LA PRIMA RADICE/RICERCA. 31
ISSN 2785-4213

IL SUONO DOLCE

ATELIER MUSICALE PER DONNE IN GRAVIDANZA

CHIARA MEDONE

EDIZIONI LA PRIMA RADICE
CENTRO DI RICERCA PEDAGOGICA IO E GLI ALTRI

Tutti i diritti riservati

Collana editoriale annuale
“la prima radice/ricerca” numero 31, anno 2023
ISSN 2785-4213

Edizioni la prima radice: www.edizionilaprimaradice.it

Responsabile editoriale: Marica Costigliolo, passo Multedo, Genova

Anno 2023

Tutti i diritti riservati

Autore: Chiara Medone

Edizione a cura di Marica Costigliolo
Dicembre 2023

Foto di copertina: *Attesa*, 2023, di Marica Costigliolo

Non è permessa la riproduzione anche parziale dei testi e delle fotografie senza il permesso scritto dell’editore.

ATELIER MUSICALE PER DONNE IN GRAVIDANZA. 6

INTRODUZIONE 7

PREMESSA.....9

1. LA GRAVIDANZA 9

2. ELEMENTI DI MUSICOTERAPIA E GRAVIDANZA . 13

PROGETTAZIONE DI UN LABORATORIO PER DONNA IN GRAVIDANZA.....15

1. COLLOQUIO PRELIMINARE 17

2. IL METODO "CRE(T)A".....18

3. DURATA DELL'INTERVENTO ED OBIETTIVI E STRATEGIE 19

4. ATTIVITÀ DURANTE I TRE INCONTRI 21

5. FEEDBACK DA PARTE DELLA CLIENTE 22

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....23

Tutti i diritti riservati

Tutti i diritti riservati

Atelier musicale per donne in gravidanza

Tutti i diritti riservati

Introduzione

Questo lavoro di Chiara Medone è stato scritto al termine del percorso di Educatore musicale metodo Cre(t)a. Rappresenta quindi una sintesi di un cammino di formazione articolato in più di un anno. Ciò che emerge da questo lavoro è l'attenzione alla persona, ai suoi desideri, ai suoi bisogni, per progettare un setting su misura. La persona è infatti al centro dell'atelier: attraverso la varietà delle proposte, Medone articola attività diversificate per perseguire precisi obiettivi. Infatti in questo atelier la stretegia musicoterapeutica è un elemento importante, che dà un'impronta di ascolto e di accoglienza imprescindibile nel lavoro con gli altri.

Ma altrettanto fondamentale è documentare l'atelier attraverso l'osservazione, i protocolli e il feedback. In questo processo l'educatore musicale costruisce il setting in tre fasi: la progettazione, il monitoraggio, la documentazione.

L'atelier viene così organizzato nei minimi dettagli: ciò permette di creare un luogo sicuro affinché la persona percepisca la possibilità di essere, di stare, di comunicare.

Tutti i diritti riservati

Attraverso la musica, il suono e il silenzio l'educatore facilita l'incremento della consapevolezza emotiva della donna in gravidanza, offrendo quindi un prezioso supporto per percepirsi nella propria autoefficacia come persona e come futura mamma.

Marica Costigliolo

Tutti i diritti riservati

Premessa

1. La gravidanza

Nella vita della donna la gravidanza è una fase molto particolare e delicata in cui la gestante è soggetta a trasformazioni di tipo fisico, mentale, emozionale e spirituale. Dal punto di vista fisico, l'organismo si trasforma per garantire lo sviluppo del bambino, comportando dei cambiamenti sia dal punto di vista interno sia dal punto di vista esterno che modificano la figura della donna agli occhi degli altri e di sé stessa.

Oltre ai cambiamenti fisici possono subentrare preoccupazioni legate a vari aspetti della vita della donna. Tali preoccupazioni possono riguardare sia il periodo della gravidanza stessa sia quelli successivi. Un aspetto molto importante riguarda le eventuali modificazioni che i rapporti personali della donna possono subire in seguito alla gravidanza. L'attesa di un figlio, ad esempio, potrà avere un impatto sui rapporti che la donna vive con il partner, con la famiglia, con il mondo lavorativo, con le amicizie.

Tutti i diritti riservati

Ogni donna vive, inoltre, in un contesto differente. Ci possono essere situazioni in cui si è sostenute dai familiari, in cui non ci sono problematiche economiche o lavorative, ma anche realtà in cui la donna si ritrova senza appoggi e senza approvazioni da parte del mondo esterno, oppure non ha grande solidità economica. (Tani, 2011, p. 6).

