

Ai bambini piace il craniosacrale

Il linguaggio del pianto: vediamo come interpretare le emozioni e il sentire dei piccoli quando non hanno ancora conquistato la capacità di parlare. Capirli, significa aiutarli a crescere in equilibrio e benessere.

Luisa Brancolini

I neonati e i bambini amano raccontare le loro storie e comunicare le loro esperienze: il linguaggio che usano è universale, fatto di gesti, pianti e gemiti. Comunicano senza parole, esprimono le loro emozioni in modo chiaro e preciso e quando si sentono ascoltati, riconosciuti e accolti si rilassano empaticamente. Se abbiamo la capacità di comprendere il linguaggio corporeo, quei movimenti che arrivano dalla profondità della psiche del bambino, e il loro significato, possiamo iniziare a conoscere ad un livello più profondo quel neonato e a sostenerlo appropriatamente nel suo percorso di crescita. Questi movimenti che arrivano dalla psiche e che possono esprimere rabbia, tristezza o stress, sono correlati con diverse espressioni di pianto. Succede spesso però che queste espressioni non vengano viste perché il pianto del neonato genera nei genitori (e nel caregiver) una risposta rivolta alla risoluzione del problema.

Quando il pianto parla...

Ci sono fondamentalmente due tipi di pianto: il primo è quello che esprime il bisogno del momento presente, come il bisogno di essere cambiato, nutrito o preso in braccio; questo è il tipo di

pianto che tutti possono riconoscere. Il secondo è chiamato pianto del ricordo o della memoria, quello che viene spesso accompagnato dal linguaggio corporeo del neonato (il Baby Body Language) ed è proprio attraverso questo linguaggio che il bimbo esprime sentimenti ed emozioni, come per esempio la tensione o lo stress.

Ascoltare la qualità del pianto, accogliendo quello che il bimbo ci vuole comunicare, diventa di grande importanza per aiutarlo ad affrontare e a trasformare queste emozioni. Offrire conforto o distrazioni, seppur con le migliori intenzioni, non porterà il risultato di accogliere e di far rilassare il piccolo, che probabilmente continuerà a piangere sentendosi ancora meno compreso.

... deve essere compreso

Sappiamo bene che è proprio raccontando la storia a qualcuno che ci ascolta empaticamente che riusciamo ad averne una comprensione più profonda e a "lasciarla andare". Se abbiamo avuto una giornata molto stressante sul luogo di lavoro, se abbiamo litigato con un collega o con un amico, quando torniamo a casa vogliamo condividere questa esperienza con il nostro partner. Mentre raccontiamo quello che ci è successo, può capitare



Noi viviamo in contemporaneo tre tempi: il presente del passato, che è la storia; il presente del presente che è la visione; il presente del futuro che è l'attesa.

Sant'Agostino



che non ci sentiamo accolti e sostenuti, ma riceviamo un feedback del tipo: "Stai tranquillo, non ti preoccupare, non è niente" oppure "Dai, prenditi un caffè, vedrai che ti sentirai meglio", mentre quello che ci farebbe sentire davvero compresi sarebbe che l'altra persona dimostrasse di aver veramente capito, senza cercare di sminuire l'intensità del nostro sentire.

Ascoltare i ritmi del respiro della vita

Il cuore dell'approccio craniosacrale biodinamico è proprio la capacità dell'operatore di ascoltare e accogliere il neonato così com'è, nella sua interezza, rimanendo in contatto con la quiete e con le forze originarie che creano e mantengono la salute.

