

Barbara Bonci

# Amore a fior di pelle

*L'importanza del contatto  
nel primo anno di vita*



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: *Viktoriya e David*, Photo by My Baby Book di Martyna Ball.

Tutte le fotografie all'interno del libro sono di Tatiana Kritsun.

ISBN: 978-88-6580-193-2

© 2018 tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30bis, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

[www.leoneverde.it](http://www.leoneverde.it)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

## INTRODUZIONE

*In questo oceano di novità, d'ignoto,  
bisogna fargli riprovare sensazioni passate  
che inducano pace e sicurezza.*

*Questa pelle non ha dimenticato...  
Essere portati, cullati, carezzati, massaggiati,  
sono tutti nutrimenti per i bambini piccoli, indispensabili,  
come le vitamine, i sali minerali e le proteine, se non di più...*

Frédéric Leboyer

Scrivendo questo libro, il mio obiettivo costante è stato quello di valorizzare la lunga e meravigliosa tradizione del *baby massage*, cercando di fondere saperi passati con tecniche e teorie appartenenti alle ricerche recenti. In questa bellissima frase di apertura possiamo leggere tutta l'importanza che Frédéric Leboyer dà al massaggio del bambino nel passaggio dalla vita intrauterina alla vita esterna. In tutti questi anni successivi alla pubblicazione di *Shantala*, la letteratura mondiale, in campo psicologico, si è focalizzata sempre di più sull'importanza dei primi scambi tra il bambino e gli adulti che si prendono cura di lui (Winnicott, Stern, Beebe e Lachmann, tra i nomi più salienti). L'antropologo Ashley Montagu, nel suo scritto *Il linguaggio della pelle* (Garzanti, 1981), ci fa notare come la precoce esperienza di pelle possa influenzare il benessere del bambino per tutta la vita e numerose ricerche recenti evidenziano i fattori preventivi che il massaggio neonatale e il contatto amorevole possono avere per un sano sviluppo della relazione genitore-bambino. Di grandissima importanza è anche la percezione, da parte dei genitori, di essere contenuti e sostenuti da una rete sociale che gli permetta di condividere le gioie e le difficoltà della genitorialità.

## 8 Amore a fior di pelle

Come consulente durante gli incontri dedicati al *baby massage* ho potuto respirare un clima di rispetto e contenimento, insieme a volte a vissuti negativi nel relazionarsi con il piccolo da parte dei genitori. Ho scritto questo libro, e continuo a tenere corsi, spinta dal pensiero che un contatto “sufficientemente buono” (Winnicott, 1945) sia possibile anche nella paura e nelle emozioni negative e che non sia mai troppo tardi per riparare alle rotture e stabilire una relazione. Ogni volta rimango senza parole quando i genitori attraversano questi momenti di profondo contatto affettivo con i loro piccoli, gli unici a insegnarci davvero qualcosa durante i corsi.

### *Come è organizzato il libro*

Questo libro è suddiviso in sei capitoli, ognuno dei quali affronta argomenti fondamentali riguardanti il massaggio e il contatto con il bambino.

Nel primo capitolo parlerò del profondo legame affettivo tra la mamma e il suo piccolo, della teoria dell’attaccamento e dell’importanza del contatto e dello sguardo della mamma durante i primi mesi di vita. Non mi focalizzerò sugli stili di attaccamento perché potrebbero risultare troppo tecnici e distoglierebbero l’attenzione dal “qui e ora” del massaggio.

Nel secondo capitolo illustrerò i tanti benefici psichici e fisici del massaggio, con un approfondimento riguardante i motivi per cui frequentare un corso di *baby massage*.

Nel terzo e nel quarto capitolo introdurrò la parte più pratica del massaggio, partendo da una descrizione degli stati comportamentali del bambino, per poi passare alle posizioni per massaggiarlo e ai preparativi (che comprendono la richiesta al bambino e indicazioni sui movimenti delle mani). Illustrerò alcuni massaggi, percorrendo tutti i distretti corporei del bambino – dalle gambe e dai piedini per finire con la schiena –, e vari esercizi.

Ci tengo a precisare che, come consulente “indipendente” dalle varie scuole e associazioni, ho introdotto stili e pratiche di massaggio diversi, alcune derivate dall’esperienza e dall’istinto delle mamme che ho incontrato. Sono convinta che tutti i tipi di massaggio e contatto amorevoli in generale siano buoni per creare una sintonia tra genitori e bimbi e che quindi non si debba seguire rigidamente una sola tecnica.

All’interno di questi due capitoli troverete anche una parte dedicata

all'addome e il contributo di una naturopata, che introdurrà e approfondirà l'argomento delle coliche nel lattante.

Il quinto capitolo è tutto dedicato al rilassamento dei genitori, seguendo il principio che una mamma e un papà rilassati sono anche dei genitori più predisposti a entrare in contatto con il loro bambino. Tutte le esperienze e le posizioni descritte in questo capitolo hanno come base i principi dell'analisi bioenergetica di Alexander Lowen. Le esperienze e gli esercizi che troverete in questo capitolo favoriscono lo scioglimento delle tensioni muscolari e la percezione del nostro corpo attraverso il *grounding* (il nostro modo di essere appoggiati alla terra) e la respirazione. Il capitolo è arricchito del contributo di una psicoterapeuta esperta in *Training autogeno* che approfondirà la tecnica del rilassamento muscolare progressivo.

Il sesto capitolo propone un breve *excursus* nella storia del massaggio infantile, partendo dalle radici ayurvediche per poi proseguire con il massaggio *Shantala* di Leboyer, l'*Infant Massage* di Vimala McClure e il *Massaggio bioenergetico dolce* di Eva Reich. Per finire, alcuni cenni storici riguardanti il massaggio in Africa e a Bali.

Nella parte conclusiva del libro ho dato ampio spazio alle domande frequenti che i genitori mi hanno posto durante le consulenze di supporto psicologico e di *baby massage*.

### *Nota dell'autrice*

I massaggi descritti in questo libro vanno eseguiti con estrema delicatezza poiché il loro scopo non è applicare una tecnica fine a se stessa ma favorire l'amorevole contatto tra il bambino e chi si prende cura di lui.

Non intendono in nessun modo sostituire tecniche o terapie mediche e prima di iniziare il massaggio è sempre consigliabile chiedere parere al medico di famiglia o a uno specialista di fiducia.

# I

## MASSAGGIO E CONTATTO

*Il massaggio infantile è un'arte antica praticata in molte parti del mondo e rappresenta un momento fondamentale e naturale della cura del bambino. Si tramanda tra generazioni di madri o viene insegnata in contesti che riguardano la promozione del benessere evolutivo e genitoriale. Il suo obiettivo principale è quello di rafforzare il legame e la sintonia già esistenti tra genitori e bambini o contribuire alla loro creazione nel caso manchino o siano carenti.*

Il massaggio o il semplice *nurturing touch* (il “tocco che nutre”, di Peggy Dawson) aiutano a favorire o creare il legame soprattutto in quei casi in cui bambini e genitori siano stati separati fisicamente subito dopo la nascita.

*Che differenza c'è, quindi, tra contatto e massaggio?*

Il contatto è indispensabile per la sopravvivenza del bambino ed è un bisogno innato, uno scambio naturale tra genitori e figli. Il *baby massage* è uno strumento per favorire e incrementare il contatto, uno strumento del quale il genitore può servirsi per coccolare ulteriormente il bambino e favorire il benessere reciproco.

L'obiettivo principale di questo libro è quello di promuovere l'importanza del contatto tra genitori e bambino durante i suoi primi mesi di vita, attraverso la pratica del massaggio infantile come potentissimo mezzo di conoscenza e scoperta reciproca.

## 12 Amore a fior di pelle

### *Parola di genitore...*

“Con il massaggio ho imparato che la mia bambina può acquisire serenità quando la tocco. Se anche io sono tranquilla il massaggio dura più a lungo e mi lascia una sensazione di benessere per tutto il giorno. Ho scelto di praticare il massaggio la mattina, quando io e Rebecca siamo sole e di ripeterlo la sera quando è possibile. Rebecca ormai riconosce il momento del massaggio e mi guarda come se lo aspettasse.”

*Marika, mamma di Rebecca*

“Gli incontri del corso sono stati tutti interessanti e in particolar modo ho apprezzato l’atmosfera positiva, rilassante e allo stesso tempo energizzante che si è venuta a creare tra me e la mia bambina, l’insegnante e gli altri genitori. All’inizio avevo paura di non essere adeguata e di fare tanti errori, ma poi ho capito che non potevo farne e dovevo solo ascoltare la mia bambina provando a rilassarmi. Gli argomenti sul contatto e tutte le difficoltà che incontriamo come genitori mi hanno fatto sentire meno sola.”

