

# 7 + 2 = 9 DIVENTO MAMMA

di **Don Francesco Coluccia**, Direttore Generale CAV - CASA BETANIA Noha (LE)



Foto: © Getty JGI/Daniel Grill

**È** il percorso esperienziale per le mamme in attesa promossa dal Movimento Per la Vita e del Centro di Aiuto alla Vita di Noha (LE) e vissuto presso Casa Betania - Noha (LE), la struttura che accompagna la vita nascente. Un anno di studio e due anni di offerta formativa che ha visto la partecipazione di 15 gestanti danno concretezza ad un percorso che è risultato coinvolgente, affascinante, emozionante, carico di comunicazioni esistenziali toccanti.

Scoprire che si sta per diventare madre, particolarmente per la prima volta, è come iniziare una nuova vita. La nascita di un bambino segna l'inizio di una nuova famiglia, un momento di trasformazioni e cambiamenti. Via via che l'avventura procede e si diventa genitore è un'impresa fondamentale, che non genera soltanto una nuova vita, ma anche emozioni ed esperienze nuove. La gravidanza è un periodo fertile di avvenimenti. Avvicinarsi al giorno del parto, significa cominciare ad accettare definitivamente la responsabilità di essere adulti e genitori per sempre. Questa trasformazione improvvisa non crea nessun problema ad alcune mamme, ma è accolta con difficoltà da altre. Se si è deciso consapevolmente di avere un bambino e non si hanno grossi conflitti aperti in altri campi della vita, i problemi saranno minori; ma, che la gravidanza sia stata voluta o no, i cambiamenti cui si va incontro sono enormi e modificheranno le donne fisicamente ed emotivamente, influiranno sul loro lavoro, sui rapporti con gli altri e sullo stile di vita. Anche l'interiorità entra in subbuglio e una spiritualità visitata da Dio diventerà terreno fertile per scoprire la bellezza del suo tenero amore che è posto nel grembo di ogni mamma. Anche se nessuna di



loro può sapere con certezza che cosa la aspetta, prepararsi bene a questa transizione da adulti e madri è di grande aiuto.

I nove mesi di gravidanza sono una splendida opportunità per diventare più aperte e consapevoli e per lasciarsi andare a una maggiore intimità con se stesse, con il proprio marito, con Dio, e con la comunità parrocchiale cui appartiene. La maternità segna un cambiamento radicale e globale per quasi tutte le donne. Per molte, avere un bambino è un'esigenza biologica profonda e istintiva, nata spontaneamente dal processo di maturazione che da bambine le fa diventare adolescenti e poi donne adulte. La transizione da "donna" a "madre" può essere tranquilla e avvenire senza difficoltà a mano a mano che il bambino cresce nel grembo, ma nella maggior parte dei casi la gravidanza, e soprattutto la maternità, comporta una serie di conflitti emotivi di non poco conto. Talvolta è difficile accettare il nuovo ruolo: ci vuole molto coraggio, e un grosso sforzo di adattamento, per colmare l'abisso che separa la vita di una giovane adulta da quella di una madre matura e responsabile. Se si lavora si scopre che, almeno per un certo periodo, si dovranno sospendere le attività, per affrontare nuove responsabilità, un nuovo status e le incombenze tipiche della maternità. Dopo il parto la vita sarà dominata dalle esigenze del bambino e questo rimetterà in discussione le priorità alla luce della nuova esperienza. Lo stesso entusiasmo della nascita sarà ridimensionato o esaltato da queste trasformazioni, con le sue difficoltà, i suoi conflitti e le sue ansie, equilibrate in parte dalla gioia profonda che i bambini riescono inevitabilmente a comunicare.

La gravidanza, poi, è un periodo di nove mesi in cui si può accompagnare attivamente il nascituro in formazione e contribuire al suo sviluppo fisico, mentale ed emotivo. Con un'adeguata stimolazione sensoriale (stimoli uditivi, visivi, tattili, cinestetici, etc) si stabilirà una "modalità di comunicazione affettuosa" con il bambino in gestazione, utilizzando le teorie psicologiche dell'apprendimento. Cosa significa esattamente? Applicare degli stimoli selezionati (ad esempio la musica) in periodi difficili dello sviluppo fetale (al sesto mese di gravidanza quando sappiamo che il nascituro riesce a udire). Questo permette di ottenere una risposta nel nascituro, promuovendo una specie di "apprendimento in utero" che favorirà lo sviluppo sensoriale e neurologico attraverso la connessione tra i neuroni.

