



Uno dei momenti più significativi del cosiddetto «parto Leboyer»: il padre che fa il bagno al suo bambino appena venuto alla luce. Si veda nella foto la serenità di Luisa.

Per una nascita senza violenza

Frédéric Leboyer è il medico francese che nel corso degli ultimi quindici anni ha letteralmente rivoluzionato le tecniche del parto, spostando l'attenzione dalla madre al bambino e ottenendo sorprendenti risultati. Da quando, cinque anni fa, su invito del dottor Fausto Pagnamenta, primario di pediatria, Leboyer trascorse una settimana nella nostra città e seguì alcuni parti all'ospedale «La Carità», l'équipe di ginecologia diretta dal primario, dottor Zarro, si ispira ai suoi insegnamenti per accogliere i bambini quando vengono alla luce. Anche altri ginecologi locarnesi hanno in seguito attinto alla sorgente di Leboyer e hanno seguito i suoi suggerimenti.

Va subito detto che Leboyer non è un tecnico, non ama nemmeno che lo si definisca medico. «Da dodici anni - ci tiene a precisare - sono infatti uscito dall'ordine dei medici». Egli non studia solo il corpo dell'uomo, ma cerca di sondare le nostre profonde radici esistenziali, fondandosi su principi psicoanalitici e studiando e praticando la concezione umanistica orientale. Questi studi lo hanno portato, nel corso degli ultimi anni, a una notevole e per certi versi sorprendente evoluzione. L'anno scorso infatti, quando in febbraio è ritornato dopo cinque anni a Locarno, Leboyer ci ha parlato del parto visto non più dalla parte del



Frédéric Leboyer, l'uomo che cinque anni fa quando venne a Locarno

per una settimana rivoluzionò le nostre tecniche del parto, ci parla delle sue esperienze più o meno recenti

bambino, ma questa volta dalla parte della madre. Se il suo primo discorso, quello espresso nel suo libro «Per una nascita senza violenza», proponeva anche elementi come vedremo pratici, concreti, quello più recente si muove invece su un livello decisamente più elevato e più difficilmente accessibile. Forse, del suo primo discorso sono stati intesi soprattutto proprio gli elementi pratici, tanto che si è finito per parlare di «Metodo Leboyer», il che ha molto infastidito il medico francese. Forse per questo nei suoi più recenti interventi egli si è guardato bene dal fornire ancora dei pretesti di strumentalizzazione.

Nel paginone centrale di questo inserto, ci soffermeremo dapprima con Fausto Pagnamenta e Leboyer, sul discorso più conosciuto, quello della «nascita senza violenza». Nell'ultima pagina, il medico francese ci parlerà della sua esperienza più recente.

Frédéric Leboyer è nato nel 1918, ha studiato medicina a Parigi a partire dal 1937 ha partecipato alla Resistenza, si è laureato dopo la Liberazione, è stato *Chef de clinique à la Faculté*, ha lavorato per le Nazioni Unite. Nel 1959 ha avuto un primo contatto con l'India, dove ritorna ogni anno per qualche mese e da cui traggono origine le sue ricerche sulla nascita.

Ha pubblicato: *Pour une naissance sans violence*, edizioni Le Seuil, 1974 (tradotto in italiano «Per una nascita senza violenza» da Bompiani). *Shantala*, edizioni Le Seuil, 1978 (tradotto da Bompiani in italiano «L'arte del messaggio indiano per neonati»). *Cette lumière d'où vient l'enfant*, edizioni Le Seuil, 1978. *D'amour ou de raison*, edizioni Le Seuil 1979. *Le Sacre de la naissance*, edizioni Phébus, 1982 (tradotto in italiano «Natività» da edizioni M). *L'art du soufflé*, edizioni Albin Michel, 1984.