*Monia, mamma di Gaia*

“Ho frequentato un corso sul *baby massage* con mio marito Marco e mio figlio Nico di quattro mesi. Durante il massaggio ho imparato a conoscerlo e a interagire meglio con lui soprattutto con lo sguardo. L’insegnante è entrata in contatto con me e mio figlio con molta sensibilità e soprattutto spontaneità. Anche mio marito si è sentito a suo agio e avrebbe voluto frequentare altre giornate del corso.”  
“Sono stato molto bene durante il corso anche se non sono mai stato un tipo affettuoso, forse per timidezza... non lo so. Attraverso il massaggio infantile, dopo i primi momenti di incertezza, mi sono sentito più sicuro e capace di toccare mio figlio. Mi sembra così piccolo e fragile che molte volte ho paura di toccarlo. Penso che lo massaggerò ogni volta che ne avrò l’occasione.”

*Lucia e Marco, mamma e papà di Nico*

“Quando aveva un mese, la mia cucciola era sempre molto nervosa, soprattutto la sera. Con il tempo ho imparato che ci sono tre modi per calmarla: seno, fascia e massaggio. La mia bambina ha bisogno di calore e coccole.”

*Patrizia, mamma di Giulia*

“Essere mamma è un’esperienza unica e meravigliosa. La mia bambina era già grande quando ho deciso di frequentare il corso di massaggio infantile e io ero piena di paure: non starò ferma un attimo, piangerà e io mi innervosirò. Poi le cose sono andate diversamente... insieme a me c’erano altre tre mamme e abbiamo iniziato a massaggiare dalle gambe e dai piedini. Gloria non stava ferma un attimo ma le rassicurazioni dell’insegnante e delle altre mamme mi hanno permesso di andare avanti. Gli incontri successivi sono stati una sorpresa e Gloria era sempre più tranquilla. Quando le ho massaggiato il torace, lei è stata tutto il tempo a guardarmi e a sorridermi e io ho sentito dentro di me tantissima gioia. Da quel momento ho imparato a comunicare con mia figlia attraverso le mani e gli occhi. Il confronto e il dialogo con le altre mamme mi ha fatto sentire più ricca e compresa. Consiglio sempre a tutti di praticare e frequentare un corso di massaggio infantile e io stessa continuo a massaggiare la mia cucciola ancora adesso.”

*Annalisa, mamma di Gloria*

“Massaggiare mi dà ogni giorno la possibilità di avere dei momenti di intimità con il mio bambino e durante il corso ho imparato che gli piace quando gli tocco i piedi e le mani. Vorrei continuare a massaggiarlo anche quando cresce e perché no... tra qualche anno, essere massaggiata anche io da lui!”

*Marianna, mamma di Antonio*

“Non sapevo cosa fosse il *baby massage* prima della nascita di mio figlio, anzi, ero profondamente scettico sulle ultime mode per neogenitori riguardo a corsi e prodotti. Ci hanno regalato il corso di massaggio quando Domenico aveva quattro mesi. Io non avrei voluto partecipare



## 14 Amore a fior di pelle

ma mi ha spinto la curiosità. Durante gli incontri era come se fossi rapito dal clima del gruppo. Mi ha colpito la profonda tranquillità e la possibilità di darci il tempo per ascoltare i nostri figli accettando anche il pianto e il rifiuto. Quello che ho trovato, in realtà, è stato un nuovo modo di relazionarmi con Domenico e ho capito quanto siano importanti tutti i canali comunicativi: il contatto, l'espressione del viso e degli occhi e il tono della voce. Alla fine è stata una bella esperienza e quando sento parlare di massaggio infantile ripenso alla ninna nanna che ascoltavamo durante quei giorni e sorrido.”

*Paolo, papà di Domenico*

“Quello che mi è piaciuto di più del corso sono stati il contatto intimo e la complicità con mio figlio anche in questi momenti. Ho imparato l'importanza di colloquiare con lui nonostante abbia solo due mesi e mezzo e la comunicazione dei sentimenti attraverso sguardi, gesti e sorrisi. Barbara mi ha aiutato a sentirmi a mio agio ripetendo ogni volta i movimenti facendomeli vedere sulla sua bambola. Lei è veramente una grande professionista e trasmette tranquillità anche al bambino, che secondo me è la cosa più importante!”

*Viktoriya, mamma di David*

“Sono mamma di Francesca che adesso ha un anno. La mia piccola è nata con il cesareo e dopo il parto è stata lontana da me per 20 interminabili giorni. Pochissimi erano i momenti che avevo per stare con lei e trasmetterle il mio amore attraverso le mani. Non vedevamo l'ora di portarla a casa al più presto e recuperare il tempo perduto. Finalmente siamo tornati a casa ed eravamo tutti bisognosi di calore e affetto. In quel momento il mio pediatra mi ha parlato della possibilità di massaggiarla e mi è sembrata un'esperienza magnifica da provare. Effettivamente con l'aiuto del massaggio sono riuscita a riempire quel vuoto che sentivo dentro, sono riuscita a recuperare il legame interrotto con mia figlia e a sentirmi più efficace.”

*Isabella, mamma di Francesca*

### 1.1 Il legame materno

Nel suo primo anno di vita il bambino instaura un profondo legame di attaccamento e di *bonding* con la madre (o la sua principale figura di accudimento). Durante questo processo, il piccolo utilizza tutte le sue risorse e tutti i suoi sensi in via di maturazione per comunicare al mondo esterno i propri bisogni, iniziando a sperimentare importanti competenze sociali ed emotive proprio grazie alle sue percezioni e al rispecchiamento con la madre.

#### 1.1.1 Il “bonding”

Il *bonding* è un processo fortissimo di attaccamento che si instaura tra genitori e bambino coinvolgendo processi fisici, mentali, emozionali e ormonali. Stern (1997) parla di una danza tra madre e figlio che ha inizio nel periodo prenatale, si consolida alla nascita e perdura per tutto il primo anno di vita, durante il quale il bambino impara a comunicare con la madre e a impedire o favorire gli eventi.

Il processo di *bonding* rende i genitori sia intuitivi rispetto ai segnali e ai bisogni del piccolo, sia desiderosi di donargli amore, affetto, nutrimento e protezione. Esperimenti e studi (Bowlby, Stern, Harlow, Winnicott) hanno dimostrato che attraverso il *bonding* e l’attaccamento il bambino può sopravvivere e getta le basi per un sano sviluppo emozionale futuro. Per il padre, il momento del “suo parto” si realizza quando per la prima volta può tenere il figlio tra le braccia<sup>1</sup>: da quel momento inizia a instaurarsi il *bonding* anche per l’altro membro della coppia. Il contatto attraverso il massaggio può quindi favorire questo processo, e tantissime evidenze scientifiche ne dimostrano a proposito i benefici.

Il *bonding* è un’unione molto speciale, favorita dalla compresenza di alcuni elementi essenziali che ritroviamo anche durante la pratica del massaggio al bambino:

<sup>1</sup> Volta A., *Nascere genitori, vivere con serenità l’avventura di dare la vita e crescere un figlio*, Urta, Milano 2008.

- *Il contatto fisico di pelle attraverso il tatto.* Il tatto è il primo senso a svilupparsi nell'utero materno, essendo l'organo più esteso e ricettivo di tutto il corpo. Attraverso il contatto tutti noi produciamo endorfina e serotonina; in aggiunta le madri producono ossitocina (che aiuta l'utero a contrarsi, chiamato anche "ormone dell'amore") e prolattina (che favorisce la produzione di latte e amplifica la voglia di prendersi cura del bambino), le quali abbassano il livello di stress. Durante il massaggio, i genitori accarezzano il loro bambino in modo amorevole e lo rendono consapevole di essere amato e rispettato come persona. Winnicott parla di *holding* (contenimento) e *handling* (manipolazione) per riferirsi al modo in cui la madre contiene tra le sue braccia e tocca il bambino. Entrambe queste funzioni contribuiscono al sano sviluppo del piccolo e l'*handling*, in particolare, lo rende consapevole di essere in un corpo.
- *La comunicazione attraverso lo sguardo.* La vista è un potentissimo strumento di comunicazione delle emozioni e attraverso questa, durante il massaggio, i genitori possono essere ricettivi rispetto ai bisogni del bambino e trasmettergli fiducia e sicurezza.
- *L'udito e l'olfatto.* Il piccolo, sin dall'utero, sente la voce, il battito cardiaco e l'odore della madre e li riconosce durante il massaggio attraverso la richiesta del permesso (McClure, 1979), canzoncine e l'uso di oli non profumati. Sentire la voce e l'odore della mamma rassicura e calma il bambino.
- Un altro importantissimo elemento del *bonding* è l'*allattamento*, unica ed emozionante esperienza per ogni mamma.

