ragazze Filippine, con esperienze e vissuti opposti rispetto alla maternità. Una donna invece è di origine brasiliana anche se vive in Italia da più di vent'anni, un'altra è cingalese e non partecipa con regolarità.

Da sottolineare che a partire da questa edizione non sono state più necessarie le mascherine.

Biodanza viene proposta in 6 degli otto incontri; negli altri viene proposto il rilassamento. Essendo i temi degli incontri i medesimi dell'edizione precedente utilizzo grossomodo le stesse sequenze, anche se apporto qualche modifica rispetto alle musiche e costruisco una sessione inedita.

Prima sessione

È il primo incontro di conoscenza e presentazione da parte di tutte.

Si crea fin da subito un clima di confidenza e intimità tale per cui vengono condivise anche tematiche difficili come la non accettazione della gravidanza da parte della famiglia di una delle più giovani, il conflitto che una delle donne sta vivendo tra il diventare madre e la carriera che sta facendo, il senso di colpa di una di loro verso il proprio primogenito a cui teme di sottrarre attenzioni con la nascita della sorellina, la commozione di una donna che dopo tantissimi tentativi e ricorrendo alla PMA (procreazione medicalmente assistita) è riuscita a rimanere incinta, cosa che non le sembra vera.

Viene fatta una breve introduzione teorica di Biodanza e vengono comunicate le regole e lo specifico *setting*.

In generale osservo nella sessione un buon livello di attenzione e partecipazione e, come nell'edizione precedente, la capacità da parte di tutte di autoregolarsi negli esercizi che richiedono movimenti più ampi e veloci.

Sembrano tutte in grado di lasciarsi andare: nell'esercizio della *respirazione*, con musica che dura tre minuti, chiudono gli occhi e sostano, e sul loro viso si dipinge un'espressione di serenità. Ho dato la possibilità di stare sedute se vogliono, ma un paio di loro scelgono di sedersi per terra.

Seconda sessione

Voglio riportare qui le parole delle donne all'inizio del secondo appuntamento, relative all'incontro precedente in generale, ma anche a come hanno vissuto il *battesimo* di Biodanza, perché le trovo bellissime.

- *Sono stata bene, mi sentivo fluttuare*
- *È uno spazio in cui mi posso concentrare solo su questo*
- *Bene, piacevolmente stupita, non mi aspettavo un coinvolgimento così da subito*
- *Incontrare altre persone che sono nello stesso periodo...non vedevo l'ora*
- *Bene, sono andata a casa tranquilla...abbiamo parlato...ho avuto voglia di tornare...Bello e rilassante...importante che qui si condivide nello stesso momento*
- *La mattina avevo un dolore di sciatica. Biodanza è stata una piacevole sorpresa. Rilassante, liberatoria, stavo meglio, sono tornata a casa bene...bella la condivisione: somiglianze e differenze, ognuna è unica*
- *Prima ero in ansia, poi nella parte con la musica mi sono sentita più libera*

La sessione di Biodanza viene declinata sul tema dell'incontro programmato da calendario, che è sulle **modificazioni corporee e sulla sessualità** e quindi il focus è il riadattamento, sentire il corpo intero ed integro nonostante i cambiamenti, sperimentare le sue possibilità, avvertire il piacere attraverso la morbidezza, la fluidità ed il gioco (vedi il *trenino* Foto30)



Foto 30

Biodanza favorisce il ri-apprendimento del piacere nel quotidiano, nelle piccole cose come ad esempio nel semplice accarezzamento delle proprie mani (Foto 31).



Foto 31

La **terza sessione** viene proposta al quarto incontro invece che al terzo perché nel precedente, dove il tema era il **Travaglio** ed erano presenti anche alcuni partner, la parte teorica ha preso eccessivo spazio e quindi non c'è stato il tempo per presentare un'intera sessione di Biodanza e l'ostetrica ha optato per proporre esercizi di rilassamento. Pur comprendendo i bisogni di informazioni e rassicurazioni non solo per le donne, ma anche per i loro partner, devo ammettere che ho vissuto con frustrazione questa situazione anche perché avevo dedicato del tempo al di fuori dell'orario di lavoro per la preparazione della sessione e ci tenevo particolarmente a fare sì che le coppie potessero condividere questo momento.

Nelle condivisioni iniziali di questa sessione iniziano a palesarsi comunicazioni circa la stanchezza, l'ansia, perché si sta avvicinando il momento del parto, il sollievo perché qualcuna è stata collocata a riposo dal lavoro.

Il tema è **la nascita e il contatto pelle a pelle**. Purtroppo questa volta non ci sono i partners che nell'edizione precedente hanno contribuito con la loro bellezza. La sequenza che avevo preparato per l'edizione precedente mi è sembrata ancora valida e l'ho riproposta e mi sembra che le donne abbiano partecipato e siano state bene.

La **quarta sessione** ha il seguente tema "**nasce una famiglia, diventare genitori, puerperio**".

Nel confronto iniziale quasi tutte sottolineano di stare bene dal punto di vista emotivo, ma di essere stanche, affaticate, infastidite, sentire le gambe gonfie.

Siamo d'estate, fa caldo e le donne sono arrivate a quella fase in cui avvertono maggiori disturbi (gambe gonfie, pesantezza, fatica a dormire).

Sicuramente Biodanza rappresenta per loro un momento di leggerezza dal punto di vista fisico anche se a livello emotivo sono più sensibili.

Propongo la stessa sessione che ho proposto nell'edizione precedente, quella in cui vi sono stati i problemi più grossi. Questa volta va meglio, ma sicuramente è una proposta piuttosto intensa e probabilmente non curo adeguatamente la gradualità della conclusione dopo che sono entrate in profonda intimità con sé stesse. Questo lo deduco perché alla fine della sessione sono tutte decisamente serie.