Dalla parte del bambino

Vediamo innanzitutto brevemente cosa intende Leboyer per «nascita senza violenza». In sostanza, egli sostiene che per il bambino il momento della nascita è una sofferenza e che troppo spesso il suo primo impatto con il mondo è violento. Una violenza che gli può creare traumi inconsci, che sopravviveranno a lungo nella sua vita. Egli ritiene insomma che non ci si debba limitare a una nascita veloce e sicura, ma che ci si debba bensì preoccupare di accogliere il bambino con considerazione, rispetto, dolcezza e amore. Non è forse l'amore — si chiede Leboyer — la lingua che parla l'intera natura? Sheila Kitzinger, nel suo libro «Il bambino, l'attesa e la nascita» (Milano '83), così descrive il parto secondo l'insegnamento del medico francese: «Molti bambini appena nati strillano, e questo garantisce l'entrata dell'aria nei polmoni. Ma secondo Leboyer se il pianto continua qualcosa non funziona. Il pianto di abbandono e di disperazione è ben diverso dall'urlo vigoroso del neonato, eppure tanti ancora persistono nel considerare il pianto prolungato come un normale segno di energia e ci scherzano addirittura sopra affermando: "Che magnifici polmoni!" "Da grande farà la cantante!" Il neonato invece continua a piangere perché chi lo circonda è insensibile ai suoi bisogni e l'ambiente nel quale si trova non è dei più accoglienti. Leboyer sostiene che se la scena del parto e soprattutto l'atteggiamento degli assistenti cambiano e il bambino viene trattato con rispetto, il neonato se ne sta quieto con gli occhi spalancati e incomincerà a toccarsi con le mani per conoscersi. Ma perché ciò avvenga è necessario che la sala parto sia tranquilla e silenziosa, le luci soffuse e chi accudisce il bambino dovrà farlo con dolcezza e amore. Questo è ciò che si intende per parto senza violenza».

Dalla parte della donna

Nelle sue ultime opere, Leboyer — come abbiamo detto — sposta il suo centro d'attenzione e di analisi dal bambino alla madre e ci presenta la sua visione del mondo («L'art du soufflé», ed. Albin Michel, Parigi '84) attraverso una donna che si prepara al parto: un evento sacro, secondo il medico francese, e che va dunque vissuto il più intensamente possibile. Ecco allora che l'attrice italiana Pamela Villoresi si ritira nella sua villa all'Argentario con il marito, Leboyer e una maestra indiana di musica e danza per prepararsi al parto. Il marito, di professione operatore, girerà il film che è stato presentato un anno fa a Locarno. Attraverso i suoni, Pamela ricerca se stessa, cerca di svuotarsi dai simboli del consumismo per vivere fino in fondo la sua maternità. Leboyer con questa sua opera intende dimostrare come sia errata la definizione appioppatagli di «inventore del parto indolore». No, il parto indolore non esiste — egli afferma — ma la nascita è un grande avvenimento, un terremoto, un cataclisma che ci mette in relazione con l'infinito, così come avviene con la morte. Le doglie corrispondono alle onde del mare, dapprima dolci, ma poi violente (di una violenza però costruttiva) con l'avvicinarsi della tempesta (il parto vero e proprio). In senso metaforico, la porta che si valica per accedere alla nascita o alla morte è la stessa. La maternità è dunque un grande momento nel quale è importante rimanere padroni di se stessi, il che implica una profonda conoscenza di sé. Una conoscenza che Leboyer propone di provare attraverso forme di respirazione e di canto praticate in India. Egli ci propone dunque una visione meditativa del mondo, lontana dallo stress e dal materialismo della nostra epoca. Ma ciò che sorprende e soprattutto delude i razionali è che Leboyer ci comunica questa sua proposta non tramite aridi trattati di medicina, ma imboccando la via che va più diretta al cuore: quella dell'arte. Leboyer rifiuta insomma il discorso razionale e ci chiede di guardare dentro noi stessi, dentro la nostra storia personale.

A colloquio con i dottori Frédéric Leboyer, autore di «Per una nascita senza violenza» e Fausto Pagnamenta primario di pediatria alla Carità

«Non esiste il parto dolce. Il parto è un terremoto, una tempesta»



Hokusai, Onde al largo di Kanagawa. Londra British Museum. Questa immagine è stata tratta dal penultimo libro di Leboyer «La sacre de la naissance» edito nell'82 a Parigi da Phébus.

ECO — Da cinque anni, da quando cioè il dottor Leboyer è venuto a Locarno su invito del dottor Fausto Pagnamenta e si è intrattenuto una settimana per proporre le sue esperienze e per seguire alcuni parti, all'ospedale La Carità si è cercato di applicare i principi suggeriti dal medico francese. In seguito anche gli altri ginecologi, sulla scia di quelli dell'ospedale capeggiati dal dottor Zarro, hanno cercato di far partorire in un ambiente non troppo illuminato e silenzioso, di lasciare il bimbo sul ventre della madre per alcuni minuti prima di tagliare il cordone ombelicale, di consegnare il neonato al padre perché gli faccia il bagnetto. Come vedremo questo non significa ancora seguire gli insegnamenti di Leboyer, ma è già qualcosa. Cosa ne pensa il dottor Leboyer?