L'operatore craniosacrale attraverso la sua centatura, un contatto delicato e l'orientamento a un campo ampio può favorire l'emergere della storia, dei sentimenti e delle emozioni, permettendo al bambino di esprimersi totalmente, di trovare nuove soluzioni e di lasciare andare le tensioni sentendosi ascoltato e accolto. Durante la sessione di craniosa-

crrale con un bambino o con un neonato è importante coinvolgere anche i genitori poiché è proprio a loro che il bimbo vuole far sapere tutta la storia. Quindi il genitore seduto tiene il suo bimbo in braccio o vicino a sé, l'operatore trova una posizione comoda, si sistema vicino a loro aspettando di essere invitato per entrare in contatto con il bambino. Il contatto cambia a seconda di quello che viene manifestato durante la sessione, ma rimane sempre aperto alla percezione della quiete e dei ritmi lenti del Respiro della Vita. Questo approccio delicato permette l'emergere delle risorse, facilitando il ristabilirsi di un equilibrio e una maggiore intesa tra genitori e figli.

Nascere, l'esperienza più forte

Una storia che i bambini amano manifestare riguarda il modo in cui sono venuti al mondo, vogliono far sapere come si sono sentiti e quanto questa esperienza è stata intensa per loro. Il processo di nascita è una delle esperienze più forti della nostra vita, come neonati possiamo sperimentare momenti di stress e di



compressione legati allo spazio molto ristretto nel quale ci troviamo durante le ultime settimane nella pancia e il passaggio attraverso il canale del parto. I punti più vulnerabili sono la testa, il viso e le spalle. Ci potrebbero essere anche tematiche psicologiche profonde derivanti dai momenti stressanti dei diversi stadi del parto. Affrontare e lavorare su queste tematiche ci permette di vivere una vita più piena e di liberarci dalle false credenze, che ci inducono a ripetere le dinamiche che abbiamo sperimentato nel parto stesso. Attraverso l'ascolto profondo di un operatore di biodinamica craniosacrale, i bambini possono riscoprire la potenza e le risorse che non sono stati in grado di contattare durante la nascita e utilizzare questa esperienza per aprirsi a nuove opportunità di vita.

Se immaginiamo un neonato che durante la nascita ha avuto il cordone ombelicale avvolto intorno al collo, l'esperienza di questo bambino è che ogni volta che cerca di spingersi in avanti si sente strangolare e perde la connessione con la propria energia vitale. Questa esperienza potrebbe creare la credenza che spingersi in avanti sia pericoloso e determinare atteggiamenti inconsci che non lo fanno vivere con pienezza.

Il pianto della memoria

Durante la sessione di craniosacrale, il bimbo che è nato con il cordone intorno al collo potrebbe mettersi nella posizione in cui era nella pancia della mamma e incominciare a fare movimenti e gesti che fanno capire quello che è successo. L'operatore, accogliendo

empaticamente il neonato e tutte le sue manifestazioni, potrebbe far contatto ai piedi e sentire che il bimbo inizia a manifestare un impulso, iniziando ad avere la consapevolezza di potersi muovere in avanti senza paure. A questo punto del processo, il bimbo vuole far sapere come è stato per lui quel momento e probabilmente inizierà a piangere. Questo è quello che chiamiamo un pianto della memoria: il bimbo sta raccontando la sua storia e sappiamo che ogni esperienza difficile rivissuta in contatto con delle risorse, è una possibilità per evolvere attraverso lo stare con quello che c'è.

Per una vita piena e gratificante

Con l'aiuto di un operatore in craniosacrale è quindi possibile esplorare il processo di nascita, affrontare le difficoltà, riconnettendosi con la propria interezza. Come lo sciamano dei tempi antichi aiutava a riconnettersi con le varie parti del corpo, così gli operatori in craniosacrale facilitano la riconnessione con i ritmi lenti, con le risorse originarie e l'interezza, creando le condizioni e l'accoglienza necessarie per l'evoluzione dei bambini, in modo che possano vivere una vita piena e gratificante e manifestare le loro potenzialità di dare amore.

Come ha detto Matthew Appelton, alla Conferenza dell'Associazione CranioSacrale Italia "Fare campo per fare anima – Ai bambini piace il craniosacrale" (Abano Terme, ottobre di quest'anno): «Non è mai troppo tardi per avere una nascita felice».