La **quinta sessione** è proposta al penultimo incontro degli otto previsti.

Le partecipanti oltre a sottolineare i disturbi fisici già menzionati, cominciano a presentare ansia e preoccupazione, Nelle loro condivisioni iniziali rispetto a come si sentono troviamo parole come *“sono pensierosa”, “in ansia”, “irrequieta” “rintronata e disturbata”,* ma c’è anche chi si sente *“in forma”* e chi dice *“adesso che sono qui sono rilassata”*.

Io e l’ostetrica consegniamo i due questionari.

Il tema è il **Perineo** e la sua preparazione per il parto e il post parto e l’obiettivo con Biodanza è lavorare con la parte pelvica sciogliendo le tensioni e le corazze.

La sequenza è ridotta perché, come è successo nell’edizione precedente, la finalità è, dopo avere fatto muovere il bacino, fare scendere a terra per gli esercizi specifici sul perineo che conduce l’ostetrica e che tutte sembrano apprezzare particolarmente (Foto 32).



Foto 32

Sesta sessione

È l’ultimo incontro e inizia con domande sulla parte teorica e sugli esercizi del perineo (li hanno fatti nell’ultima settimana?). Per chi non c’era vengono distribuiti nuovamente i questionari.

La condivisione iniziale ci racconta del clima emotivo del gruppo:

- *non ce la faccio più*
- *sono impaziente e lo voglio vedere*
- *sono stranita, perché mi sembra strano che si concluda questo percorso, mi sembra strano che tutto quello che si è detto diventi realtà*
- *mi spiace che finisca questo percorso, ma non ho ancora realizzato...non so cosa mi aspetterà nel concreto*
- *ho gli ormoni a 1000*

- *sono impaziente, l'altra volta ero irrequieta ora sono tranquilla... tante cose, lavoro, casa, maternità*
- *sono pensierosa, si avvicina, tante cose che mi innervosiscono e che devo capire*
- *piedi, mani e faccia gonfia, col fatto che oggi è l'ultima volta mi rendo conto che...sono emozionata*

Anche noi operatrici, come abbiamo sempre fatto, mettiamo in circolo le nostre emozioni

- *sono emozionata*
- *sono dispiaciuta*
- *sono contenta, è stato un bel gruppo*

Il tema è **Ritorno a casa: come agevolare i nuovi equilibri**, un tema bellissimo e assolutamente molto psicologico, perché si parla della ricerca di nuovi equilibri tanto relazionali quanto biologici e viene affrontato il tema della Depressione post partum, condizione fisiologica, ma che può virare nella patologia.

La condivisione iniziale delle donne ha anticipato molti degli aspetti che caratterizzano il ritorno a casa dopo il parto.

Ci sono ansie, le ultime rassicurazioni, la fine di un percorso ed il vuoto prima del momento del parto, c'è l'estate di mezzo che crea ulteriore vuoto, ma anche la presenza dei mariti in ferie.

L'obiettivo è lavorare sul rientro a casa (ancora adattarsi ai cambiamenti, essere fluide, ma essere in grado di porre i limiti e dire di no / chiedere aiuto/ riposarsi) e sul salutarsi perché siamo alla fine del percorso.

Ho stampato un decalogo - su fogli colorati che arrotolo con un nastrino - relativo alle cose da fare e da non fare tornando a casa e lo distribuisco alla fine, raccomandando loro di attaccarlo sul frigorifero (si veda allegato 2).

Mi sembra importante in questa fase proporre l'esercizio dell'*opposizione armonica* (Foto 33), pensando a quante interferenze troveranno queste donne al rientro a casa con il loro bambino - mariti o compagni, mamme, suocere, amiche esperte che vorranno dire la loro su cosa è meglio fare con il nuovo nato - all'importanza di dire dei *no* con determinazione e serenità.



Foto 33

Leggo sull'eserciziario, che è sempre per me un prezioso strumento:

Questa danza ha l'obiettivo di permettere alla persona di esprimere la parte Yang e potente del suo tono e di incontrare l'equivalente nell'altro. Si tratta di un gioco sottile e affettivo di dialogo tra due forze che a poco a poco si armonizzano. C'è sempre l'affettività che esce vincitrice. L'obiettivo di questo esercizio è anche quello di apprendere ad esprimere le proprie differenze nel rispetto dell'altro e di sé stessi, in perfetto feedback, per trovare un accordo attraverso successivi scambi.

La sessione termina con una *ronda* dove non può mancare una delle musiche simbolo di Biodanza e cioè "*Gracias a la Vida*" ed è palpabile la commozione da parte di tutte.

Ma le emozioni non sono finite: è stata preparata a sorpresa da parte del gruppo una festicciole di saluto, che ci commuoverà. A parte i dolcetti e le bibite le donne hanno preparato dei regalini accompagnati da biglietti per ciascuna di noi, che comunicano gratitudine. (Foto 34 e 35).

Che grande valore è stato per noi tutte questo riconoscimento!



Foto 34



Foto 35

Ed ecco cosa emerge dai **questionari** sull'esperienza di Biodanza che questa volta vengono presentati solo alle utenti: otto di loro lo compilano.

I risultati sono i seguenti:

A due l'esperienza è piaciuta abbastanza, alle altre sei è piaciuta tanto e molto.

Nessuna di loro si è sentita costretta a farla e nessun avrebbe preferito altre esperienze.

Tuttavia la metà di loro avrebbe avuto piacere di alternare Biodanza con altre pratiche o esercizi.

Per tutte era adeguata la collocazione dell'esperienza nella seconda parte e solo due non hanno sentito continuità tra la prima e la seconda parte.