Durante le consulenze di supporto genitoriale e sul *baby massage* è doveroso parlare di questo processo poiché esso getta le basi per un sano sviluppo del bambino e può prevenire disagi durante l'infanzia e l'adolescenza. Il processo non può essere "perfetto" ma potrà essere "sufficientemente buono" (Winnicott, 1945) così da permettere al bambino di sentirsi amato, rispettato e visto come persona. Quando il *bonding* non si è formato, o è difficoltoso, è sempre possibile "riparare" a questa mancanza attraverso la promozione del contatto, dell'*holding* e del massaggio al bambino.

### 1.1.2 L'attaccamento e la base sicura

Uno dei nostri bisogni fondamentali nella vita, specialmente nei momenti di maggiore difficoltà o incertezza, è quello di poter contare su persone vicine pronte ad accoglierci e proteggerci. Se questo è vero per noi, lo è ancora di più e in maniera più urgente per il bambino nei suoi primi anni di vita che per la sua sopravvivenza dipende totalmente dalle sue “figure di attaccamento”. Il fondatore della moderna etologia, Konrad Lorenz, racconta di essersi messo tra degli anatrocchi appena usciti dall'uovo e la loro madre e di aver poi imitato il verso di quest'ultima. Gli anatrocchi svilupparono per lui un attaccamento che durò per tutta la vita. In questo modo Lorenz introdusse il concetto di *imprinting*, una fase delicata del processo di attaccamento, e dimostrò che alla nascita segue un breve ma cruciale periodo, unico e irripetibile nel corso della vita.

#### Le scimmiette di Harlow

Nel 1960 Harlow, grazie a una serie di scoperte e coincidenze fortuite, attraverso due esperimenti, dimostra l'esistenza di un vero e proprio “benessere da contatto” per un piccolo di macaco, Rhesus. Harlow fornì alla scimmia due madri “finte”: una metallica, ma provvista di un capezzolo che erogava latte, e una ricoperta solo da un morbido tessuto. La “madre” preferita dalla scimmia diventò quella che offriva morbidezza e calore a discapito di quella che forniva nutrimento. In un'altra circostanza poi, in presenza delle madre morbida, il cucciolo si sentiva più fiducioso nel poter esplorare oggetti sconosciuti posti nella stanza e, in sua assenza, si lanciava per la stanza in grida convulse e disperate. Questi esperimenti evidenziano che il piacere del contatto e la “fame di pelle” è di vitale importanza per lo sviluppo. Anche il cucciolo umano, che nei primi anni di vita è un essere totalmente indifeso e vulnerabile, manifesta il bisogno sia di essere tenuto in braccio e di “nutrirsi” del calore del corpo del genitore sia di un ambiente organizzato per garantire la sicurezza emozionale e fisica.

La funzione quindi del legame di attaccamento, teorizzato da J. Bowlby, è quella di garantire al bambino il soddisfacimento dei suoi bisogni da parte della principale figura di accudimento, solitamente la madre. Bowlby fu il primo a teorizzare la tendenza innata del bambino ad attaccarsi e a tenersi in contatto con un altro essere umano che fornisce calore e sicurezza indipendentemente dal cibo.

Il bambino riconosce nella principale figura di accudimento la sua “base sicura” (Bowlby, 1989) ed è grazie a essa che può sia sfamarsi, sentirsi protetto dagli stimoli eccessivi e negativi e incoraggiato alla curiosità nell’esplorare il mondo, sia sentire profondamente che “esiste e ha il diritto di esistere”<sup>2</sup>.

Può succedere che il bambino sia stato poco desiderato o che i genitori stiano affrontando dei momenti difficili. In questo caso la ripresa potrà essere più lenta e ci vorranno un po’ di sforzi in più ma ciò non toglie che sia possibile una riparazione.

Ogni genitore, se lo vorrà e con il supporto adeguato, potrà trovare la strada per riparare e fornire al bambino la “base sicura” di cui ha bisogno. Parlare al bambino, comunicare con lui in modo tranquillizzante e massaggiarlo, rappresentano un amorevole scambio in tutti i casi e specialmente per chi ha avuto inizi traumatici o difficili come l’adozione, la nascita prematura, l’affido o la depressione post partum<sup>3</sup>.

Il sostegno familiare è di vitale importanza per lo sviluppo del bambino, in quanto incrementa la fiducia in se stesso e il suo modo futuro di relazionarsi con il mondo esterno. Più il bambino ha sperimentato sicurezza più riuscirà a esplorare e a godere della vita.

La “base sicura” accompagnerà il bambino durante tutto il suo sviluppo e l’età adulta poiché anche in questa fase della vita la conserverà dentro di sé.

<sup>2</sup> Lisbeth Marcher in Levine P.A., Kline M., *Il trauma visto da un bambino. Pronto soccorso emotivo per l’infanzia e l’adolescenza*, Astrolabio, Roma 2009, p. 256.

<sup>3</sup> Levine, Kline, *Il trauma visto da un bambino*, cit.

### 1.1.3 Una questione di pelle e tatto

*La magia ultima dell'attaccamento è il contatto fisico.  
E questa magia passa attraverso la pelle.*

Daniel N. Stern<sup>4</sup>

La pelle è il nostro involucro, l'organo più esteso del corpo che contiene e protegge i nostri organi interni ed è dotato di milioni di recettori della sensibilità che ci rendono coscienti del piacere, del dolore e di tutte le altre sensazioni che possiamo provare. Un organismo non può sopravvivere senza questo organo e il senso del tatto è considerato il più importante in quanto funge da segnale di allarme nelle situazioni di pericolo fisico. Si forma prestissimo nel ventre materno e per questo è il primo senso a svilupparsi. Il bambino fa esperienza del mondo circostante attraverso la pelle e il contatto molto prima di poter vedere o gustare qualcosa. Durante la gestazione, nel grembo materno, l'embrione è contenuto, avvolto e protetto e la sua pelle è ininterrottamente stimolata dal liquido amniotico in cui è immerso. Intorno all'ottavo mese di gestazione il feto viene massaggiato, oltre che dal liquido amniotico, anche dalle stesse pareti uterine, con una leggera e costante stimolazione a livello tattile. Per nove mesi, il corpo della mamma rappresenta la casa del bambino, il suo ambiente accogliente e protetto. Anche durante la nascita, tutta la pelle del bambino viene massaggiata e accompagnata dai movimenti del parto. Quando il bebè nasce deve fronteggiare un ambiente del tutto diverso e la pelle si deve adattare a quello che trova al di fuori: luce, gas, pressione, umidità, batteri e molte altre novità. Le prime percezioni che il bambino ha si organizzano intorno alla suzione quindi, se il bambino è allattato al seno, intorno alla percezione delle sue labbra sul corpo della madre. Il bambino si nutre sentendo il seno della madre e coordinando vista, udito e tatto intorno a questa attività.

La pelle ha un'importantissima funzione psicologica nell'adulto e ancora più nel bebè. Didier Anzieu, noto psicoanalista francese, considera la pelle un involucro della nostra psiche, il contenitore che racchiude dentro di sé quello che di buono e/o cattivo ci è arrivato dall'accudimento mater-

<sup>4</sup> Stern D.N., *Diario di un bambino. Da un mese a quattro anni, il mondo visto da un bambino*, Mondadori, Milano 1991, p. 99.

no. L'involucro pelle<sup>5</sup> e la sensazione di essere nel nostro corpo hanno origine proprio dall'interazione tra il corpo della madre e quello del bambino. Anche Esther Bick ipotizza che la pelle sia vista dal bambino come qualcosa che tiene insieme e organizza la sua personalità e il suo mondo interno attraverso l'*holding* materno. Il piccolo ha bisogno di essere riconosciuto dall'esterno, di trovare conferma della propria esistenza sperimentando la continuità dei propri confini e sentendosi protetto<sup>6</sup>. Anche Donald Winnicott, pediatra prima che psicoanalista, ci dice che il bambino impara a vivere nel proprio corpo attraverso le interazioni tattili di pelle con la madre e che tramite queste sensazioni di *holding* materno può vivere l'immagine di un Sé amabile. Il suo Sé risulta amabile perché è così che può coglierlo nelle mani e negli occhi della madre, sperimentando un'idea del suo corpo desiderabile e degno di amore. Quindi, non solo il contatto con la madre, ma anche il suo sguardo, favoriscono l'organizzazione di come il bimbo percepisce il suo corpo. Approfondirò il concetto di sguardo e rispecchiamento con la madre più avanti.

L'*holding* consiste dunque non solo nell'essere accudito ma anche nell'essere toccato e manipolato (*handling*) dalla madre in modo da poter "sentire" il proprio corpo e sperimentare sensazioni diverse, che facilitano la consapevolezza di ciò che Winnicott chiama "l'insediamento della psiche nel soma".