LEBOYER — Certo che è già qualcosa, anzi, è fantastico... questo cambiamento di vita. Soprattutto se si pensa quanto è difficile cambiare le cose a questo mondo. Se attra-

verso me si è compiuto questo miracolo, beh, io ne sono felice.

ECO — Dottor Pagnamenta è stato lei a «scoprire» Leboyer e a invitarlo a Locarno. Cosa ha significato per lei questa esperienza?

PAGNAMENTA — Il mio incontro con Frédéric Leboyer a Locarno è stato importante sia da un profilo personale, sia da un punto di vista professionale. Grazie ai suoi insegnamenti e ai primi parti che abbiamo fatto assieme a Locarno alcuni anni fa, ho infatti scoperto per la prima volta cosa significa il bambino, il neonato. L'ho scoperto come persona, non più come oggetto, come invece lo vivevo prima, perché in fondo così mi era stato insegnato. L'incontro con Leboyer mi ha fatto intuire le grandi possibilità di comunicazione che esistono con il neonato. Ricordo ancora come sono rimasto sciocato la prima volta che un neonato mi ha fissato negli occhi e mi ha sorriso...

LEBOYER — Lo credo, che è stato uno choc!
PAGNAMENTA — Sì, è stata per me un'esperienza veramente importante. Da quando all'ospedale La Carità abbiamo cercato di accogliere i neonati secondo l'insegnamento di Leboyer, ho notato anche un netto cambiamento nelle richieste di aiuto delle madri verso il pediatra, cioè verso di me. Dal momento infatti che è cambiato l'atteggiamento di noi medici nel parto, sono drasticamen-

te avuto il primo figlio prima dell'arrivo di Leboyer a Locarno e il secondo dopo. Hanno notato una profonda differenza sia al momento del parto, sia negli anni successivi, tra il primo figlio nato con i metodi convenzionali e il secondo, accolto secondo gli insegnamenti di Leboyer. Ecco, questi mi sembrano risultati molto concreti.

LEBOYER — Ne sono molto felice. Questo è meraviglioso sia per il bambino, sia per la madre.

Bisogna però fare attenzione a non pensare che io proponga una tecnica. La luce soffusa, le voci sussurrate, il contatto con la madre e con il padre, il taglio posticipato del cordone ombelicale, sono solo elementi pratici, che possono essere anche privi di contenuto. Mi spiego. Tu vai a una festa. Ci sono tante persone e non conosci nessuno. Nessuno ti parla. È orribile! Sei uno straniero. Non sei né riconosciuto né accettato. Il neonato quando nasce ha proprio questa impressione. Nessuno si accorge infatti che lui c'è, che è arrivato. Si sente così uno straniero. Nessuno gli parla, tutti parlano tra loro, ma nessuno con lui.

ECO — La sua proposta, dottore, è certo stata strumentalizzata e spesso banalizzata. Si parla infatti di «metodo Leboyer».

LEBOYER — Io non ho proposto nessun metodo. È comunque naturale che sia stato strumentalizzato. La

ECO — Vi è creato difficoltà accogliere i bambini secondo gli insegnamenti di Leboyer?

PAGNAMENTA — Tecnicamente, come abbiamo visto, non c'è nessun problema. La difficoltà grossa, da parte di chi fa il parto, è quella di accettare l'idea di Leboyer.

LEBOYER — Si potrebbe anzi dire che la difficoltà sta proprio nell'abbandonare gli aspetti tecnici e capire che il parto è una questione di relazioni: capire che il neonato è un forestiero, un visitatore, che arriva in una terra incognita, che non parla la nostra lingua e che soffre perché nessuno gli parla, così che non si sente accettato, né riconosciuto come persona.

PAGNAMENTA — Noi medici e il personale che assiste dobbiamo liberarci da molti insegnamenti che abbiamo ricevuti e che ci hanno portato a considerare il parto come un fattore prevalentemente tecnico. Ricordo la nostra paura quando all'ospedale «La Carità» abbiamo fatto nascere alcuni bambini con Leboyer. Vedendo il neonato blu nei primi minuti di vita, trevamo letteralmente di paura. Abbiamo la sensazione, io come altri, di non aver mai assistito prima a un parto naturale. Noi eravamo troppo preoccupati della tecnica. Appena il bambino usciva, bisognava aspirarlo, dargli l'ossigeno e così via. Ma era altro che una proiezione delle nostre paure. Un'al-

LEBOYER — Sì, sì, ma ciò che dice Pagnamenta è straordinario. È proprio come se questa paura la si trasmettesse come l'elettricità. Il bambino è quasi come un condensatore in un circuito elettrico. Se nella madre ci sono delle scariche di elettricità, il bambino le percepisce. Per questo, più tardi, le malattie del bambino sono molto spesso lo specchio dei drammi interiori della madre. Quando un bambino è malato, bisogna curare la madre.