Solo una donna ha espresso l'opinione che la durata della sessione era eccessiva

Cosa è piaciuto di più? (riporto le risposte testuali)

La libertà di movimento

La libertà di movimento singolo, in coppia e in gruppo

Camminate, movimenti liberi e di apertura

La passione di Paola

La parte teorica

Il fatto di non sentirmi minimamente giudicata e quindi potermi muovere tranquillamente

Sapere cose che non sapevo

La possibilità di sciogliere il corpo e l'incontro con le compagne di corso

Cosa è piaciuto di meno?

Solo due donne rispondono, ma il loro contributo è prezioso per la programmazione futura: l'eccessiva timidezza del gruppo e gli esercizi in coppia con contatti molto diretti (accarezzarsi).

Quasi tutte non hanno trovato nessuna delle danze difficili. semmai una donna ha detto che alcune erano più faticose, ma comunque intervallate da altre più leggere.

Molto belle e piuttosto omogenee le risposte relative a **cosa hanno portato a casa** da questa esperienza, risposte che riporto fedelmente qui di seguito:

La leggerezza e la libertà di movimento

Più leggerezza, a volte un po' di stanchezza, ma colpa del caldo

I movimenti semplici quotidiani non sono così scontati

Leggerezza e serenità

Le canzoni e i movimenti

Leggerezza e buon umore

L'interazione con gli altri

La riduzione dello stress, il miglioramento dell'umore e il senso di leggerezza

I fattori seguenti: *la riduzione dello stress/miglioramento dell'umore; il piacere del movimento; il piacere della musica; l'interazione con gli altri; il contatto con le emozioni* sono valutati più o meno del gruppo *abbastanza* e *molto* importanti, c'è un lieve sbilanciamento per quanto concerne il contatto con le emozioni, giudicato abbastanza importante da sei donne e molto importante solo da due.

Solo tre non avrebbero voluto condividere l'esperienza con il partner e tutte consiglierebbero Biodanza ad un'amica.

Unicamente due nella domanda aperta si sono espresse in merito a qualche suggerimento da dare:

Mi sarebbe piaciuto avere una parte più psicologica per affrontare alcune tematiche importanti in questa fase della vita

Coinvolgerei i partner e incoraggerei le partecipanti a lasciarsi andare maggiormente

Credo che ci siano pochi commenti da fare perché le risposte parlano da sole. Unicamente ritengo importante porre attenzione sulla questione del contatto intimo con gli altri e quello del bisogno di più spazio psicologico.

Terza edizione - settembre ottobre 23

Come ho accennato sopra questa edizione è stata condotta presso il mio Consultorio per quattro donne che erano prossime al parto e che non hanno avuto possibilità di seguire il corso perché in estate non si è tenuto.

È un'edizione organizzata all'ultimo, non è stata pubblicizzata e quindi non è stata menzionata la Biodanza; ha un calendario fitto che comprende anche due incontri alla settimana.

Ma un fattore ostacolante è lo spazio che abbiamo a disposizione: è una sala riunione non molto grande, con alcuni punti del pavimento che si sono sollevati e rappresentano un pericolo.

Pur avendo dato la mia disponibilità a collaborare e presenziare, cosa che faccio quasi in tutti gli incontri, dopo un paio di tentativi di proporre Biodanza decido di soprassedere e do il mio contributo come psicologa affiancandomi alla collega.

Quarta edizione - febbraio marzo 2024

Si riparte con una nuova edizione tornando nel salone grande del Consultorio che ci ospita, nonostante non sembri esserci il numero minimo per formare il gruppo.

La parola "Biodanza" compare a chiare lettere anche sulla locandina postata sia su Facebook che su Instagram.

Questa sarà l'edizione con il numero maggiore di sessioni di Biodanza di tutte quelle effettuate, paradossalmente col numero minore di partecipanti.

Prima sessione

Al primo incontro siamo in 6, tre operatrici e tre donne e quindi temiamo che il corso non possa partire.

Oltre a me e all'ostetrica del mio Consultorio c'è la puericultrice che lavora nella sede che ci ospita e che è entusiasta di Biodanza. Le condivisioni di tutte parlano di curiosità ed emozione per questo nuovo percorso che parte.

Una donna è sudamericana e ha 27 anni, l'altra ne ha 22 ed è seguita da una psicologa del Consultorio perché ha una situazione complessa, l'altra è alla seconda gravidanza, ha 37 anni ed è una persona molto centrata ed equilibrata.

Riporto qui di seguito l'incipit di questa edizione perché è molto interessante. La ragazza più giovane quando si condividono gli stati d'animo piange, perché una sua amica le ha detto che quando ha partorito le è stata praticata l'episiotomia (una piccola incisione del perineo, effettuata nel momento finale del travaglio per allargare l'apertura vaginale e favorire il passaggio del bebè) e ha paura che succeda anche a lei. Viene rassicurata sul fatto che non è più una prassi come nei tempi passati e che è importante preparare il perineo con esercizi mirati a renderlo più elastico, cosa che faremo. La donna più grande interviene a proposito per rassicurarla anche lei e parla di come durante il parto della sua primogenita si è basata molto sull'istinto e ha ascoltato cosa le diceva il suo corpo.

Cosa meglio di quanto espresso da lei, con tanta semplicità e naturalezza, per presentare Biodanza proprio come una pratica che riconnette con gli istinti che a causa della cultura abbiamo perso, e con la saggezza del nostro corpo che molti di noi non sono più in grado di ascoltare.

Nonostante il ridotto numero delle presenti propongo la prima sessione che ha come obiettivi quelli di aiutare a creare il gruppo, fare arrivare nel qui ed ora ed iniziare a fare sentire il corpo, la leggerezza, la fluidità ed il respiro.

Partecipano tutte e tre e paiono serene.

Seconda sessione

A inizio sessione c'è la condivisione del sentire del momento da parte di tutte e le risposte, comprese quelle delle operatrici, sono:

serena e frustrata; assonnata; stanca; stanca; assonnata; assonnata e infreddolita.

Siamo a metà gennaio, in pieno inverno e tutte sembrano risentire del clima.