Sul modello della riflessività tattile si sviluppano tutte le altre riflessività sensoriali, compreso il riflettere come funzione del pensiero. Il contatto fisico è importante, ma è la sua qualità a determinare lo sviluppo di relazioni di attaccamento sane<sup>7</sup>. La combinazione tra tatto e visione risulta fondamentale durante il primo anno di vita; questo processo è dinamico perché anche il bambino influenza la madre con le sue risposte. Le esperienze che la stessa madre ha del suo corpo influenzeranno il suo approccio con il bambino che già nell'utero ne ha seguito i ritmi, gli odori e le tensioni. Il corpo non è solo fisico ma è anche un'idea: le prime esperienze fisiche sono

5 Anzieu D., *L'io pelle*, Borla, Roma 2005.

6 Bick E., "L'esperienza della pelle nelle prime relazioni oggettuali" in *L'osservazione diretta del bambino*, trad. di V. Bonamino et al, Bollati Boringhieri, Torino 1989, pp. 90-95.

7 Lemma A., *Sotto la pelle: psicoanalisi delle modificazioni corporee*, Raffaello Cortina, Milano 2011, p. 81.

immagazzinate nella nostra memoria procedurale implicita, non verbale. “Il corpo è il luogo dove incontriamo l’altro”<sup>8</sup> e dove scambiamo il nostro modo di essere più profondo e fatto di sensazioni impercettibili.

Oltre al massaggio, le mamme hanno un’altra importantissima risorsa: portare i bambini nelle fasce per permettere loro di sentire il reciproco calore, pelle a pelle. In ogni parte del mondo, tantissime donne svolgono attività quotidiane portando i loro figli addosso o sostenendoli con una fascia, legata al corpo. Questa usanza rafforza il concetto che il calore e i ritmi corporei, in particolar modo della mamma, possano far bene al bambino assicurandogli calma, serenità e senso di protezione, soprattutto durante i primi mesi di vita. Il concetto del “portare” ha qualcosa in comune anche con il massaggio infantile e ogni genitore dovrebbe approfondirne i benefici.

#### *1.1.4 Una questione di sguardi*

*Il dono più grande è avere qualcuno  
che capisca ciò che proviamo  
invece di cercare di cambiarlo.  
Peter A. Levine, Meggie Kline<sup>9</sup>*

Il nostro Sé corporeo si sviluppa già dai primi mesi di vita e si forma non solo attraverso la percezione fisica ma anche dall’idea<sup>10</sup> che abbiamo del nostro corpo. Sempre Winnicott (1967) ipotizza che il bambino arrivi alla percezione del suo corpo e a conoscere se stesso attraverso ciò che vede sul volto della madre. La madre, in questo modo, riflette per il suo bambino il mondo, le emozioni, offrendo nei suoi occhi e in tutto il suo corpo uno specchio affidabile e amorevole. Essa rimanda il mondo al bambino indossando un paio di “occhiali rosa”<sup>11</sup>, per far sì che il piccolo sopporti e organizzi i suoi stati interni negativi. Allan Schore<sup>12</sup> ci dice che

8 *Ivi*.

9 Levine, Kline, *Il trauma visto da un bambino*, cit., p. 255.

10 Lemma, *Sotto la pelle*, cit.

11 Lambro C., *Aesthetic Sensitivity in Body Dysmorphic Disorder*, tesi di dottorato, University of London, 2006.

12 Shore A.N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé*, Astrolabio, Roma 2008.



il viso della madre rappresenta per il bambino uno dei più forti stimoli visivi, così potente da spingerlo a cercarlo quando non è nel suo campo visivo. Anche lo sguardo del bambino attrae in maniera forte quello della madre, agendo come un canale per la trasmissione di “mutue influenze reciproche”<sup>13</sup>. Spitz (1958) definisce questi scambi affettivi “dialogo tra madre e bambino” e sostiene che le interazioni intense tra la diade avvengano soprattutto nel campo visivo. Secondo alcuni studi<sup>14</sup>, gli occhi della donna e dell’uomo che abbiano dei figli mostrano una dilatazione della pupilla alla vista di un bambino, denotando piacere e desiderio di accudire; anche le pupille del bambino reagiscono di riflesso, dilatandosi.

Per comprendere appieno questa funzione materna e l’importanza che ha lo sguardo per il bambino vorrei citare l’esperimento del “precipizio visivo”<sup>15</sup>. Partendo dalla convinzione che emozioni e sentimenti parlino una lingua non verbale e quindi siano una via più “reale” per lo studio dell’interazione madre-bambino, il bambino è stimolato ad attraversare una lastra trasparente che dà l’illusione di un precipizio<sup>16</sup>. La mamma si posiziona alla fine della lastra e cerca di stimolare il bambino a muoversi verso di lei (il bambino è nell’età del gattonamento). Se la mamma ha uno sguardo e un atteggiamento positivi, il bambino attraversa la lastra non curandosi dell’effetto visivo; se la mamma mostra segni di paura o preoccupazione anche il bambino si dimostrerà pauroso nell’affrontare il percorso. Questo esperimento dimostra come nella diade le interazioni visive siano importanti veicoli di emozioni ed esperienze interne e di come il bambino sia influenzato dagli stati materni.

13 *Ivi*, p. 38.

14 Hess W.R. in Schore, *La regolazione degli affetti*, cit.

15 Gibson J. in Beebe B., Lachmann F.M., *Infant Research e trattamento degli adulti: un modello sistemico-diadico delle relazioni*, Raffaello Cortina, Milano 2003, p. 68.

16 Esperimento del Prof. Joseph Campos dell’Università di Berkeley, California, citato in Galinsky E., *Mind in the Making. The Essential Life Skills Every Child Needs*, Harper, New York 2010.

### 1.1.5 La “danza”<sup>17</sup>

*L'inizio del dialogo tra il neonato e la mamma dovrebbe avvenire come se in quel momento al mondo ci fossero soltanto loro, o come se in quel momento loro fossero il mondo.*  
Alessandro Volta<sup>18</sup>

Prendere in braccio il vostro bambino e instaurare con lui un amorevole scambio di sguardi e di carezze generano un'ondata di sentimenti che accendono i vostri cervelli e innescano un dialogo implicito. Attraverso questi scambi, il bambino impara ad autoregolare i suoi stati interni tramite la corteccia prefrontale e “mette a punto” il suo emisfero destro non verbale<sup>19</sup>. La presenza dell'altro che si prende cura di lui, sia a livello corporeo sia emotivo, è fondamentale per il suo sviluppo nel primo anno di vita e la qualità delle interazioni con il bambino crea percorsi neurali che influiranno sulle sue relazioni per tutta la vita<sup>20</sup>.

Cosa succede se la sintonia tra madre e bambino dovesse interrompersi? Il bambino non risentirà della rottura se non durante esperienze prolungate negative e di trauma. Piccole frustrazioni quotidiane sono normali e utili per imparare a gestire lo stress e sviluppare la capacità di autoregolazione. Quello che conta in questi casi è la riparazione e il “compito” del genitore è quello di essere presente e di sostenere il bambino al raggiungimento del giusto livello di attivazione e di benessere. Tutto ciò presuppone che dall'ambiente esterno arrivino stimoli per lo più supportivi e non di ostacolo all'essere neogenitori. Solo avendo un clima sereno intorno, i genitori si possono dedicare liberamente e con consapevolezza ai loro bisogni e a quelli del loro piccolo, che in questo periodo sono innegabilmente moltissimi. Riconoscere le frustrazioni, le gioie, le paure e le molte altre emozioni legate a questo momento della vita è importante e necessario per potersi prendere del tempo e non giudicarsi. “Se si commettono errori? Cosa può succedere a mio figlio?”, “Posso rischiare di ‘trasferire’ su di lui tutte le

17 Stern, *Diario di un bambino*, cit.

18 [www.nasceregenitori.net](http://www.nasceregenitori.net)

19 Schore, *La regolazione degli affetti*, cit.

20 Levine, Kline, *Il trauma visto da un bambino*, cit.

mie ansie e tensioni?”. Queste sono domande che quasi tutti i genitori si pongono e portano spesso durante le consulenze che tengo a domicilio. Ogni genitore dovrebbe accettare il fatto che, talvolta, non solo è difficile sostenere e rispondere perfettamente ai bisogni del proprio piccolo ma è anche oggettivamente impossibile. La fatica, lo stress, le preoccupazioni e le paure, le pressioni esterne sono tutti fattori che influenzano le risposte del genitore. La cosa importante è, come Winnicott ci dice, essere una madre o un padre “sufficientemente buoni”, e questo non significa essere perfetti. Risparmiare delle frustrazioni ai figli a tutti i costi non sempre è la via giusta da perseguire. Uno degli obiettivi del bambino nel suo primo anno di vita è quello di autoregolarsi e adattarsi progressivamente alle frustrazioni che fanno parte del mondo per diventare un individuo autonomo. È importante, a mio avviso, specialmente da parte dei professionisti coinvolti prima e dopo la nascita del bambino, non sviare i genitori dall’ascolto di loro stessi e delle loro intuizioni come madri o padri, in quanto possiedono in modo naturale ed empatico delle competenze. Ogni strumento utilizzato per facilitare le interazioni con il bambino deve e può essere colto solo in ottica supportiva a queste competenze che ogni genitore ha già naturalmente. Affinché sia possibile una “danza” e un’interazione ci deve anche essere un contesto adeguato e facilitante, uno spazio e un tempo giusto che non renda la “danza” distorta o faticosa.

