

Chava Shelhav

LO SPAZIO *del* BAMBINO

*Un approccio integrato
allo sviluppo infantile secondo
il metodo Feldenkrais*

Il tatto guida il neonato nell'organizzazione dell'immagine corporea e può diventare per il genitore un prezioso strumento volto a promuovere l'attenzione, la consapevolezza, il cambiamento e la capacità di comunicare. Le tecniche di contatto e di sviluppo motorio qui presentate stimolano il sistema propriocettivo e facilitano la regolazione del tono muscolare, del sistema nervoso autonomo e di quello emotivo.

Casa Editrice Astrolabio

Prefazione

di Dov Aleksandrowicz¹

Chava Shelhav apre con questo libro nuovi orizzonti a tutti coloro che sono interessati alla crescita umana nella prima infanzia. Il suo lavoro si fonda su osservazioni precise e metodiche, che rappresentano una vera boccata d'aria fresca in un'epoca di sempre maggiore dipendenza dall'automazione. Ai nostri giorni, l'arte di osservare corre il pericolo di estinguersi. L'unicità dell'opera consiste nell'analizzare i movimenti strettamente legati al processo di crescita e nell'importanza che viene riconosciuta al loro ruolo nello sviluppo emotivo del bambino.

I medici hanno l'abitudine di raccogliere dati puntuali; per converso, un esame più approfondito dell'anamnesi dello sviluppo infantile, come quello che qui si offre, svela che le sue tappe fondamentali possono fungere da indice del ritmo di crescita nel suo complesso. Scarso rilievo viene attribuito al significato emotivo delle fasi di sviluppo motorio, concezione ristretta che in queste pagine si viene a correggere.

Fin da quando Freud scoprì che la personalità individuale si forma grazie ai primi rapporti interpersonali, scoperta che è stata giustamente corroborata e ampliata dai successivi studiosi dell'età evolutiva, sappiamo di dover indagare qualsiasi frammento di informazione, seppur ipotetico, a proposito di tali rapporti. Pochissimi medici, se ne sono, tengono conto dello sviluppo funzionale, specie per ciò che attiene al movimento in quanto fattore capace di influire sulla struttura della crescita emotiva e interpersonale. L'opera di Chava Shelhav ci consente di comprendere che è proprio tale meccanismo di *feedback* sensomotorio a dare al neonato la possibilità di mettere continuamente alla prova le sue abilità e di articolare il senso dell'io.

A tutti gli specialisti, e ancor più agli studiosi dello sviluppo umano nella prima infanzia, raccomando di leggere questo contributo.

¹ Psichiatra infantile, presidente della Israeli Association of Psychoanalysis. Membro fondatore della International Neuropsychoanalysis Society.

Prefazione

di Yoram Zendhaus¹

Chava Shelhav, specializzata nel metodo Feldenkrais, ha scritto quest'opera avvalendosi della sua considerevole esperienza di lavoro coi neonati e i bambini che muovono i primi passi, colmando così una lacuna nel campo dell'affiancamento professionale nella gestione della casa e nell'educazione dei bambini. Il modello formulato poggia le basi su uno studio quarantennale, e risponde all'esigenza di un'assistenza qualificata sempre più avvertita negli ultimi anni. Sebbene esistano diversi sistemi medici e pedagogici, è quello genitoriale a fornire al neonato la struttura protettiva a livello fisico ed emotivo di cui ha bisogno per sentirsi sicuro nella crescita. Oltre alla fusione delle connessioni fisiche e cerebrali che creano l'io, se analizziamo i vari modelli evolutivi (Freud, Margaret Mahler, Bobath, Vojta e Jaak Panksepp), non ne troviamo uno che non contempra un forte legame tra la madre (o il padre) e il bambino. Senza tale legame, non può esistere uno sviluppo normale, che verrà raggiunto solo ricreando ogni giorno un buon clima familiare, in una casa confortevole e all'altezza delle sfide della crescita.