Si è iscritta un'altra donna, anche lei del Sudamerica. Viene con la madre che è ben accolta nel gruppo. È una massoterapista che alla fine dell'incontro, vedendo che l'ostetrica ha mal di schiena e non partecipa alla danza, le propone spontaneamente un massaggio. Madre e figlia condividono all'inizio emozioni positive.

Viene lasciato lo spazio per dettagliare meglio i vissuti del momento e c'è molta partecipazione e ascolto da parte di tutte.

Chiedo un feedback sull'esperienza di Biodanza dell'incontro precedente.

Noto ora con meraviglia, rileggendo le loro risposte, che l'esperienza di Biodanza sembra poter essere l'antidoto per il malessere che hanno appena espresso:

la donna più grande che aveva comunicato di sentirsi frustrata, perché in questo periodo non si sente di riuscire a dare agli altri così come vorrebbero, parlando della propria esperienza con Biodanza dice: *è stato bello essere liberi senza nessuno che chiede niente.*

Quella più giovane che aveva un'aria depressa e ha pianto riferendosi ad una propria situazione complicata dice: *mi è piaciuto e mi sono divertita.*

La terza donna, che fa più fatica a declinare il proprio sentire sul piano emotivo e che ha parlato di stanchezza, dice: *mi è piaciuto perché non mi muovo quasi mai.*

Altrettanto interessante è quanto dicono alla nuova arrivata quando le invito a spiegare loro cosa sia Biodanza, alla luce della loro prima e unica esperienza:

ci siamo mosse come meglio potevamo fare

abbiamo fatto un valzer sempre come ci sentivamo

abbiamo fatto il gioco delle mani

abbiamo accarezzato l'aria

L'ostetrica aggiunge: *Paola ci farà giocare. Biodanza vi ha fatto sentire che siete leggere...ha movimenti liberi*

La sessione ha un andamento tranquillo con la partecipazione attiva anche della madre della nuova arrivata.

Qua sotto vediamo un'immagine relativa ad un gioco che favorisce la leggerezza sia fisica che emotiva e cioè *camminare/danzare con una bolla immaginaria* (Foto 36)



Foto 36

A fine incontro mi propongo di avere un confronto con la psicologa che segue la ragazza più giovane, una volta acquisito il suo consenso a che noi si possa integrare i rispettivi punti di vista.

In Consultorio c'è la possibilità di lavorare in rete con altri operatori che hanno in carico la persona o di chiedere la collaborazione di altri operatori o servizi, avendo condiviso prima con l'utente, nel caso si intercettino delle situazioni che preoccupano.

Il C.A.N. è un momento prezioso di osservazione e di prevenzione. A questo proposito viene anche consegnato il questionario chiamato Scala di Edimburgo che permette di valutare, sia prima che dopo il parto, la presenza di livelli significativi per il rischio di sviluppare una depressione.

Io e la collega ci confrontiamo su quanto la ragazza esprime nel gruppo e viceversa lei mi dà un rimando sia sulle difficoltà che sta attraversando, sia su come stia vivendo l'esperienza di Biodanza, che pare apprezzare molto.

Terza sessione

Sono presenti tutte le quattro donne iscritte al corso (la madre dell'ultima l'aveva solo accompagnata la prima volta).

Le comunicazioni rispetto allo stato psicofisico del momento sono le seguenti:

Tranquilla; Infreddolita, assennata, ansiosa; sto bene, tranquilla, rilassata, mi sono svegliata bene; esaurita; non so come ho fatto ad arrivare qui; inchiodata; tranquilla

La prima risposta è della ragazza che ha pianto la volta precedente.

Si parla del travaglio, delle contrazioni.

Poi viene introdotta la sessione di Biodanza con un breve momento di feedback rispetto alla volta precedente a partire dalla donna ultima arrivata che dice che *si è rilassata*. Anche altre due donne dicono che si sono *rilassate*. In particolare la donna più grande sottolinea nuovamente che è *un tempo tutto per lei*.

Basandomi su quanto avverto del gruppo e su quanto comunicato nella parte teorica decido in corso d'opera di fare delle variazioni rispetto alla sequenza che avevo predisposto.

Introduco ad esempio un esercizio secondo me bellissimo, chiamato "*Un minuto di eternità*", dopo avere ascoltato l'ostetrica che ha parlato del minuto che intercorre tra una contrazione e l'altra e dell'importanza di rilassarsi in quel minuto e dopo che le donne hanno fatto l'esercizio del *segmentario petto braccia* così che l'affettività possa iniziare ad esprimersi nell'incontro con l'altro.

Introduco inoltre un esercizio che utilizzo nella mia pratica di psicoterapeuta, "*il posto sicuro*" fatto però questa volta in gruppo, ognuno in silenzio dentro di sé e per conto proprio: voglio potere dare loro uno strumento semplice che possono utilizzare quando vogliono, una risorsa per affrontare le ansie quotidiane e il momento del travaglio e del parto.

A fine sessione l'ostetrica che non ha danzato causa del mal di schiena commenta che è stato molto bello guardare.

La donna che nella precedente sessione aveva commentato che le era piaciuto fare Biodanza, perché non si muove mai, dopo questa sessione chiede qualcosa di “più scatenato”. Effettivamente è stata una sessione piuttosto intima e affettiva, a parte il *gioco del trenino* (Foto 37) e come si vedrà dalla condivisione nella sessione seguente questa donna ha tanto bisogno di muoversi per non avvertire l’ansia.



Foto 37

Quarta sessione

IL tema di questo incontro è **Nascita e skin to skin**.

Alla condivisione iniziale le parole delle donne sono queste:

sono arrabbiata per fuori, ma cerco di lasciare fuori (è la donna che apprezza il fatto che durante il corso ha un momento tutto per sé); *mah...io non lo so...sono in ansia... mi sento contenta o preoccupata; tranquilla; contenta e agitata*.