## II

### I BENEFICI DEL MASSAGGIO

*Nessuno è felice, come chi sa di essere amato.*  
Alda Merini

Per molti genitori, il processo di *bonding* con il proprio bambino non è favorito dall'ambiente ospedaliero che spesso non tiene conto dei loro bisogni. In molti casi viene trascurato ciò che vi è di più fondamentale, ovvero il calore emotivo. Una volta tornati a casa si può recuperare e iniziare a stabilire un legame intimo con il piccolo attraverso interazioni che riguardano aspetti pratici quotidiani e momenti di affetto dedicati solo allo scambio di attenzioni reciproche. Tutti i benefici apportati dalla pratica del massaggio al bambino hanno origine da questa interazione di primaria importanza: dal poter sentire di essere disponibile per l'altro e che l'altro possa godere del nostro tocco e del nostro sguardo. Ogni tipo di beneficio nasce da qui, dal potervi concedere del tempo con il vostro bambino e, per il bambino, dal potersi sentire amato e riconosciuto dalle vostre mani e dai vostri occhi, dal poter sperimentare un intimo contatto fatto di pelle, sguardi e giocosità. Questo contatto facilita e fortifica il legame affettivo e fa sì che il bambino si senta protetto e visto. Sicuramente oltre alla primaria funzione di facilitare l'interazione, e quindi di riflesso migliorare l'umore della mamma o del papà, il *baby massage* può essere utile per accompagnare lo sviluppo di tutti gli apparati in via di crescita del bambino e fornire sollievo e supporto in momenti di piccoli malesseri.

Nel 1970, Klaus e Kennel furono probabilmente i primi a introdurre esperienze di contatto con i neonati prematuri, al fine di superare l'isolamento acustico delle macchine che li circondavano. Ruth Rice introdusse

quello che oggi conosciamo come *loving touch*, ovvero una combinazione di tocco, massaggio e dondolio, abbinato a stimolazione uditiva e visiva, che le madri dei neonati effettuavano quattro volte al giorno per un mese. I bambini, a distanza di quattro mesi, presentavano un massiccio aumento di peso e di attenzione rispetto ai quelli nati prematuri e non massaggiati. Il massaggio regolare, inoltre, ha un influsso positivo sulla mielinizzazione del sistema nervoso centrale<sup>1</sup>.

### 2.1. I benefici per il rilassamento e la regolazione dei ritmi quotidiani

Come evidenziano svariati studi scientifici, il massaggio al bambino non solo dona benefici psico-emozionali ma ha anche una ricaduta positiva sui processi fisiologici. Infatti il contatto fra madre e figlio stimola la produzione e la messa in circolo di ormoni quali endorfina, prolattina e ossitocina (detto anche “ormone dell’amore”), che viene prodotto durante l’allattamento e regola i livelli di cortisolo, l’ormone dello stress e dell’ansia<sup>2</sup>.

#### La ricerca sui benefici del tatto

Il Touch Research Institute è stato il primo centro al mondo dedicato esclusivamente allo studio del tocco e della sua applicazione in contesti scientifici e medici promuovendo la “terapia del tocco” per il benessere e la salute. L’Istituto si trova presso la Facoltà di Medicina dell’Università di Miami ed è stato fondato da Tiffany Fields nel 1992. Numerosissime ricerche sono state effettuate sui benefici del contatto e alcune di queste hanno evidenziato gli effetti positivi del massaggio infantile sia sullo stabilizzarsi di sintonia madre/bambino già presente, sia sulla possibilità di creare nuove sintonie in situazioni difficili. (Per informazioni e approfondimenti <https://www6.miami.edu/touch-research/>)

1 Rice R.D., *Lo sviluppo neurofisiologico di neonati prematuri sottoposti a stimolazione*, a cura del Centro Studi Eva Reich, trad. di Tiziana Antonelli, “Developmental Psychology”, vol. 13, n. 1, 1977, pp. 69-76.

2 Meaney M.J., *Maternal Care, Hippocampal glucocorticoid Receptors, and Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Responses to Stress*, “Science”, n. 277, pp. 1659-1662.

### 2.2 Regolazione del ritmo sonno-veglia

Attraverso i suoi stati comportamentali, il neonato controlla e si adatta alle risposte dell'ambiente al di fuori del grembo materno. Il ritmo sonno-veglia è già sviluppato prima della nascita: il feto lo regola in base a quello della madre, percependo le variazioni dei livelli di melatonina attraverso la placenta<sup>3</sup>. In uno studio in merito agli effetti del massaggio infantile sul sonno dei neonati è stato dimostrato che essere massaggiati due volte a settimana per almeno un mese favorisce la diminuzione dei tempi di addormentamento<sup>4</sup> e dei risvegli notturni.

### 2.3 I benefici per la stimolazione sensoriale e il sollievo

In una ricerca condotta da un team di ricercatori di vari istituti e guidati dal neurologo Lamberto Maffei, si sostiene e si prova che i bambini massaggiati nelle prime settimane di vita (per 10 minuti al giorno) sviluppano più in fretta la vista, l'attività cerebrale e lo sviluppo corporeo<sup>5</sup>.

Moltissime altre ricerche si aggiungono a sostegno del fatto che massaggiando il proprio bambino con regolarità si possano agevolare i processi di crescita corporea e l'aumento di peso<sup>6</sup>, stimolare gli apparati che ancora si stanno sviluppando e favorire una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

### 2.4 Quali sono i benefici di frequentare un corso?

Negli ultimi 30 anni anche qui in Italia, in più contesti, sia pubblici che privati, sono nati i corsi di massaggio per i neonati al fine di consentire ai

3 Da *Il sonno del feto: come e quanto dorme il bambino prima di nascere?*, tratto da [www.sonnobambini.it](http://www.sonnobambini.it)

4 Dieter J.N., Field T., Hernandez-Reif M. et al., *Stable Preterm Infants Gain More Weight and Sleep Less After Five Days of Massage Therapy*, "Journal of Pediatric Psychology", n. 28(6), pp. 403-411.

5 Articolo di Alex Saragosa ne "Il Venerdì di Repubblica" del 29 maggio 2009.

6 Field T., *Touch*, MIT Press, Cambridge 2003 (II revised ed.).

neogenitori di apprendere antiche tecniche e “imparare” a cogliere i segnali del bambino in un ambiente confortevole, protetto e comunitario. Il corso offre un’occasione preziosa di condivisione e supporto da parte di altri neogenitori che si trovano a vivere e attraversare questo momento ricco di nuove emozioni e sfide. Proprio in questa ottica di supporto, il corso e il gruppo forniscono ai neogenitori quello che Ogden (2004) definisce “sostegno sociale”, in quanto possono favorire la riduzione dell’isolamento, molto comune nei genitori durante i primi mesi dalla nascita del bambino. Durante i corsi è molto importante anche la possibilità di avviare conversazioni su temi salienti di questo delicato momento della vita, in modo da poter esprimere le proprie emozioni in libertà, sentendosi compresi e non giudicati. L’espressione delle proprie emozioni e il confronto con quelle degli altri porta a una modificazione della percezione delle problematiche che si trovano ad affrontare con il figlio, ridimensionandole attraverso una visione più equilibrata e propositiva e consentendo ai genitori di apprendere anche dalle esperienze di altri<sup>7</sup>.

I neogenitori che decidono di frequentare un corso o delle consulenze sul massaggio infantile possono beneficiare di un fattore protettivo e di rinforzo contro gli effetti psicologici provenienti da situazioni stressanti esterne e insicurezze interne relative al nuovo ruolo acquisito. È stato dimostrato<sup>8</sup> che i padri che dedicano 15 minuti al giorno al massaggio del loro bambino possono acquisire maggiore gioia e confidenza dall’interazione e dai giochi con lui e che con la pratica possono sentire un senso di autoefficacia sempre maggiore.

Moltissime ricerche sono state fatte sui benefici apportati dalla frequenza di un corso di massaggio infantile. Gli studi si riferiscono a situazioni di potenziale rischio psicologico per la diade madre-bambino: neonati prematuri<sup>9</sup>, mamme adolescenti e con depressione post partum<sup>10</sup>. Deborah Papi-

7 Nichols K., Jenkinson J., *I gruppi di sostegno*, Il Mulino, Bologna 2008.

8 Cullen C., Field T., Escalona A., Hartshorn K., *Father-Infant Interactions Are Enhanced by Massage Therapy* in “Early Child Development and Care”, v. 164, pp.41-47.