Erickson diceva che lo sviluppo si realizza dall'inizio alla fine della vita; oggi sappiamo che il sentiero comincia perfino all'interno dell'utero. Più approfondiamo la ricerca a tale riguardo, e più indietro risale l'inizio, fino alle prime fasi vitali.

Il compito dei professionisti in questo campo è garantire ai bambini una possibilità di successo migliorando la curva di apprendimento, in modo diretto o mediato dai genitori: sembra la maniera più efficace per promuoverne al meglio la crescita. Questo libro permette un passo in avanti lungo il viaggio che i genitori compiono insieme ai figli nell'intricato labirinto dello sviluppo umano, e offre una risposta alle loro esigenze nel mondo odierno, tanto competitivo e molto poco intimo.

Introduzione

Ho scritto questo libro perché sentivo il bisogno di ampliare le conoscenze dei genitori e dei professionisti che affrontano i problemi dello sviluppo infantile. Ho attinto dalle scoperte scientifiche, dagli articoli e dalla collaborazione con specialisti di vari campi (neuropsicoanalisi, psicologia dello sviluppo, terapia occupazionale, scienze cognitive, sistemi dinamici), nonché dalla mia tesi di dottorato a Heidelberg, *Movement as a Model of Learning*. Anche l'esperienza che ho accumulato in quarant'anni di lavoro coi bambini e come assistente di Moshe Feldenkrais mi è stata utile in fase di stesura. Il metodo che ho chiamato *ChildSpace* ['Spazio del bambino'] viene ormai applicato nel mondo intero, e sono felice di esporlo in questa sede.

Viene qui analizzato l'affascinante processo che si svolge nei primi due anni di vita del bambino, periodo nel quale avvengono gli sviluppi più importanti, a partire dai quali si manifesta la storia dell'essere umano in tutte le sue dimensioni. Il lettore sarà portato a vedere il neonato per quello che è, a osservare le sue abilità, a riconoscerne i bisogni e identificarne l'unicità.

Quali sono i fattori che consentono a un bambino di girarsi su se stesso o gattonare, di mettersi seduto o di alzarsi in piedi? Cosa si può fare se un bambino non gattona, o non sa mettersi seduto da solo? In che modo è possibile aiutare un bimbo a migliorare il linguaggio, oppure ad afferrare un giocattolo? Quali sono i giochi ideali per risvegliare in lui l'interesse in ognuna di queste fasi?

Ciascuno affronta la genitorialità portandosi dietro il bagaglio che ha accumulato nella vita. Una madre o un padre hanno aspettative, preoccupazioni, ricordi infantili, idee e opinioni, e devono adattare il proprio vissuto alla personalità del bambino. C'è chi teme di ripetere i modelli comportamentali dei genitori e chi ha paura di non reggere il confronto con loro; molti poi non si fidano delle proprie cono-

scenze. Queste pagine li guideranno a potenziare gli istinti genitoriali e ad acquisire sicurezza in se stessi.

Ogni neonato ha un ritmo di crescita specifico, che dipende dal suo codice genetico e dalle sue interazioni con l'ambiente fisico e sociale. Bambini della stessa età che crescono normalmente conoscono tempi diversi per quanto riguarda le tappe dello sviluppo, hanno funzioni di apprendimento specifiche e si cimentano in modo differente nelle varianti dei movimenti funzionali (Shelhav-Silberbusch, 1999).

Tenendo conto di ciò, diventano chiari i motivi per cui non può esistere un modello unico per la genitorialità e per lo sviluppo. Quel che conta è fornire ai genitori, ai professionisti e a chi accudisce i neonati una serie di strumenti e competenze utili a svolgere il loro compito:

- uno sguardo che permetta di osservare il bambino con sensibilità e di notare i dettagli rivelatori, oltre al quadro generale;
- una nutrita gamma di strumenti piacevoli e adatti a sostenere la crescita.