Inoltre, l'affrontare una gravidanza può rimandare la futura madre alla propria infanzia. Per questo motivo diventa rilevante il modo in cui la donna si è relazionata con la propria madre.

Generalmente la gravidanza è vista dalla società come un momento felice, per cui spesso la donna, potrebbe sentirsi a disagio a manifestare alcune sue preoccupazioni e difficoltà legate al periodo precedente e successivo al parto. La gravidanza può essere vista dalla donna come la fine di un periodo di vita e l'inizio di un qualcosa di completamente nuovo e sconosciuto. Tutto ciò emotivamente è spesso vissuto come destabilizzante.

La fase della gravidanza e del post-partum è molto delicata. A tale proposito è importante citare la teoria dell'attaccamento, teorizzata dallo psicologo, medico e psicoanalista John Bowlby. L'attaccamento può essere definito come un sistema, un'organizzazione interna all'individuo, il cui obiettivo primario è quello di mantenere o ricercare la vicinanza ed il contatto con una determinata persona, detta figura di attaccamento. Secondo Bowlby lo sviluppo armonioso della personalità di un individuo dipende proprio da un adeguato attaccamento alla figura materna.

Tutti i diritti riservati

Ci sono delle situazioni in cui la fase dell'attaccamento potrebbe non essere ottimale. In certi casi, la madre, trovandosi a provare tutta una serie di sentimenti contrastanti potrebbe soffrire di depressione post-partum che, nella società occidentale, incide su circa il 10-20 percento delle donne che affrontano la gravidanza (Caretti, Crisafi 2009, pp. 3-18). Questo stato di depressione è accompagnato da uno stato continuo di ansia per la propria salute o per quella del bambino.

Per tali motivi l'Osservatorio nazionale della salute della donna ha individuato tre categorie di prevenzione: primaria, che ha l'obiettivo di ridurre il rischio di insorgenza della depressione post-partum prima che essa si manifesti; secondaria, che punta a individuare precocemente la malattia e ad andare a intervenire nel breve termine; terziaria, che ha l'obiettivo di ridurre almeno parzialmente la patologia quando già presente.

Tutti i diritti riservati

Fonte: unsplash

Tutti i diritti riservati

2. Elementi di musicoterapia e gravidanza

In questo contesto la musicoterapia può essere usata come prevenzione. L'obiettivo non è quello di rimuovere la patologia, ma migliorare la relazione madre-bambino regolando le emozioni della madre attraverso l'utilizzo della musica.

La musicoterapia può aiutare a fare riemergere i vissuti sonori e musicali delle donne in gravidanza e a recuperare le proprie emozioni che spesso possono apparire confuse. Inoltre può contribuire a far ripensare ai legami stretti con le persone, fra cui anche quelli con la propria madre.

Tutto ciò contribuisce a permettere alla donna di conoscersi meglio e, in tal modo, di rafforzare la propria identità.

Gli elementi sonoro-musicali fanno parte della relazione madre-figlio a partire dallo sviluppo del feto nella pancia della mamma. Come afferma, infatti, lo psicoanalista Franco Fornari "In principio era il suono, e il suono era presso la madre, e il suono era la madre" (Volta, 2010, p. 89). Durante la gravidanza il feto vive immerso in un mondo sonoro che determina una veloce maturazione dell'udito. Dentro la pancia il bambino ascolta il rumore del respiro materno e la voce della madre. Il liquido amniotico filtra i suoni che vengono percepiti dal bambino sotto forma di vibrazioni. Alcune ricerche hanno evidenziato nei

Tutti i diritti riservati

bambini una preferenza per la voce femminile, soprattutto cantata. Quest'ultima infatti subisce una minore modificazione nel liquido amniotico, mantenendo intonazione e ritmo.

Proprio per questi motivi la musicoterapia usa la musica per stabilire un legame effettivo con il bambino. L'elemento sonoro-musicale, dunque, può facilitare il verificarsi di momenti di sintonizzazione, che come afferma lo psicoanalista D. Stern, sono una tappa fondamentale dello sviluppo. Come spiega l'autore nel suo libro "Il Mondo interpersonale del bambino", la sintonizzazione affettiva è fondamentale perché comporta che la madre comprende lo stato affettivo del bambino, attraverso l'imitazione ma aggiungendo qualcosa in più nella comunicazione che accresce la potenzialità della dimensione intersoggettiva.