Per contattare un operatore vai sul sito:
www.acsicraniosacrale.it

I genitori raccontano

Esplode la felicità di Bernardo

Sono la mamma di Bernardo, un piccolo bambino che oggi ha 3 mesi e mezzo.

Bernardo è nato di parto naturale; alle dimissioni ci volevano trattenere per i suoi alti livelli di bilirubina, ma siamo andati in un altro ospedale dove la fototerapia veniva fatta a stretto contatto con me.

Da lì le prime complicazioni... una certa inquietudine che nel neonato era quasi costante. Era come se ci fosse in lui una tensione da sciogliere. Mi sono rivolta a Serena per provare il trattamento cranio-sacrale. Abbiamo fatto in tutto 8 sedute. Alle prime, il piccolo reagiva con aumentata agitazione. Poi lentamente ho iniziato a notare dei cambiamenti, li avvertivo anche durante i trattamenti, sentivo che riusciva a raggiungere momenti di profonda quiete mentre lo allattavo e le mani leggere di Serena lo aiutavano a mettersi in contatto con una dimensione di pace. I cambiamenti hanno riguardato prima il ritmo sonno-veglia: piano piano ha iniziato ad addormentarsi con più facilità e ha avuto sempre meno bisogno di consolazione; è come se avesse accettato di essere uscito dalla pancia, di essere venuto al mondo. Adesso Bernardo non ha più bisogno di essere costantemente in contatto con la mia pelle, guarda al mondo sorridendogli, e vocalizzando la sua gioia di essere in mezzo a noi. Siamo felici e grati di questa esperienza di guarigione così sottile.

Edoardo supera la paura

A giugno scorso eravamo molto preoccupati ed avviliti perché nostro figlio Edoardo, 10 anni, da tempo si creava molti problemi e si faceva prendere dalla paura per tantissime cose. Andare in soffitta era diventato un problema, alcuni animali e insetti gli incutevano timore, il buio e la notte li affrontava soltanto nel mezzo del "lettone". A questo punto siamo venuti a conoscenza della possibilità di aiutare Edoardo con la pratica craniosacrale e abbiamo iniziato questo percorso con Serena. Dopo circa tre mesi e mezzo e dopo sei sedute Edoardo è migliorato notevolmente, le sue paure sono diminuite tantissimo, la soffitta non è più un problema e finalmente dorme nel suo letto. Per noi genitori è stata una esperienza positiva e anche per Edoardo che ha partecipato con entusiasmo alle varie sedute.

Quasi una magia per Libero

Premetto che non è facile descrivere quello che con il cuore riesci a vedere, perché ho assistito ad uno spettacolo! Libero è nato a 38 settimane con parto cesareo: pesava solo 1650 grammi. Al controllo del decimo mese pesava 5 chili e mezzo, le visite pediatriche non davano mai risultati rassicuranti sulla crescita; il pediatra mi parlò di ormoni della crescita. Questo mi allarmò, non volevo rientrare nel concetto di



medicalizzazione. Riconoscevo comunque le difficoltà che il bambino aveva nello stare seduto, nell'approcciarsi alle cose nuove, nell'interagire con quello che gli stava intorno. Mi sono affidata al craniosacrale a pochi giorni dal suo primo anno di età. Ricordo il primo trattamento come una manifestazione del disagio: scoppi improvvisi di pianto, irrequietezza, confusione seguita da un sonno ristoratore da cui si risvegliava con atteggiamento positivo e rilassato. Una magia. Sono bastati pochi trattamenti successivi per dare voce alla salute, all'armonia e alla forza in tutte le espressioni del suo corpo. A 15 mesi, dopo 3 mesi dal primo trattamento, Libero era cresciuto di 2 kg, camminava, insomma curiosava alla vita. Si era sbloccato! Il craniosacrale ti permette di far emergere il tuo vero essere, facendoti vivere il presente. Per noi il craniosacrale è un inno alla vita.

Testimonianze raccolte da Serena Chellini, operatrice biodinamica craniosacrale a Firenze