All'interno di questo libro, i genitori potranno scoprire concetti sia teorici sia pratici, da applicare nelle varie situazioni. Potranno sperimentare diversi strumenti, acquisire nuove conoscenze e apprendere come far dialogare efficacemente il proprio mondo interiore con i bisogni del bambino. Col tempo, impareranno a fidarsi dei propri istinti e saranno in grado di creare specifiche variazioni, sentendosi liberi di esplorare e modificare da soli le situazioni.

Vengono qui presentate tecniche di contatto nuove, molto diverse dal massaggio, che soddisfano l'esigenza di stimolazione profonda avvertita dal bambino e il suo bisogno di percepire le parti del corpo per crearne una mappa nel cervello: un requisito indispensabile per il movimento. Il contatto stimola l'orientamento, l'equilibrio e la coordinazione, presupposto vitale per l'assimilazione di nuove abilità motorie.

Le ricerche hanno ormai dimostrato quanto il contatto sia essenziale per lo sviluppo, dal momento che influisce sulla capacità di concentrazione. Ai nostri giorni, vista l'enorme incidenza dell'iperattività e dei disturbi dell'attenzione, appare particolarmente rilevante riesaminarne l'importanza, nell'ambito delle modalità di utilizzo qui indicate.

Lo scopo è mettere l'accento sul movimento e sul contributo che offre alla crescita, evidenziando la corrispondenza fra il suo sviluppo e quello degli altri sistemi. Anche le interazioni sociali dipendono dall'accrescimento delle abilità motorie, migliorabili mediante stimo-

li cognitivi e la promozione della curiosità del bambino nei modi suggeriti in queste pagine.

Nell'utero e nella prima infanzia, i sistemi che concorrono alla crescita sono già interconnessi in una complessa rete di collegamenti dinamici, grazie ai quali lo sviluppo o un qualsiasi mutamento all'interno di un sistema si riverbera poi in tutti gli altri. Il libro illustra le connessioni tra movimento, sentimenti, sensazioni e cognizioni, sottolineando l'importanza dello strumento motorio per regolare le emozioni e le sensazioni corporee (Fogel, 2009; Ogden, 2009).

Nell'opera *Il corpo e il comportamento maturo* (1949), Feldenkrais asserisce che ogni variazione nella crescita infantile dipende da quattro aspetti: movimento, pensiero, sensazione ed emozione. Il primo è il più accessibile alle influenze e ai cambiamenti, che intervengono in ciascuno dei quattro producendo una reazione a catena negli altri.

Le lezioni a fine capitolo mostrano in che modo un bambino inizia a sviluppare il sistema motorio volontario, e offrono l'occasione per praticare le fasi di crescita sul corpo di un adulto. Il genitore può servirsene per conoscere il processo non solo dal punto di vista teorico ma anche pratico, migliorando la capacità di comprendere a fondo le necessità del figlio e di comunicare con lui (Brooks, 2011).

Il primo capitolo presenta la logica del metodo Shelhav; in quelli successivi vengono esaminate le funzioni dello sviluppo in ordine cronologico, e tutti includono:

- cornice teorica: l'amalgama di elementi anatomici, motori, neurologici e psicologici tipici di ciascuna fase della crescita.

- Lezioni sullo sviluppo motorio (o ДМЕ, *Developmental Movement Exploration*) basate sulla teoria di Feldenkrais e specificamente rivolte ai genitori e agli insegnanti, per aiutarli ad apprendere dal proprio corpo i processi di sviluppo che il bambino attraversa. Come beneficio supplementare, possono migliorare la postura, le capacità motorie e l'immagine che hanno di se stessi.

- Stimoli che coadiuvano lo sviluppo e giochi di movimento. Il gioco è fondamentale per la crescita sociale, cognitiva e motoria, motivo per cui si offrono suggerimenti di contatto, attività ludomotorie e giocattoli appropriati all'età, e tanti altri spunti per interagire coi bambini.

Del capitolo sullo sviluppo della vista e di quello sull'alimentazione in età prescolare si sono occupati esperti dei rispettivi settori: David Webber e Christine Dolezal, e la dietologa Niva Shapira.