PAGNAMENTA — Si tratta di un circolo vizioso. La madre è nervosa, il bambino si ammala, e la madre diventa ancora più nervosa.

ECO — Una madre a questo punto si può chiedere: «Ma allora le malattie di mio figlio dipendono proprio solo da me?»

Non ci sono malattie organiche, che non dipendono dal rapporto del bambino con la mamma?

PAGNAMENTA — Quando si dice che le malattie dipendono dalla madre, non si vuol dire che la colpa è della madre. Questo è importante chiarirlo.

LEBOYER — Sì, è molto importante dire questo, perché di colpe non ne esistono.

PAGNAMENTA — Il rapporto tra madre e figlio è una relazione a due. Un rapporto di energia, come abbiamo visto. Un'energia che si trasmette. Il bambino, che si trova in una situazione di dipendenza com-

anche tra le donne. Le madri, quando hanno sentito di queste esperienze hanno detto: «È così che bisogna partorire: perché io non l'ho fatto?».

LEBOYER — Io non ho scoperto niente di nuovo. Queste cose le donne le sentivano dentro di sé, ma non osavano esprimerle, perché temevano di non essere ascoltate e di venire derise. Quando è giunta la mia proposta, l'hanno accolta come se si trattasse della cosa più naturale.

PAGNAMENTA — Le prime esperienze di parto secondo gli insegnamenti di Leboyer sono state fatte all'ospedale «La Carità», ma a poco a poco anche gli altri istituti, per non perdere clienti, hanno dovuto adeguarsi. Non bisogna però credere che applicare le proposte di Leboyer sia facile e sia solo questione di luci soffuse.

LEBOYER — No. Ci vuole una pace interiore.

PAGNAMENTA — E questo varia molto da una persona all'altra. È comunque un discorso molto difficile da far passare, perché non tutti sono disponibili a certe aperture. C'è anche chi si chiude a riccio.

ECO — Immagino che molti medici non siano disposti a mettersi in discussione. Lei, dottor Leboyer, è molto critico verso i medici, vero?

LEBOYER — In un certo senso sì.

In tutte le cose bisogna vedere due aspetti: la notte e il giorno, la malattia e la salute, cioè il negativo e il positivo. E purtroppo i medici sono interessati solo alla malattia. La salute non li interessa.

PAGNAMENTA — Effettivamente, noi medici veniamo sempre definiti come gli specialisti della salute, ma anch'io ho l'impressione che siamo purtroppo gli specialisti della malattia e della salute non sappiamo niente.

LEBOYER — Cos'è la malattia? Non è altro che la proiezione o la manifestazione delle nostre paure. Per cui si potrebbe dire che diventa medico chi ha paura o chi ha avuto paura quando era bambino, o ancora prima. Il medico è dunque molto spesso qualcuno che ha il problema della paura. Certo, questo problema l'abbiamo tutti, chi più chi meno.

ECO — Quindi, dottor Leboyer, ciò che più conta per applicare i suoi insegnamenti è la pace interiore?

LEBOYER — È sempre sbagliato riassumere tutte queste cose in una semplice formula: dunque... insomma... si tratta di... No, questo non è mai vero. Sarebbe troppo bello, troppo semplice. Ma certo, l'uomo razionale di oggi vorrebbe sempre avere una formula matematica in tasca. Se si vuole una formula matematica che si avvicini a quella di Einstein, secondo cui la massa e l'energia sono la stessa cosa, allora si potrebbe dire: l'amore, la luce e l'energia sono la stessa cosa, sono cioè tre forme di una stessa realtà. Amore, luce, energia. La luce cos'è? È il sole. E tutta la vita cos'è? È il sole. È il sole e l'amore. L'energia e la luce sono la stessa cosa. L'amore è l'intensità; non è né distruttivo né aggressivo, ma solo intensità. La vita è monotona. È come un fiume che scorre lento, con un filo d'acqua. Ma quando la quotidianità è scossa dall'amore, ecco che tutto acquista intensità, forza, gioia. Ecco che non si ha più bisogno di diversivi. Ma se l'amore scompaie, ecco che si torna ad annoiarsi e a cercare diversivi: si compera una bicicletta, una televisione, una macchina da lavare... si compera, si compera, si compera: perché? Per colmare questo vuoto, perché tutto è diventato noioso, morto, senza vita. L'uomo ha bisogno di amore, perché l'amore è vita, intensità, energia. Quando una donna è incinta, è come se tutto ad un tratto crescesse dentro di lei una storia d'amore. Ed ecco che tutto si intensifica. Ma si tratta di un amore interiore. Ecco allora che il piccolo fiume s'ingrossa, acquista una forza irresistibile, quella dell'amore infinito, della gioia infinita, dell'energia infinita, e abbatte tutti gli ostacoli. Se una donna ha veramente vissuto questo aspetto in fondo, capirà allora che aspettare un figlio e darlo alla luce è la cosa più fantastica. Vede come siamo lontani da quanto si dice abitualmente: tu partorirai nel dolore, ti auguro di non avere troppo male, ecc... No. Il parto è un'altra cosa. È gustare un'altra pace, un'altra dimensione.