La puericultrice dice: *il giovedì mattina sono sempre contenta*; l’ostetrica commenta che ha freddo ma che è *contenta di questo momento, carica*.

Chiedo se in questa settimana qualcuno di loro si è esercitata con il “**posto sicuro**”.

Risulta che solo una l’ha utilizzato e che le viene da piangere, ma in senso buono “*sto bene devo muovermi se no mi viene l’ansia*” (è la donna che ha chiesto il movimento più scatenato).

E in questa sessione si scatena nella parte dei giochi dove in uno in particolare - *toccare e rispondere* - si divertono tutte tantissimo, soprattutto la puericultrice e io con loro. (Foto 38)



Foto 38

È un'emozione grande per me vederla lasciarsi andare e vedere come il suo movimento si sta liberando piano piano.

E come succede se la fase di attivazione è efficace, nella fase successiva dove viene proposto l'esercizio della *respirazione danzante*, attraverso l'apertura del petto e successivamente il *contatto con il proprio respiro* qualcuna entra in connessione più intima con sé stessa. La donna che è arrivata alla sessione arrabbiata ora piange mentre si accarezza la pancia nell'esercizio successivo. Anche questa volta scelgo di lasciare tutta la musica, anche se è lunga, per consentire loro di stare con sé stesse.

Quinta sessione

Viene presentata nel sesto incontro, quando il tema è **Nasce una famiglia, diventare genitori, il puerperio**.

C'è stata pausa di due settimane per Biodanza ed è presente una nuova ostetrica, che da poco è stata spostata dall' Ospedale in Consultorio e vuole vedere come funzionano i CAN nell'area territoriale.

Questo fa sì che in diverse occasioni io faccia riferimento a lei per spiegare cosa abbiamo fatto e cosa è Biodanza e così diventa un ripasso per tutte.

Nel giro di condivisione rispetto a come ci si sente ci sono riferimenti ad aspetti fisiologici come la stanchezza, ma anche curiosità e contentezza (la nuova ostetrica ad esempio). Il parto si avvicina e tutte stanno facendo preparativi.

La nuova ostetrica si trova a fare il battesimo della Biodanza in una fase in cui c'è già una certa intimità e profondità, ma se la cava egregiamente sostenuta da una donna che in queste settimane è diventata esperta di Biodanza (Foto 39).



Foto 39

Lei non ha la divisa e se non fosse per il fatto che è senza pancia si mimetizza perfettamente con le altre donne. Quindi è possibile!

Sesta sessione

Ci sono solo due donne e ben tre operatrici. Vengono distribuiti i due questionari.

Nel giro delle emozioni emerge un clima buono.

IL tema è **il perineo e la sessualità** e così per introdurre l'idea della sessualità, sostanzialmente come piacere, presento il *gioco della doccia* che dona piacere e relax a chi riceve i tocchi d'acqua immaginaria e divertimento a chi li dà, come si intuisce dalla foto qui sotto (Foto 40 e 41) dove, nonostante le mascherature pixel per rendere non riconoscibili le persone, si intravedono espressioni molto sorridenti.



Foto 40



Foto 41

Alla fine della *doccia* c'è un bellissimo abbraccio alla persona che ha ricevuto i tocchi (vedi foto 42 e 43), ma anche alle altre. Che meraviglia assistere a come si trasformano i visi delle persone dall'inizio della sessione e come Biodanza rende possibile quello che non era nemmeno immaginabile all'inizio del Corso!



Foto 42



Foto 43

Adesso si può scendere a terra e fare gli esercizi su perineo, così come è stato programmato.

Settima sessione

È l'ultimo incontro e ci sono quattro operatrici e solo due donne!!! Le altre due hanno partorito e c'è grande curiosità su come sono andate le cose.

Il tema è **il Rientro a casa**.

Il clima emotivo è variegato: le due donne sono una *rilassata* e l'altra porta temi fisici (*stanca* e con *crampi*). Anche il momento del loro parto è proprio tanto vicino.

La nuova ostetrica è "*carica*", mentre le altre tre operatrici, tra cui io stessa, sono "*dispiaciute*" perché è l'ultima volta.

Inutile dire che nonostante due mesi siano pochi si crea comunque un clima emotivo e affettivo di partecipazione da parte di tutte e salutarsi procura sempre un po' di dispiacere.

La donna più grande, come già aveva fatto al primo incontro, dà il "*la*" per introdurre il tema di oggi che è sull'importanza di ascoltarsi, ascoltare i propri bisogni e non dare retta a quello che le persone dicono per poter ascoltare il proprio bambino.

Le sue parole valgono come sempre più di ogni informazione che l'esperto può dare e vorrei averla avuta come testimonial in tutte le edizioni.

Racconta che finalmente potrà partecipare al gruppo mamma - bambino che si tiene nel mio Consultorio e che, causa Covid, non ha potuto frequentare con la primogenita. Per prendere aria usciva con la bambina e tutti la insultavano, perché portava la piccola al freddo, ma lei se ne è infischiate.

La sua comunicazione ci permette anche di introdurre uno degli argomenti importanti che vengono affrontati nei C.A.N. e cioè il suggerimento di usufruire di quello che il Consultorio offre per la fase successiva al Parto: il sostegno all'allattamento e i gruppi mamma bambino, così importanti per arginare le ansie legate all'accudimento del piccolo e costruire una rete relazionale con altre donne nella stessa fase di vita, in modo da superare l'isolamento che in una città come Milano è facile sperimentare.

Questa è una delle specificità dei Corsi di Accompagnamento alla Nascita dei Consultori e cioè quella di creare un ponte tra prima e dopo, una fidelizzazione attraverso la familiarità e la fiducia che si viene a creare tra l'utente e gli operatori.

Ci salutiamo affettuosamente.

