

Il Babywearing per noi

Come ogni esperienza di vita anche il portare è un'esperienza in costante evoluzione e trasformazione; il mio percorso di *Babywearing* si è arricchito in questi anni: nel 2014 è nata la mia prima bimba Rachele e ho iniziato a portarla con la fascia ad anelli da completa autodidatta compiendo errori, correzioni e aggiustamenti. Nel corso dei mesi successivi abbiamo acquistato due magnifici marsupi che ci hanno accompagnato nelle nostre avventure e nei nostri viaggi: il Boba e l'Ergobaby Performance. La fascia tessuta (rigida) mi affascinava immensamente, ma ancora mi sentivo molto impacciata e non mi sentivo di avvicinarla, mi incuteva una sorta di soggezione, anche perchè non avevo avuto nessuna referente, amica o consulente che me l'avesse fatta conoscere e quindi amare. Durante la seconda gravidanza (la mia secondogenita, Micol, è nata nel gennaio 2016) ho sentito sempre più forte l'esigenza di esplorare e sperimentare altri tipi di supporti per cui ho acquistato la fascia elastica per poterla utilizzare sin dalla nascita e le mie prime fasce tessute (anche dette con un termine un po' spaventevole "rigide"). Desideravo provare questo tipo di contatto stretto e donare alla bimba che stava per nascere il contenimento e l'accoglienza che in particolare la fascia (sia elastica sia tessuta) garantisce. Successivamente ho arricchito la mia fascioteca e ho intrapreso e concluso con entusiasmo il percorso di consulente *Babywearing*. Desideravo acquisire sia la competenza tecnica necessaria per eseguire al meglio le varie legature, sia ampliare le conoscenze relative a questa meravigliosa tradizione e pratica, sia diffondere e insegnare alle mamme uno strumento comodo e insieme un modo di "essere mamma" intenso e diverso, e infine sperimentare e trasmettere la cultura dell'alto contatto come espressione di Amore. All'uscita dall'ospedale dopo la nascita della mia seconda bimba la portavo con la fascia elastica ed è stata un'emozione intensissima sperimentare questo contatto stretto a pochi giorni dal parto: nulla ci separava, sentivo di proteggerla, era alla mia altezza, sentivo il suo abbandono e il suo calore, avvertivo il suo affidarsi con fiducia e incondizionatamente a me. Nei primi mesi di vita la fascia elastica è stato lo strumento più adatto, immediato, facile e disponibile per gestire tanti momenti difficili: il pianto serale che comunemente si ascrive alle coliche veniva immediatamente e magicamente sedato dalla posizione pancia-a-pancia nella fascia elastica. Tutti gli spostamenti e le uscite erano enormemente semplificati dal portarla comodamente in fascia. Gli ostacoli "architetonici" in una città come Milano rendono i passeggini e le carrozzine degli strumenti estremamente scomodi per muoversi. Il contatto continuo con le mie bimbe mi ha consentito con naturalezza di conoscerle meglio, di intuire i loro bisogni, di allattarle a richiesta cogliendo i loro segnali di richiamo e di richiesta di attenzione molto più facilmente. Il *Babywearing* ha inoltre contribuito a migliorare la nostra vita quotidiana e familiare. La nascita di un bimbo sconvolge ed altera gli equilibri precedenti all'interno della coppia. Il *Babywearing* ci ha consentito, come genitori, di continuare a svolgere insieme e di condividere con le nostre bimbe tante attività che, senza lo strumento del portare, sarebbero state impossibili o comunque molto più difficoltose da vivere con la stessa leggerezza e naturalezza: concerti, spettacoli, cinema, passeggiate in alta montagna, vari tipi di viaggi. Questa possibilità di vivere insieme tante esperienze felici rinsalda e fortifica i legami familiari. In questo modo l'esperienza di avere dei bimbi piccoli viene vissuta pienamente come qualcosa di arricchente e non come fattore invalidante o limitante rispetto alla possibilità di svolgere vari tipi di attività e garantisce quindi una maggiore libertà di movimento. Inoltre il *Babywearing* è una pratica che ha permesso al papà delle mie figlie di sperimentare la bellezza, la dolcezza e l'emozione di tenerle a stretto contatto e di condividere con loro tanti

momenti di gioia pura. Per me è stato estremamente commovente vederlo portare le nostre bimbe; in ogni essere umano esiste una componente/polarità maschile (*Yang*) e femminile (*Yin*): il portare fa splendidamente maturare e risplendere la componente femminile di accoglienza e ascolto presente in ogni uomo e papà. Il papà sperimenta con gioia l'esperienza della gestazione, della cura, della protezione attiva, matura e felice di un piccolo essere vivente: in particolare la posizione pancia-a-pancia rappresenta un abbraccio di amore, di dolcezza e di sicurezza.



Babywearing - indossare il proprio bambino- cosa significa?

Babywearing: indossare il proprio bambino, tenerlo a contatto, percepire i suoi segnali e le sfumature del suo linguaggio anche non-verbale, accogliere e soddisfare il suo bisogno primario di amore, stringerlo in un abbraccio, contenerlo, accudirlo, proteggerlo: questo è stato ed è l'esperienza di *babywearing* per noi.

L'essere umano, quando nasce, è bisognoso del contatto stretto e continuo della madre; si tratta di un bisogno primario, essenziale e fondamentale per il suo benessere, per la sua crescita armonica e per il suo equilibrio psico-fisico. In particolare il primo periodo dopo la nascita è estremamente delicato da questo punto di vista; si parla di "esogestazione"- come la gestazione intrauterina esso ha una durata di circa 9 mesi - proprio per sottolineare la continuità e l'affinità rispetto al periodo della gravidanza; il neonato, al momento della nascita, non è autonomo, si trova in una situazione di fragilità, è sottoposto improvvisamente e in maniera traumatica ai molteplici stimoli del mondo esterno, per cui necessita di essere amorevolmente accolto nelle braccia del genitore, di essere protetto, massaggiato, accarezzato, contenuto. L'ambiente più idoneo per garantire questa accoglienza sono le braccia amorevoli di un genitore e il *babywearing* è un magnifico strumento che

consente di perpetuare il calore, la protezione e il contenimento, l'ascolto partecipe che caratterizzava già la diade Madre-Bambino durante l'epoca gestazionale intrauterina. Inoltre è uno strumento estremamente pratico e, direi, anche se può apparire paradossale - dato che è presente in tutte le culture tradizionali- estremamente rivoluzionario. Mi piace utilizzare quest'ultimo termine perchè la nascita stessa di un bimbo, evento del tutto naturale, diventa rivoluzionario proprio perchè "rivoluziona" la vita della famiglia alterando in maniera dirimpente gli equilibri preesistenti tra i suoi membri. Il *babywearing* è una modalità di relazionarsi al proprio bambino che prevede un atteggiamento di elevata condivisione da parte del genitore: il nuovo essere viene accolto e partecipa in maniera naturale alla vita dei genitori direttamente a loro contatto. Sia il genitore che il neonato ne traggono vantaggio: la reciproca accoglienza e l'ascolto che si sviluppano nel contatto del *babywearing* rinforzano il legame genitoriale, motivano e potenziano il sentimento naturale di amore e rendono il genitore più sicuro del proprio ruolo e delle proprie competenze; il neonato, attraverso il contatto, è in grado di sentire soddisfatto il suo bisogno primario e ancestrale di Amore, per cui sviluppa benessere, sicurezza, equilibrio psico-fisico, sentimenti che influiscono positivamente sulla qualità della sua maturazione psico-fisica ed affettiva con un beneficio anche negli anni a venire.