Indice

<i>Prefazione</i> di Dov Aleksandrowicz	pag.	7
<i>Prefazione</i> di Yoram Zendhaus	»	9
<i>Premessa: una nota personale</i>	»	11
<i>Introduzione</i>	»	17
1. Il metodo Shelhav	»	21
2. La gravidanza e l'inizio della vita	»	38
3. Alzare la testa	»	56
4. Girarsi	»	82
5. Gattinare	»	111
6. Il passaggio alla posizione seduta	»	150
7. Alzarsi sulle ginocchia	»	182
8. Il passaggio alla postura eretta	»	197
9. Camminare	»	226
10. Occhi, vista e sviluppo del bambino	»	252
11. L'alimentazione infantile	»	266
<i>Ringraziamenti</i>	»	289
<i>Bibliografia</i>	»	290
<i>Indice analitico</i>	»	300

CHAVA SHELHAV LO SPAZIO DEL BAMBINO

*Un approccio integrato
allo sviluppo infantile
secondo il metodo Feldenkrais*

Quali sono i fattori che consentono a un bambino di girarsi su se stesso, di sedersi o di alzarsi in piedi? Cosa può fare un genitore se un figlio non gattona o non sa mettersi a sedere da solo? In che modo è possibile aiutare un bimbo a migliorare il linguaggio o ad afferrare un giocattolo? Quali sono i giochi ideali per risvegliare il suo interesse in ogni fase dello sviluppo?

Allieva diretta di Moshe Feldenkrais, Chava Shelhav, sulla base di una lunga esperienza di insegnamento del metodo e del suo lavoro pedagogico con bambini affetti da disabilità, ha sviluppato un approccio espressamente dedicato ai bambini: il neonato (e il bambino molto piccolo) viene osservato attentamente allo scopo di individuarne le abilità, riconoscerne i bisogni e identificarne l'unicità. Ogni bambino ha un ritmo di crescita specifico, che dipende dal suo patrimonio genetico e dalle sue interazioni con l'ambiente fisico e sociale. Bambini della stessa età conoscono tempi diversi nelle tappe dello sviluppo, hanno funzioni di apprendimento specifiche e si cimentano in modo differente nelle diverse varianti dei movimenti funzionali.

Shelhav presenta tecniche di contatto nuove, molto diverse dal massaggio, che soddisfano l'esigenza di stimolazione profonda avvertita dal bambino e il suo bisogno di percepire le parti del corpo per crearne una mappa nel cervello, re-

quisito indispensabile per il movimento. Il contatto stimola l'orientamento, l'equilibrio e la coordinazione, presupposto vitale per l'assimilazione di nuove abilità motorie.

Ciascuno affronta la genitorialità portandosi dietro il proprio bagaglio di esperienza: aspettative, preoccupazioni, ricordi infantili, idee e opinioni che dovranno essere adattate alla personalità del bambino. C'è inoltre spesso la paura di ripetere i modelli comportamentali dei propri genitori o, al contrario, di non reggere il confronto con loro. Non esiste un modello unico per la genitorialità e per lo sviluppo infantile: questo testo potrà tuttavia costituire una valida guida per genitori e professionisti che si occupano dell'accudimento, fornendo una serie di strumenti, teorici e pratici, da applicare nelle diverse situazioni.

* * *

CHAVA SHELHAV (1940) ha fatto parte del primo gruppo di allievi diretti di Feldenkrais ed è stata sua assistente per anni. Ha contribuito a far conoscere il metodo in Israele e in Germania, in ospedali, asili, centri per l'infanzia e scuole, lavorando in particolare con bambini affetti da paralisi cerebrale e disabili. Da quarant'anni è formatrice del Metodo Feldenkrais, a partire dal quale ha sviluppato a sua volta il metodo *Child'Space*, un'applicazione del Feldenkrais al lavoro con i bambini e con i loro caregiver.