Tutti i diritti riservati

Progettazione di un laboratorio per donna in gravidanza

Tutti i diritti riservati

Fonte: unsplash

Tutti i diritti riservati

1. Colloquio preliminare

Considerata l'importanza del contesto in cui la donna si trova a vivere durante la gravidanza, prima di progettare il laboratorio, proporremo un incontro gratuito con la cliente per svolgere un colloquio preliminare.

Sulla base di quello che ci riferirà la cliente cercheremo di costruire un laboratorio in cui la donna possa trovare un ambiente sicuro in cui si possa sentire ascoltata.

Nel colloquio preliminare proveremo a comprendere quali siano le sue emozioni nel periodo in cui sta vivendo. Decideremo di procedere con domande aperte, poco invasive e poi lasciare spazio alla cliente per esprimere le proprie ansie, perplessità, paure.

Le domande aperte che porremo sono le seguenti:

- A che punto della gravidanza si trova la cliente. Questa domanda è fondamentale per capire come progettare il laboratorio. Dovremmo anche tenere presente che qualora la donna fosse nell'ultimo trimestre di gravidanza dovremmo avere ancora più attenzione a creare un setting in cui lei sia comoda. Inoltre, a seconda del periodo della gravidanza in cui si trova, potrebbe provare maggiormente alcuni sentimenti piuttosto che altri.

Tutti i diritti riservati

- Che tipo di rapporto ha la cliente con la musica. Questa domanda ci serve per capire se la gestante ha già dimestichezza con il fenomeno sonoro, se ha dei generi o cantanti preferiti da cui magari partire per farla sentire a proprio agio. Se è curiosa verso la novità o se manifesta dei timori e del disagio nei confronti di ciò che non conosce. Ipotizziamo che la donna riferisca che è abituata ad ascoltare musica "leggera" ed esprime preferenze sui suoi cantanti preferiti.

2. Il metodo "Cre(t)a"

Nel laboratorio utilizzeremo il metodo Cre(t)a, che prevede l'integrazione di diversi mezzi espressivi per incrementare il benessere della persona (Costigliolo, Pala, 2016), quali, oltre alla musica, l'arte visivo-plastica, la danza, il teatro, la scrittura creativa. Il metodo Cre(t)a, marchio registrato dal 2016 presso la Camera di Commercio di Genova è, dunque, un metodo sincretico ed esclusivo, soprattutto in Italia, in cui più spesso gli elementi di musicoterapia sono tenuti ben distinti da quelli dell'arteterapia. Pertanto, anche se il laboratorio per donne in gravidanza privilegerà l'utilizzo della musica, saranno previste anche attività che derivano da elementi di arteterapia in generale, legate non soltanto al fenomeno sonoro ma anche ad altre arti. Alcune tecniche che possono essere utilizzate insieme alla musica derivanti dalle arti figurative sono, per esempio, l'acquerello, il collage, lo

Tutti i diritti riservati

scarabocchio; inoltre possiamo utilizzare anche tecniche legate alla scrittura, come l'invenzione di storie o di parole che vengono in mente alla cliente durante o in seguito all'ascolto di determinate musiche.

3. Durata dell'intervento ed obiettivi e strategie

Ipotizziamo che la cliente scelga di svolgere un laboratorio della durata di tre incontri della durata di 50 minuti ciascuno, riservandosi la possibilità di continuare con un altro laboratorio qualora la cliente volesse farne un altro al termine dei primi tre incontri.

Nel laboratorio che progettiamo cercheremo di perseguire i seguenti obiettivi:

1. Costruire uno spazio di accoglienza e ascolto in cui la donna si possa sentire a suo agio senza sentirsi giudicata per quello che prova.
2. Sintonizzarsi sulle esperienze della cliente.
3. Fare scoprire e sperimentare alla donna il proprio potenziale creativo.

Durante questi tre incontri non useremo lo strumentario, ma proporremo l'uso della voce oltre a tecniche derivanti

Tutti i diritti riservati

dalla musicoterapia ricettiva unita a tecniche legate alle arti grafiche.

Insieme all'utilizzo della voce proporremo anche esercizi di respirazione, fondamentali nella fase della gravidanza e nel parto.

Nell'ultimo trimestre della gestazione insegnare alle future mamme a respirare in modo adeguato ed armonico, dà loro un maggiore equilibrio mentale e le aiuta a combattere l'ansia e lo stress.

Sceglieremo di proporre di cantare alcune canzoni preferite suggerite dalla cliente accompagnandola con la chitarra.