9 Field T., Schanberg S., Scafidi F. et al., *Tactile/Kinesthetic Stimulation Effects on Preterm Neonates*, “Pediatrics”, n. 77, pp. 654-658

10 Ivi; Onozawa K., Glover V., Adams D. et al., *Infant Massage Improves Mother-Infant Interaction for Mothers with Postnatal Depression*, “Journal of Affective Disorders”, n. 63 (1-3), pp. 201-207.

sca, nel suo esilarante quanto commovente *Di materno avevo solo il latte*, racconta la sua maternità e la storia della sua depressione post partum, e di come abbia potuto viverla, attraversarla e superarla grazie all'appoggio e alla condivisione dei suoi stati d'animo con altre "mamme mele per sentirsi meno marce"<sup>11</sup> incontrate in un forum on-line.

### 2.5. *Il baby massage in caso di depressione post partum*

*Il bambino entra nel mondo  
e la madre in un altro stato di coscienza,  
nessuno dei due è più lo stesso.  
Isabel Allende<sup>12</sup>*

Alla nascita del bambino la donna deve far fronte a normali cambiamenti nell'assetto psicologico, fisiologico e ambientale e riconoscersi nel proprio ruolo di madre. Questo adattamento risulta più o meno difficoltoso e, in una percentuale di casi, con la concomitanza di alcuni fattori ben conosciuti o propri della madre, può dare origine alla *depressione post partum*.

La depressione post partum colpisce un grande numero di donne e tende a essere spesso portata in secondo piano dal tanto atteso evento della nascita. La mamma stessa si potrebbe sentire in colpa a esternare questo suo forte malessere e per questo, spesso, non è in grado di chiedere apertamente un aiuto al partner o alla rete familiare e sanitaria. Poiché l'insorgenza della depressione avviene nei primi 3-4 mesi dopo il parto<sup>13</sup>, potrebbe essere più semplice attuare degli interventi preventivi e di supporto al fine di rinforzare le competenze genitoriali delle madri.

In questi casi, le consulenze sul massaggio al neonato rappresentano una preziosa risorsa nella costruzione di una sintonia difficile e meno immediata<sup>14</sup> e in alcuni paesi vengono utilizzate all'interno di contesti sanitari

11 Cit. in Papisca D., *Di materno avevo solo il latte*, Baldini Castoldi Dalai, Milano 2011, p.185.

12 Allende I., *Paula*, Feltrinelli, Milano 2002.

13 Ammaniti M., Cimino S., Trentini C., *Quando le madri non sono felici. La depressione post-partum*. Il pensiero scientifico, Roma 2008.

14 Cinotti N., Wendelstadt S., "Crescere con il contatto" in Klein M., *Massaggi che parlano al cuore*, Sonda, Casale Monferrato 2009.



per prevenire la depressione materna e promuovere il benessere evolutivo del bambino (in Inghilterra, ad esempio, i corsi di massaggio infantile sono inseriti in programmi di prevenzione sulla salute evolutiva dai 0 ai 4 anni).

Da osservazioni fatte durante le interazioni tra madri depresse e bambini<sup>15</sup>, è emerso come l'umore materno influenzi profondamente i comportamenti del piccolo, limitando la quantità e la qualità degli scambi relazionali di tipo emotivo in un'ottica di mutua regolazione affettiva<sup>16</sup>. In uno studio di tipo qualitativo<sup>17</sup> sui benefici del massaggio infantile con mamme in depressione post partum è stato riscontrato un aumento delle interazioni madre-bambino e del benessere da parte della mamma. Riguardo ai benefici di frequentare un corso di massaggio per il bambino<sup>18</sup>, molte mamme hanno riscontrato miglioramenti nel loro umore e nella qualità degli scambi con il loro piccolo e hanno sottolineato l'importanza della condivisione dei loro stati d'animo in gruppo e della possibilità di imparare a comprendere i segnali dei loro bambini.

I corsi e le consulenze sul massaggio, attraverso la creazione di un clima non giudicante e aperto, possono contribuire alla condivisione di aspetti anche problematici legati alla maternità, a far sperimentare sempre più di mestichezza nello scambio fisico ed emotivo con il proprio bimbo.

15 Tronick E., Als H., Adamson L., *Infants Response to Entrapment Between Contradictory Messages in Face-to-Face Interaction*, "Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry", n. 17, 1978, pp. 1-3; Brazelton T.B., Koslowski B., Main M. et al., "The Origins of Reciprocity. The Early Mother-Infant Interaction" in *The Effect of the Infant on Its caregiver*, John Wiley & Sons, New York-London 1974.

16 Shore A.N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé*, Astrolabio, Roma 2008.

17 Onozawa K. et al., *Infant Massage Improves Mother-infant Interaction for Mothers with Postnatal Depression*, "Journal of Affective Disorders", n. 63 (1-3), 2001, pp. 201-207.

18 Moore C., Gaitàn A., Asimakopoulou K., *A Qualitative Study of the Effects of Infant Massage on Women with Low Postnatal Mood*, "CorpoNarrante" rivista online dell'I.I.F.A.B. Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica, n. 1, dicembre 2009. Simona De Stasio, *Infant Massage: Fattore facilitante nelle interazioni diadiche primarie?*.

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Ammaniti, M., Cimino, S., Trentini, C., *Quando le madri non sono felici. La depressione post-partum*, Il pensiero scientifico, Roma 2007.
- Ammaniti, M., *Pensare per due. Nella mente delle madri*, Laterza, Bari 2009.
- Ammaniti, M., Gallese, V., *La nascita della intersoggettività. Lo sviluppo del Sé tra Psicodinamica e Neurobiologia*, Raffaello Cortina, Milano 2014.
- Anzieu, D., *La concepcion del Yo-piel*, in “Actualidad psicologica”, n. 134, 1987, pp. 11-13.
- Anzieu, D., *Il pensare. Dall’Io-pelle all’Io-pensante*, Borla, Roma 1996.
- Anzieu, D., *L’Io pelle*, Borla, Roma 2017.
- Argyle, M., *Il corpo e il suo linguaggio: studio sulla comunicazione non verbale*, Zanichelli, Bologna 1978.
- Auckett, A., *Massaggio per i vostri bambini*, Red, Milano 2004.
- Baghsaw, J., Fox, I., *Baby Massage For Dummies*, Wiley Publishing, Inc., Indianapolis 2005.
- Barth, M. Markus, U., *Il libro delle coccole. Il linguaggio delle carezze, degli abbracci, dei giochi corporei*, Red, Milano 2005.
- Balsamo, E., *Sono qui con te. L’arte del maternage*, Il Leone Verde, Torino 2007.
- Beebe, B., Lachmann F. M., *Infant Research e trattamento degli adulti: un modello sistemico-diadico delle relazioni*, Raffaello Cortina, Milano 2003.
- Bick, E., “L’esperienza della pelle nelle prime relazioni oggettuali” in Bonamino, V. et al., *L’osservazione diretta del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1989, pp. 90-95.
- Borrello, M. R., *La classe di esercizi bioenergetici. Momenti di regolazione interattiva e di autoregolazione*, “CorpoNarrante”, rivista online dell’I.I.F.A.B., n. 2, 2010.
- Bowlby, J., *Attaccamento e perdita*, vol. 1: *L’attaccamento alla madre*, Boringhieri, Torino 1972.
- Bowlby, J., *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano 1982.
- Bowlby, J., *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell’attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano 1989.