Vedrò questa donna a pochi giorni dal parto con la sua piccina fuori dallo Spazio Allattamento del mio Consultorio dove non è mai stata, subito dopo che ha effettivamente partecipato per la prima volta al gruppo mamma-bambino e abbracciarci sarà la cosa più naturale del mondo.

C'entra la Biodanza? Credo proprio di sì.

I questionari sono stati compilati da due donne completamente e parzialmente da una terza. Alla quarta non è stato possibile consegnarlo perché ha partorito prima della fine del corso.

Da questi si evince che l'esperienza è piaciuta *molto* a due e *tanto* a una di loro.

Nessuna di loro si è sentita forzata né avrebbe voluto altre esperienze, nemmeno alternandole. Tutte hanno ritenuto *adeguata* la durata della sessione e la sua collocazione nella seconda parte dell'incontro ed hanno riscontrato continuità tra le due parti dello stesso

Ancora ciò che è piaciuto di più è *“il senso di libertà e leggerezza”* e *“Potermi muovere in libertà”*.

È piaciuto meno per una donna *“il leggero imbarazzo in alcuni esercizi, ma utile a sciogliersi e prendere confidenza”*.

Il tema della leggerezza ritorna anche nelle risposte rispetto a cosa si sono portate via dall'esperienza:

Leggerezza fisica e psicologica

Sono uscita più ***leggera***

Tra i fattori elencati *Riduzione stress; Piacere del movimento; Piacere della musica; Contatto con gli altri; Contatto con emozioni* il primo e l'ultimo rivestono *molta* importanza per le due donne che rispondono a questi item, mentre gli altri ne rivestono *molta* solo per una e *abbastanza* per l'altra.

Nessuna delle due donne avrebbe voluto condividere l'esperienza di Biodanza col partner, ma certamente l'avrebbe consigliata ad un'amica.

CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Sono arrivata alla fine di questo lungo viaggio in cui ho analizzato e rivissuto anche emotivamente il percorso fatto in questi due anni.

La prima cosa che mi viene da dire è che è stato un lavoro molto impegnativo in cui ho messo tanta tenacia e determinazione e soprattutto passione, nel duplice significato della parola. Sono orgogliosa di avere fatto per la prima volta quasi tutto da sola e penso di essere cresciuta soprattutto rispetto alla possibilità di fidarmi del metodo, del processo e di me stessa.

Ringrazio Viviana che mi ha dato la spinta iniziale e che ha tifato per me. So che avrei potuto fare riferimento a lei in caso di bisogno, ma questa volta ho preferito lanciarmi da sola.

Ho sentito certamente la mancanza di riferimenti di esperienze simili ed è per questo che mi sono cimentata a scrivere di questo mio percorso, come ho detto nella premessa, per dare una testimonianza ed un supporto in questa bellissima rete che è la comunità di Biodanza.

Sicuramente devo dire un grazie immenso all'ostetrica che mi ha coinvolto e motivato e che ha creduto in me "a scatola chiusa".

Le sue lezioni sono state molto approfondite e interessanti e più volte io stessa mi sono ritrovata ad ascoltarla con piacere, imparando cose nuove. La sua esperienza e professionalità ha sicuramente avuto un effetto di rassicurazione in primis su di me e ovviamente sulle donne e sui loro partner, quando ci sono stati, e fornito un'immagine ottima dei servizi sanitari, cosa che in questi tempi non guasta. La sua simpatia e il suo mettersi in gioco ha a sua volta creato un clima informale e familiare, generando un buon terreno su cui fare fiorire la sessione di Biodanza.

Il rapporto tra me e lei, che nel tempo si è consolidato e colorito di tonalità affettive, ci ha permesso di poter intervenire anche per correggerci reciprocamente, in maniera simpatica e spiritosa.

Devo un grazie anche alla puericultrice che si è fidata e affidata e che ha manifestato un enorme piacere e ha più volte esternato la sua gratitudine durante il corso. Il suo contributo teorico sull'allattamento è stato inoltre molto prezioso.

Un grazie anche alle altre due ostetriche che si sono trovate catapultate nell'esperienza di Biodanza e si sono adattate.

Devo un grazie infine alla mia azienda ospedaliera che mi ha permesso di inserirmi in uno spazio e in un tempo e ha fornito delle linee guida.

Come si è visto le caratteristiche di ogni edizione sono state così differenti che hanno richiesto una dose di elasticità e di adattamento notevole, una creatività continua pur in strutture preordinate.

Penso che il lavoro del conduttore richieda sempre questo e che il lavoro di Biodanza nelle istituzioni lo richieda ancora di più perché il margine di scelta è ridotto:

- l'utente non ha scelto di fare Biodanza e quindi può non avere quella disposizione che hanno ad esempio gli allievi dei corsi settimanali: come si legge dai questionari per qualcuna delle donne sarebbe stata preferibile una pratica fisica più in sintonia con il parto anche se nessuna ha messo in discussione la mia proposta.
- alcune colleghe non hanno scelto di fare Biodanza e però si sono trovate giocoforza coinvolte e, se per qualcuna è stata una piacevolissima sorpresa, per altre è stato imbarazzante ritrovarsi a giocare con persone con cui lavori tutto il giorno o peggio ancora entrare in contatto intimo con loro.

È dunque stato importante poter fluire con quello che accadeva, perché ancor più che in contesti standard, ci sono fattori di imprevedibilità (la nuova collega non prevista, la madre dell'utente, il numero ridottissimo delle partecipanti, la presenza di donne di culture diverse, le interruzioni durante la sessione, le interferenze delle colleghe) e problemi di setting non indifferenti come la

difficoltà da parte di tutte a mantenere il rispetto della semplice regola di non parlare su cui bisogna intervenire con equilibrio.

In ogni caso per fare un bilancio conclusivo può essere utile partire dai punti della **PROGETTAZIONE**.