Durante il laboratorio osserveremo gli atteggiamenti non verbali e verbali della cliente. Prepareremo prima dei protocolli sui vari atteggiamenti possibili e subito dopo ciascun incontro, segneremo quello che abbiamo osservato. Segneremo anche le impressioni e le emozioni provate prima, durante e dopo l'incontro. Prima e dopo gli incontri prepareremo anche una piantina del setting evidenziando le posizioni della cliente e dell'educatore, della fonte sonore, della chitarra, del materiale necessario per la realizzazione delle attività grafiche.

Al termine dei tre incontri stenderemo una relazione sulle attività svolte.

Tutti i diritti riservati

4. Attività durante i tre incontri

Durante il primo incontro inizieremo facendo ascoltare una canzone fra quelle da lei citate come sue preferite. In seguito le chiederemo di verbalizzare le emozioni che ha provato durante l'ascolto. Le proporremo successivamente di cantare la stessa canzone con l'accompagnamento della chitarra e le chiederemo sempre di verbalizzare. Cercheremo di registrare se le sue emozioni durante la prima e la seconda attività siano state differenti.

In seguito le proporremo un secondo ascolto, questa volta appartenente alla musica classica. Durante l'ascolto le chiederemo di svolgere l'attività dello scarabocchio su un foglio. Al termine passeremo alla verbalizzazione.

Durante il secondo incontro inizieremo con alcuni esercizi di respirazione e in seguito le proporremo di cantare sempre accompagnata dalla chitarra la canzone dello scorso incontro, al termine chiederemo cosa ha provato e se ha voglia di cantarne un'altra. Ipotizziamo che la sua risposta sia affermativa e procederemo con la seconda canzone.

Riprenderemo poi l'ascolto di musica classica del primo incontro, ipotizzando che le emozioni della volta precedente siano state legate a situazioni positive. Le

Tutti i diritti riservati

chiederemo di prendere lo scarabocchio da lei disegnato e, durante l'ascolto, di colorare le forme che trova.

Nell'ultimo incontro svolgeremo sempre gli esercizi di respirazione e proporremo di cantare canzoni che piacciono a lei sempre seguite dalla verbalizzazione.

Successivamente, durante l'ascolto di musica classica, le chiederemo di ritagliare le forme colorate ottenute nell'incontro precedente e di creare un collage su un altro foglio. Al termine dell'attività le proporremo di dare un titolo alla sua creazione.

5. Feedback da parte della cliente

Al termine del laboratorio saluteremo la cliente dicendole che dopo qualche giorno la ricontatteremo per chiederle un feedback sul laboratorio svolto. Cercheremo di capire se, in seguito alla partecipazione agli incontri, abbia percepito dei benefici e se sia interessata a proseguire con un altro laboratorio sempre durante la gravidanza o successivamente al parto, suggerendo degli incontri con il bambino a partire dai sei mesi.

Tutti i diritti riservati

Bibliografia e sitografia

Caretti V., Crisafi C., (2009), “Fattori di rischio della depressione post partum”, in Psichiatria e psicoterapia, vol.28 n.1, pp.3-18

Costigliolo Marica, Pala Michelangelo Giuseppe, *Artiterapie, l’ipotesi filosofica,* Aracne editrice, Roma 2016.

Volta A. - Musical-mente Quaderni acp, 2010

Tani F., “I legami di attaccamento fra normalità e patologia: aspetti teorici e d’intervento”, https://www.ifefromm.it/rivista/2011-xx/1/interventi/francatani.pdf

Esposito E., “Psicologia Relazionale”, https://www.academia.edu/46864894/Psicologia_Relazionale

https://www.iss.it/salute-donna-bambino/-/asset_publisher/5BnSYGxEyfmW/ content/prevenzione-e-intervento-precoce-per-il-rischio-di-depressione-post-partum-2

https://www.stateofmind.it/2017/07/john-bowlby-attaccamento/

www.arteterapiafilosofica.com

www.edizionilaprimaradice.it

Tutti i diritti riservati

Tutti i diritti riservati

Collana editoriale annuale
“la prima radice/ricerca” numero 31, anno 2023
ISSN 2785-4213

Edizioni la prima radice: www.edizionilaprimaradice.it

Responsabile editoriale: Marica Costigliolo, passo Multedo, Genova

Anno 2023

Tutti i diritti riservati

Autore: Chiara Medone

Edizione a cura di Marica Costigliolo
Dicembre 2023

Foto di copertina: *Attesa*, 2023, di Marica Costigliolo

Non è permessa la riproduzione anche parziale dei testi e delle fotografie senza il permesso scritto dell’editore.