La stimolazione prenatale aiuta il nascituro sia prima sia dopo la nascita. Prima della nascita: ottimizzare lo sviluppo dei sensi che sono alla base dell'apprendimento; migliorare l'interazione e la creazione di un legame più forte tra i genitori e i fratellini/sorelline con il nascituro; contribuire

alla salute fisica del nascituro. Dopo la nascita: sviluppare una migliore concentrazione e capacità; sviluppare curiosità e desiderio di esplorazione del mondo esterno; sviluppare una migliore capacità di memoria; sviluppare rapporti di fiducia e di amore con i propri genitori.

L'itinerario delle mamme in attesa ha inizio con la solennità dell'Immacolata Concezione l'8 dicembre con la festa delle mamme in attesa e culmina con la solennità dell'Annunciazione il 25 marzo. È scandito in sette incontri che aiutano a:

*1° incontro:* **scoprire la bellezza di diventare mamma;**

*2° incontro:* **accogliere il cambiamento del corpo;**

*3° incontro:* **attendere una nuova vita;**

*4° incontro:* **esprimere le emozioni e i pensieri che accompagnano questo particolare momento;**

*5° incontro:* **vivere con fede il dono che Dio vuole farmi;**

*6° incontro:* **raccontarsi ansie, paure, gioie;**

*7° incontro:* **prepararsi alla nascita del bimbo.**

Sette incontri, sette come i giorni della creazione, in cui Dio, per un disegno meraviglioso di sapienza e bontà, ha posto in essere le cose, con al vertice l'uomo. Ai sette incontri si aggiungono le due celebrazioni, una iniziale e l'altra conclusiva: due momenti che non sono un di più, ma l'affidamento a Dio mediante Maria e la Parola fatta carne nelle grembo delle donne. Per un totale di nove incontri, come i mesi della gravidanza, attesa e nascita di un bimbo, volto di Dio per me. L'itinerario ha visto le mamme protagoniste di una ricerca interiore nella quale sono state accompagnate anche dall'attesa, annuncio, incarnazione, parto di Gesù Cristo in Maria, donna, gestante, madre.

#### **Con quali modalità?**

**CANTA CHE TI PASSA.** Il canto consola, il canto sostiene, il canto genera benessere fisico e psichico.

**IN ASCOLTO DELLA PAROLA.** Dialogando nella preghiera.

**PARLANE IN GRUPPO.** Raccontando emozioni, pensieri, paure, gioie per sentirsi accompagnate.

**MENS SANA IN CORPORE SANO.** Acquisendo tecniche di rilassamento ed autoconsapevolezza per il raggiungimento del proprio benessere, tecniche perineali, vissuto e percezione corporea.

**PREGA CON IL CORPO.** Imparando ad assecondare il corpo facendolo diventare preghiera.

**PREPARATI ALLA NASCITA DEL BIMBO.** Aiutate da esperti a prepararsi al parto con consapevolezza e togliendo ogni dubbio.

Nelle proprie abitazioni ciascuna donna dà vita ad un laboratorio artistico **“COLORA LA TUA VITA”**. L'arte è un modo potente di esprimere la propria anima e di espandere la mente. È di fondamentale importanza continuare a crescere ed esprimersi con creatività, perché in qualsiasi forma si manifesti - basta prendersi il tempo di creare e giocare - essa porterà guarigione ed aprirà nuove possibilità. Si impara così a giocare con i colori e le immagini, per permettere di guarirsi dalle ferite. Il lavoro trae ispirazione dalla storia di Alberta Hutichinson, che illustra la raccolta di poesie di Tagore. Le immagini e i colori che ne derivano racchiudono in sé canto, nascita, crescita, movimento, danza.

Tutta l'esperienza è interconnessa, sacra, divina. Le forme e lo spazio diventano possibilità di gustare l'infinita meraviglia di Dio. Un percorso affascinante e coinvolgente che ha portato e che continuerà a portare grande benefici umani e spirituali.