- Braibanti, L., *Nascita senza violenza*, Il Melograno, Ancona 1984.
- Brazelton, T.B., *Nascita di una famiglia*, Unicopli, Sesto San Giovanni (Mi) 1987.
- Brazelton, T.B., Greenspan, S.I., *I bisogni irrinunciabili dei bambini. Ciò che un bambino deve avere per crescere e imparare*, Raffaello Cortina, Milano 2001.
- Brazelton, T.B., Sparrow, J.D., *Il tuo bambino e... il pianto. Una guida autorevole per decifrare il pianto di vostro figlio*, Raffaello Cortina, Milano 2003.
- Campadello P., *Shantala. L'antica tradizione indiana del massaggio per bambini*, Pisani, Frosinone 2006.
- Cinotti, N., *La memoria corporea. Analisi bioenergetica e neuroscienze in dialogo*, "Grounding", n. 2, 2006.
- Cinotti N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé di Allan Schore*, "Grounding", n. 2, 2017.
- Cinotti, N., Wendelstadt S., *Crescere con il contatto* in M. Klein, *Massaggi che parlano al cuore*, Sonda, Casale Monferrato 2009.
- Cullen, C., Field T., Escalona, A., Hartshorn, K., *Father-Infant Interactions Are Enhanced by Massage Therapy*, "Early Child Development and Care", v. 164, 2000, pp.41-47.
- De Stasio, S., *Infant Massage: fattore facilitante nelle interazioni diadiche primarie?*, "CorpoNarrante", n. 1, dicembre 2009 ([www.corponarrante.it](http://www.corponarrante.it)).
- Field, T., *Massage Therapy for Infants and Children*, "Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics", n. 16(2), 1995, pp. 105.
- Field, T., *Touch and Massage in Early Child Development*, Johnson and Johnson Pediatric Institute L.L.C., USA 2004.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M., *Affect Regulation, Mentalization, and Development of Self*, Other Press, New York 2002.
- Harlow, H.F., Zimmerman, R.R., *Affectional Responses in the Infant Monkey*, "Science", n. 130, 1959, pp. 421-432.
- Hart, J., Davidson, A., Clarke, C., Gibb, C., *Health Visitor Run Baby Massage Classes: Investigating the Effects*, "Health visitor", n. 6(4), 2003, pp. 138-142.
- Heat, A., Bainbridge, N., *Baby Massage. The Calming Power of Touch*, DK Publishing, New York 2004 (II ed.).
- Heinrich-Clauer, V., *Manuale di analisi bioenergetica*, ed. it. a cura di Cinotti, N., Filoni, M.R., Franco Angeli, Milano 2013.
- Jansen-Schulze, Y., *Massaggio ayurvedico per il bambino*, Urta, Milano 2008.
- Joythimayananda, S., *Abyangam. Massaggio ayurvedico*, F.lli Frilli Genova 2011.
- Klaus, M.H., Klaus, P.H., *Venire al mondo. Le prime settimane di vita*, Il Pensiero Scientifico, Roma 1988.
- Klaus, M.H., Kennel, J.H., Klaus, P.H., *Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato*, Bollati Boringhieri, Torino 1998.
- Klein M., *Massaggi che parlano al cuore*, Casale Monferrato, Sonda 2009.
- Lambrou, C., *Aesthetic Sensitivity in Body Dysmorphic Disorder*, tesi di dottorato, cit. in Lemma A., *Sotto la pelle*, Raffaello Cortina, Milano 2010.

- Leboyer, F., *Shantala, L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici*, Bompiani, Milano 1976.
- Leboyer, F., *Nascere e Shantala. La nascita senza violenza e il massaggio del bambino*, Red, Milano 2005 (DVD).
- Leboyer, F., *Per una nascita senza violenza. Il parto dal punto di vista del bambino*, Bompiani, Milano 2007.
- Lemma, A., *Sotto la pelle, Psicoanalisi delle modificazioni corporee*, Raffaello Cortina, Milano 2011.
- Levine, P.A., Kline, M., *Il trauma visto da un bambino. Pronto soccorso emotivo per l'infanzia e l'adolescenza*, Astrolabio, Roma 2009.
- Lowen, A., Lowen, L., *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*, Astrolabio, Roma 1979.
- Lowen, A., *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1991.
- Lowen, A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano 1994.
- Mackonochie, A., *La cura del bambino settimana per settimana. Guida illustrata ai primi sei mesi*, Rizzoli, Milano 2008.
- Main, M., *L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione*, Raffaello Cortina, Milano 2008.
- McClure, V., *Massaggio al bambino messaggio d'amore. Manuale pratico di massaggio infantile per genitori*, Bonomi, Pavia 2001.
- Montagu, A., *Il linguaggio della pelle. Il senso del tatto nello sviluppo fisico e comportamentale del bambino*, Garzanti, Milano 1981.
- Moore, C., Gaitàn, A., Asimakopoulou, K., *A Qualitative Study of the Effects of Infant Massage on Women with Low Postnatal Mood*, "Health Psychology Update", n. 16, Issues 1 & 2, 2007, pp. 54-64.
- Nichols, K., Jenkinson, J., *I gruppi di sostegno*, Il Mulino, Bologna 2008.
- Odent, M., *Ecologia della nascita. Una via antica e nuova al parto naturale*, Red, Milano 1989.
- Odent, M., *La scientificazione dell'amore. L'importanza dell'amore per la sopravvivenza umana*, Urta, Milano 2008.
- Ogden, J., *Health Psychology*, Open University Press, Maidenhead 2004.
- Ogden, P., Minton, K., Pain, C., *Il trauma e il corpo. Manuale di psicoterapia sensorimotoria*, Istituto di Scienze Cognitive, Sassari 2012.
- Oggioni S., *Il massaggio infantile. Una tecnica antica per il benessere del neonato*, L'Età dell'Acquario, Torino 2017.
- Onozawa, K., Glover, V., Adams, D., Modi, N., Kumar, R.C., *Infant Massage Improves Mother-Infant Interaction for Mothers with Postnatal Depression*, "Journal of affective disorders", n. 63(1-3), 2001. pp. 201-207.
- Oswalt, K., Biasini, F., Wilson, L., Mrug, S., *Outcomes of a Massage Intervention on Teen Mothers. A pilot study*, "Pediatric Nursing", n. 35, 2009, pp. 284-289.
- Padrini, F., *Esercizi di bioenergetica*, Xenia, Milano 2007.

- Papisca, D., *Di materno avevo solo il latte*, Baldini Castoldi Dalai, Milano 2012.
- Prelec Paccagnella, M., Paccagnella, M., *L'attaccamento genitori-figli. L'importanza dei primi contatti: un fattore di salute sottovalutato*, La Nuova Italia, Scandicci 1992.
- Pugi, C., *Una richiesta di aiuto invisibile e silente. Depressione post-partum e comunicazione attraverso il con-tatto*, Nicomp, Firenze 2011.
- Rehm-Schweppe, R., Grabosch, S., *Massaggio del bebè. Un programma facile per un trattamento di grande efficacia*, trad. it a cura di Adele Campione, Red, Milano 2010.
- Reich, E., Zornanszky, E., *Bioenergetica dolce. Guida al massaggio del bambino per risvegliare l'energia vitale*, trad. it. a cura di Silja Wendelstadt, Tecniche Nuove, Milano 2006.
- Reich, W., *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano 1971.
- Scafidi, F.A., Field, T., *Effects of Tactile/Kinesthetic Stimulation on the Clinical Course and Sleep/Wake Behavior of Preterm Neonates*, "Infant Behavior and Development", n. 9, 1986, pp. 91-105.
- Scafidi, F.A., Field, T., Schanberg, S.M. et al., *Massage Stimulates Growth in Preterm Infants. A Replication*, "Infant Behavior and Development", n. 13, 1990, pp. 167-188.
- Schneider, E., *The Power of Touch. Massage for Infants*, "Infants and Young Children", n. 8(3), 1997, pp. 40-55.
- Shore, A.N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé*, Astrolabio, Roma 2008.
- Siegel, D. J., Hartzell, M., *Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori*, Raffaello Cortina, Milano 2005.
- Spitz, R.A., *Il primo anno di vita del bambino*, G. Barbera, Firenze 1965 (II ed.).
- Stern, D.N., *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1987.
- Stern, D.N., *Diario di un bambino. Da un mese a quattro anni, il mondo visto da un bambino*, Mondadori, Milano 1991.
- Tonella, G., *Il Sé, una continuità psico-corporea. Memoria procedurale e terapia psico-corporea*, conferenza presentata al 8° Congresso del Comitato Internazionale di Psicoterapia Corporea (CSI) e all'11° Congresso dell'Associazione Europea di Psicoterapia Corporea (EABP), Parigi 8-11 novembre 2008, "CorpoNarrante", n. 1, 2009 ([www.corponarrante.it](http://www.corponarrante.it)).
- Ulnik, J., *La pelle in psicoanalisi*, trad. it a cura di Lia Giovannelli, Astrolabio Ubaldini, Roma 2011.
- Veggetti Finzi, S., Battistin, M., *A piccoli passi. La psicologia dei bambini dall'attesa ai cinque anni*, Mondadori, Milano 1994.
- Valentin, S., *Prima delle parole. Comprendere il linguaggio del tuo bambino e favorirne lo sviluppo*, Urra, Milano 2011.
- Ventling, C.D., *Childhood Psychotherapy. A Bioenergetic Approach*, Karger, Switzerland 2001.