Per quanto riguarda gli **obiettivi** mi sento di dire che sono stati raggiunti in gran parte e che, con gli accorgimenti e le modifiche apportate per la situazione specifica, Biodanza ha portato un grande valore non solo a livello fisico, ma anche psicologico.

Aggiungo ora un obiettivo che prima non avevo preso in considerazione, relativo alla possibilità di creare o rafforzare la rete relazionale. In questi gruppi spontaneamente si sono create delle reti anche con l'ausilio dei social (banalmente sono state create delle chat su whatsapp). Penso che, così come è successo tra me e le colleghe, la possibilità di danzare insieme, mettersi in gioco, emozionarsi, condividere i vissuti abbia permesso di rafforzare i legami. So che alcuni di questi sono ancora attivi al di là della fine del gruppo. Sappiamo che Biodanza è un sistema di integrazione con il proprio corpo, con sé stessi, con l'altro e con l'universo. Integrarsi maggiormente con l'altro permette di avere più fiducia, e questo è quantomai importante se l'altro è un operatore della sanità cui devi affidarti per avere aiuto.

Rispetto alle **questioni metodologiche** specifiche per Biodanza mi sono già dilungata nel capitolo specifico. I risultati delle esperienze che ho presentato ed il feedback delle partecipanti hanno validato molte delle ipotesi fatte da me quali l'importanza di essere presente se possibile a tutti gli incontri, l'adeguatezza della collocazione della sessione nella seconda parte degli stessi, la durata della sessione, la possibilità di prevedere tante sessioni di Biodanza quanti sono gli incontri, la coerenza tra la parte teorica e quella esperienziale, l'importanza di tenere un diario delle comunicazioni.

Restano aperti i temi della condivisione specifica di Biodanza, quello della possibile integrazione della sessione con altre pratiche e quello dell'abbigliamento delle operatrici e della collocazione delle operatrici nello spazio.

Per quanto riguarda il primo tema mi sembra che così come è stato gestito, collocando cioè ad inizio incontro una condivisione generale sul modo di stare, e, laddove possibile, facendo riferimento anche all'esperienza di Biodanza della volta precedente, ha avuto un suo senso e non ha creato una divisione netta tra le due parti dell'incontro. La parte esperienziale si è così potuta definire in continuità con la parte teorica in quanto ne riprendeva i contenuti.

A proposito di questo, anche se non è indispensabile, penso che in corsi che hanno temi precisi costruire una sessione in coerenza con la parte teorica ha un suo senso e per me è stato un aiuto prezioso.

Diverso potrebbe essere condurre in autonomia delle sessioni di Biodanza per donne gravide dove i temi potrebbero essere maggiormente sfumati.

Per quanto concerne il secondo tema sicuramente l'integrazione con altre pratiche all'interno della sessione di Biodanza potrebbe avere un grande valore, ma richiede molto tempo e attenzione per la preparazione e nel contesto in cui si lavora è proprio la mancanza di tempo a demotivare nei confronti dell'innovazione.

Ricordo che io stessa ho dovuto utilizzare del tempo non lavorativo per costruire questo percorso.

Sul terzo tema ho bisogno di confrontarmi maggiormente con le colleghe per comprendere quanto vi sia di istituzionale e quanto invece di personale e quanto sia possibile proporre il mio punto di vista, cosa che, come si è visto, non ho ritenuto opportuno fare.

Non avevo invece previsto a livello di Progettazione l'aspetto dell'utenza straniera, che merita un'attenzione particolare. Mentre nelle culture sudamericane la musica, la danza e il gioco sono naturali e difatti non ho riscontrato alcun problema con donne di quella parte del mondo (nota bene molte musiche di Biodanza sono in lingua brasiliana o spagnola), né con quelle delle Filippine, in altre non è così scontato.

Una domanda sul perché la donna rumena, quella egiziana copta e quella cingalese ad un certo punto hanno smesso di frequentare il Corso e se questo ha anche attinenza con la proposta di Biodanza sento che è doveroso farla. Anche se a dire il vero la donna cingalese si divertiva tantissimo durante le poche sessioni a cui ha partecipato.

Vorrei aggiungere che nei corsi C.A.N. non mi risulta si iscrivano donne arabe, non so se è per un problema culturale o perché non parlano l'Italiano, nel qual caso sarebbe necessaria la presenza di una mediatrice linguistico culturale. Anche questa è una tematica che intendo approfondire.

Il questionario è stato uno strumento prezioso e il fatto che fosse anonimo ha consentito la giusta autenticità.

Per quanto i questionari, come ho detto, siano stati numericamente pochi, hanno comunque fornito informazioni utili. Una di queste è relativa alla fatica rispetto alle esperienze di incontro e contatto, un'altra relativa al bisogno maggiore di contenuti psicologici e l'ultima alla possibile condivisione dell'esperienza di Biodanza con i partner che non tutte le donne hanno valutato come desiderabile.

Mi soffermo su quest'ultima. Se la presenza degli stessi nella parte teorica dell'incontro è importante in quanto sono coinvolti sia durante la fase di travaglio e parto che dopo la nascita e ho verificato di persona che talora sono più ansiosi delle loro compagne (quindi sarebbe a mio avviso raccomandabile prevedere gli incontri in orari post lavorativi in modo da facilitare loro la partecipazione), dall'altro, per quanto riguarda la parte esperienziale, credo che la proposta di Biodanza troverebbe resistenze non solo da parte loro, ma anche da parte di alcune donne.

Un accenno merita anche l'aspetto della **Comunicazione** sui social a cui forse ho dato enfasi eccessiva, ma che non esiterei a ripetere nella stessa forma.

Per concludere vorrei aggiungere che oltre alle tante cose menzionate nelle condivisioni e nei questionari, l'elemento principale è stato **potersi incontrare**. Questo è stato ancora più importante per noi tutte come si è visto nella prima edizione, promossa subito dopo il periodo pandemico, ma anche successivamente non solo per le donne, ma anche per le operatrici, perché purtroppo frequentemente ci si ritrova a lavorare in solitudine e in isolamento. Sappiamo inoltre che incontrarsi in Biodanza ha una qualità speciale e che il fatto di recuperare anche il contatto fisico nell'incontro, seppur con le difficoltà segnalate, dona una naturalezza e un'umanità profonde.

L'altro elemento è stato avere un momento tutto per sé, per le donne **di leggerezza**, e per le operatrici di **respiro**, rispetto alla vorticiosa routine quotidiana, una sorta di isola felice, un'oasi anche se di lavoro sempre si trattava.

E per me è stato realizzare uno dei miei sogni, mantenendo la promessa con me stessa di portare Biodanza in Consultorio e sperimentarmi nel costruire un percorso su misura.

Mi sembra di avercela fatta e che le mie fatiche siano state ampiamente ripagate dalla gioia e dall'affetto di tutte queste meravigliose donne che dentro di sé avevano il dono prezioso della Vita = Bios e che l'hanno fatta danzare con la Biodanza.

Paola Patellani email: paolapat@fastwebnet.it

ALLEGATO 1

Questionario sull'esperienza di Biodanza

Le sessioni di Biodanza sono state inserite in questa edizione del Corso di Accompagnamento alla Nascita come sperimentazione. L'obiettivo condiviso tra l'ostetrica e la psicologa è stato quello di affiancare alla parte teorica una pratica che consentisse di muovere tutto il corpo in maniera integrata e nel contempo favorisse l'unione del gruppo, rinforzasse a livello esperienziale i temi trattati e permettesse il contatto con il proprio mondo emotivo, l'espressione di sé e delle emozioni.

Proprio per il suo carattere sperimentale è importante avere un feedback da parte tua per valutare se è un'esperienza replicabile e, in caso affermativo, se ritieni opportuno apportare dei cambiamenti.

Ti chiedo pertanto qualche minuto per rispondere alle seguenti domande in maniera autentica. Il questionario è anonimo

- 1 Quanto ti è piaciuta l'esperienza di Biodanza?
Poco abbastanza tanto molto
- 2 Ti sei sentita forzata a svolgere questa esperienza? Si no
- 3 Avresti preferito un altro tipo di esperienza? Si no
Se sì quale?
- 4 Avresti voluto alternare questa esperienza con altre pratiche motorie o esercizi?
Si no
- 5 Ti è sembrata adeguata la collocazione della parte esperienziale dopo la parte teorica?
Si no
- 6 Hai sentito continuità tra la parte teorica e quella pratica?
Si no
- 7 La durata di ogni sessione ti è sembrata adeguata?
Si no

Se hai scelto no : troppo lunga troppo corta

8 Cosa ti è piaciuto di più?.....
.....

9 Cosa ti è piaciuto di meno?
.....

10 Quali danze hai trovato più difficili?.....
.....

11 Cosa hai portato a casa dalle sessioni di Biodanza?
.....

12 Quali fattori hai sentito importanti:

	per nulla	poco	abbastanza	molto
Riduzione dello stress/miglioramento dell'umore				
Il piacere del movimento				
Il piacere della musica				
L'interazione con gli altri				
Il contatto con le emozioni				

13 Avresti voluto condividere questa esperienza (o parte di essa) col tuo partner?
Si no

14 La consiglieresti a qualche amica?
Si no

15 Hai qualche suggerimento?
.....

ALLEGATO 2

Il decalogo del ritorno a casa

- 1 Non arrivare impreparata: comincia a pensarci in gravidanza!
- 2 In gravidanza prepara il freezer stipato di cibi pronti e confezionati in mono porzioni
- 3 Crea una rete di supporto per il dopo (personale specializzato)
- 4 Stila una lista di numeri di telefono di emergenza
- 5 Circondati di persone positive e di aiuto e chiedi loro aiuto
- 6 Istruisci il tuo compagno a farti da segretario personale per evitare le visite a sorpresa e le telefonate non gradite
- 7 Non avere paura di chiedere alle persone di andarsene, limita il numero delle visite e organizza gli orari di visita
- 8 Non mettere i tuoi bisogni per ultimi
- 9 Accetta gli aiuti degli altri: se qualcuno si offre di preparare il pranzo, di pulire etc, accetta volentieri!
- 10 Mentre impari a gestire la nuova routine, chiedi a qualcuno di tenerti il bambino per un'ora al giorno per dedicarti a te stessa
- 11 Concediti una pausa
- 12 Frequenta i gruppi di altre mamme
- 13 Fidati di te e del tuo istinto
- 14 Non aspettare che le cose diventino complesse prima di chiedere una consulenza specialistica
- 15 Non fare mai paragoni con le altre!
- 16 **Se hai bisogno di piangere, fallo.** Essere genitori è un lavoro molto difficile, così come imparare ad allattare e imparare ad includere un nuovo membro della famiglia. La mancanza di sonno, gli sbalzi ormonali, ti possono far sentire stanca e arrabbiata. E' la normalità. Non sempre tutto è bello, bisogna tenerlo presente senza colpevolizzarsi

A livello fisico

- 1 Riposa tanto e dormi quando il bambino dorme
- 2 Abbi cura del tuo perineo: metti in freezer anche degli assorbenti imbevuti con l'aloè
- 3 L'allattamento è una capacità che si apprende sia per voi sia per il vostro bambino
- 4 Se hai avuto un cesareo, prendi un cuscino quando vai a casa
- 5 Conosci il tuo corpo usando uno specchio portatile per guardare il o perineo o l'incisione del cesareo
- 6 Bevi acqua per eliminare gli eccessi di liquidi e rimanere idratate
- 7 Una buona dieta è la chiave