- Volta, A., *Nascere genitori. Vivere con serenità l'avventura di dare la vita e crescere un figlio*, Urra, Milano 2008.
- Voormann, C., Dandekar, G., *Il massaggio per i bambini curare dolcemente i neonati da 0 a 12 mesi, oli e creme a base di piante medicinali, programma speciale per la mamma*, Tecniche Nuove, Milano 2003.
- Weiss, S., Wilson, P., Hertenstein, M., Campos, R. et al., *The Tactile Context of a Mother's Caregiving. Implications for Attachment of Low Birth Weight Infants*, "Infant Behavior and Development", n. 23(1), 2000. pp. 91-111.
- Welch, M.G., *L'Abbraccio che contiene*, Red, Milano 1991.
- Wilson, P., Wilson, T., *Il libro della calma per la mamma e il suo bambino*, Mondadori, Milano 2003.
- Winnicott, D.W. *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Armando, Roma 1968.
- Winnicott, D.W., "La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile", in *Gioco e realtà*, Armando, Roma 1974.
- Winnicott, D.W., *The Theory of Parent. Infant Relationship*, "International Journal Psychoanalysis", n. 41, 1985, pp. 585-595.
- Winnicott, D.W., *Le basi di sé nel corpo*, in Xella, C. (a cura di), *Esplorazioni psicoanalitiche*, Raffaello Cortina, Milano 1996.

[www.benessere.com](http://www.benessere.com)  
[www.iaim.net](http://www.iaim.net)  
[www.centrostudievareich.com](http://www.centrostudievareich.com)  
[www.gentlebio-energetics.com](http://www.gentlebio-energetics.com)  
[www.tiari.it](http://www.tiari.it)  
[www.nasceregenitori.net](http://www.nasceregenitori.net)  
[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)  
[www.corponarrante.it](http://www.corponarrante.it)  
[www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net)  
[www.iifab.org](http://www.iifab.org)

## L'AUTRICE

Barbara Bonci è psicologa e psicoterapeuta in analisi bioenergetica secondo il metodo di Alexander Lowen, specializzata presso l' I.I.F.A.B. (Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica) di Roma. Svolge consulenze sul *baby massage* in modo indipendente da associazioni e scuole ed è da anni impegnata nella promozione del contatto nei primissimi mesi di vita e nello studio del Massaggio bioenergetico dolce e del Massaggio indiano Shantala, a beneficio di mamme e neonati. Assistente alla Comunicazione in LIS (Lingua dei Segni Italiana) e tiflodidatta, ha potuto sperimentare il *baby massage* anche con mamme e papà sordi.

Da maggio 2015 è Presidente e socio fondatore dell'Associazione di promozione sociale "Tiroidee-Benessere Psicologico e Informazione", responsabile dei progetti di supporto psicologico in favore di pazienti con patologie della tiroide.

Leccese di nascita ma romana di adozione, svolge la libera professione di psicoterapeuta a Roma dove organizza consulenze e corsi sul *baby massage*, e incontri di supporto per la gestione di stress e ansia con tecniche psico-corporee.

Per maggiori informazioni:

[www.salutevibrante.wordpress.com](http://www.salutevibrante.wordpress.com)

[amoreafordipelle@gmail.com](mailto:amoreafordipelle@gmail.com)

# INDICE

INTRODUZIONE	7
<i>Come è organizzato il libro</i>	8
<i>Nota dell'autrice</i>	9
I MASSAGGIO E CONTATTO	11
<i>Parola di genitore...</i>	12
1.1 <i>Il legame materno</i>	15
1.1.1 <i>Il "bonding"</i>	15
1.1.2 <i>L'attaccamento e la base sicura</i>	17
<i>Le scimmiette di Harlow</i>	17
1.1.3 <i>Una questione di pelle e tatto</i>	19
1.1.4 <i>Una questione di sguardi</i>	21
1.1.5 <i>La "danza"</i>	23
II I BENEFICI DEL MASSAGGIO	25
<i>La ricerca sui benefici del tatto</i>	26
2.1. <i>I benefici per il rilassamento e la regolazione dei ritmi quotidiani</i>	26
2.2 <i>Regolazione del ritmo sonno-veglia</i>	27
2.3 <i>I benefici per la stimolazione sensoriale e il sollievo</i>	27
2.4 <i>Quali sono i benefici di frequentare un corso?</i>	27
2.5. <i>Il baby massage in caso di depressione post partum</i>	29
III IL MASSAGGIO AL BAMBINO	31
3.1 <i>Segnali e stati comportamentali</i>	31
3.1.1 <i>Il pianto</i>	33
3.2 <i>Prima di iniziare, scegliete la giusta posizione</i>	35
3.2.1 <i>Posizione tradizionale indiana</i>	36
3.2.2 <i>Posizione a nido</i>	36



3.2.3	<i>Altre posizioni</i>	38
3.3	<i>Iniziamo il massaggio</i>	39
3.3.1	<i>Preparativi</i>	39
3.3.2	<i>Perché chiedere al bambino se vuole essere toccato e massaggiato?</i>	40
3.3.3	<i>Pressione e movimento delle mani</i>	41
IV	LA SEQUENZA DEL MASSAGGIO	43
4.1	<i>La parte frontale</i>	43
4.2	<i>Il contatto come “ali di farfalla”</i>	44
4.2.1	<i>Il radicamento</i>	44
4.3	<i>Le gambe</i>	46
4.3.1	<i>Carezze lungo le gambe e a risalire</i>	46
4.3.2	<i>Il braccialetto</i>	47
4.3.3	<i>Avvolgere la gamba</i>	48
4.4	<i>I piedini</i>	48
4.4.1	<i>Il radicamento del piedino</i>	49
4.5	<i>La caviglia</i>	50
4.6	<i>L’addome</i>	50
4.6.1	<i>“Holding”</i>	51
4.6.2	<i>Le onde</i>	51
4.6.3	<i>La chiocciola</i>	52
4.6.4	<i>La “X”</i>	53
	<i>Le coliche del bambino (a cura della dottoressa Sara Mecchia)</i>	54
4.7	<i>Il torace</i>	63
4.7.1	<i>L’abbraccio</i>	64
4.7.2	<i>Respiro aperto</i>	65
4.7.3	<i>Le bretelline</i>	65
4.8	<i>Le braccia</i>	66
4.8.1	<i>Carezze lungo le braccia e a risalire</i>	66
4.8.2	<i>Braccialetto</i>	66
4.8.3	<i>Avvolgere il braccio</i>	67
4.8.4	<i>Le manine</i>	67
4.9	<i>Il viso</i>	68
4.9.1	<i>Il cuore sul viso</i>	68
4.9.2	<i>Piccoli cerchi e pressioni sulla fronte</i>	69
4.9.3	<i>Zigomi e naso</i>	69
4.9.4	<i>Il baffetto</i>	70
4.9.5	<i>Le orecchie e le mascelle</i>	71
4.10	<i>La schiena</i>	71

4.10.1	<i>Le posizioni</i>	72
4.10.2	<i>L'onda sulla schiena</i>	72
4.10.3	<i>L'abbraccio sulla schiena</i>	72
4.10.4	<i>La carezza dalle spalle ai piedini</i>	73
4.10.5	<i>Piccoli cerchi lungo la schiena e le gambe</i>	73
4.10.6	<i>Percorrere la schiena</i>	73
4.11	<i>Dopo il massaggio</i>	74
V	PICCOLE ESPERIENZE DI RILASSAMENTO PER NEOGENITORI	75
5.1.	<i>Alcuni esercizi per rilassarvi e "sentirvi"</i>	75
5.2	<i>L'Analisi bioenergetica e gli esercizi</i>	77
5.3	<i>Il "grounding"</i>	78
5.4.	<i>La camminata bioenergetica</i>	79
5.5.	<i>Il "bend over"</i>	79
5.6	<i>L'energia nelle mani</i>	80
5.7.	<i>Rotare le braccia con il pugno chiuso</i>	80
5.8	<i>Nuotando nell'aria</i>	81
5.9	<i>Automassaggio del viso</i>	81
	<i>Il rilassamento muscolare progressivo (a cura della dottoressa Emanuela Salvo)</i>	82
VI	LA STORIA DEL MASSAGGIO INFANTILE	86
6.1	<i>Il massaggio tradizionale indiano</i>	86
6.1.1	<i>Il massaggio ayurvedico</i>	87
6.1.2	<i>Il massaggio Shantala</i>	89
6.1.3	<i>L'Infant Massage di Vimala McClure</i>	90
6.2	<i>Il baby massage e la Gentle Bioenergetics di Eva Reich</i>	92
6.2.1	<i>Una vita a "contatto" con mamme e bambini</i>	92
6.2.2	<i>Concetto di energia vitale e corazza corporea</i>	93
6.2.3	<i>La Gentle Bioenergetics e il baby massage</i>	94
6.3	<i>Il contatto e il baby massage in Africa</i>	95
6.4	<i>Il contatto tra mamme e bambini a Bali</i>	96
	CONCLUSIONI	98
	DOMANDE FREQUENTI	100
	RINGRAZIAMENTI	108
	BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	109
	L'AUTRICE	114

Finito di stampare  
nel mese di Aprile 2018 presso  
Mediagraf, Noventa Padovana (PD)