LEBOYER — Anche la madre riceve molto dal bambino. Riceve una forza, un'energia, che si chiama amore. E questo amore è come un'elettricità che si trasmette dall'uno all'altro. Sarebbe sbagliato vedere il neonato come un essere passivo. No. È carico di quest'energia divina, che si chiama amore.

PAGNAMENTA — Queste cose che racconta Leboyer sono vecchie quanto il mondo. Il suo merito, è stato però quello di provocare una valanga, muovendo un sassolino o un grosso sasso. E l'onda che ha provocato Leboyer, ha coinvolto tutto il mondo occidentale. È come una cascata che si è riversata su di noi.

LEBOYER — Sì, sì, è una cascata, una cascata di amore e di intelligenza.

PAGNAMENTA — Leboyer è riuscito a infrangere molte barriere non solo fra il personale medico, ma



te diminuite quelle forme di disturbi psicosomatici (penso ad esempio alle coliche, che colpiscono i bambini soprattutto nei primi tre mesi di vita), che compromettevano spesso la relazione madre-bambino. D'altra parte, confermano queste mie impressioni quelle di molte madri che han-

nostra civiltà razionale chiede infatti cose concrete, ricette, tecniche. Quando si ha una tecnica si dice: «Adesso so». La verità invece è che in effetti non si sa mai, perché ogni istante è nuovo, inatteso, una sorpresa, soprattutto nell'avventura della nascita.

ECO — Queste strumentalizzazioni hanno provocato anche una certa delusione in molte donne, che credevano di non provare dolore partorendo secondo il «metodo Leboyer». Si è infatti spesso parlato di parto dolce o indolore.

LEBOYER — Sì, è vero, c'è stata una grande confusione. Molte donne hanno creduto che «senza dolore» volesse dire non sentire nulla. Ma no. Al contrario. Se è vero che nella vita di ogni giorno non si è più abituati a sentire, è un fatto che, nell'esperienza del parto, tutto ad un tratto si provano sensazioni di un'enorme intensità. Non esiste il parto dolce. Il parto è un terremoto, una tempesta.

Le foto scattate da un genitore che ha avuto due figli. Ecco il loro primo impatto con il mondo. A sinistra Tiziano (strilla disperato) venuto alla luce con il metodo tradizionale. Sopra Roberta, che sorride serena, ha ricevuto l'accoglienza consigliata da Leboyer.



Leboyer:

Le malattie del bambino sono molto spesso lo specchio dei drammi interiori della madre



Pagnamenta:

Quando ho fatto i primi parti con Leboyer ho avuto la sensazione di non mai aver assistito prima a un parto naturale

«Solo chi è in pace con se stesso sarà capace di aiutare il bambino ad aprirsi al mondo»

Quando il parto ritrova la sua dimensione sacra

Frédéric Leboyer è diventato celebre in tutto il mondo occidentale per le sue proposte che si sono poi concretizzate nel libro «Per una nascita senza violenza». A questo argomento abbiamo dedicato il colloquio pubblicato nel paginone centrale di questo inserto. Il medico francese, che non ama farsi chiamare medico, sta invece ora esplorando altre strade: quali?

Nel mio primo libro descrivevo dei gesti. Adesso invece mi occupo solo di canti: sa, i canti sono in fondo l'essenza della vita religiosa, così come sono anche l'essenza della preghiera. L'esperienza del divino avviene attraverso una certa pratica della respirazione, che si concretizza appunto nel canto o, più esattamente, nel suono. Quando si ascoltano infatti le liturgie, cioè i canti religiosi, poco importa a quale religione appartengano, si ha la sorpresa di scoprire che i veri mistici cantano solo suoni puri e che le parole, per loro, non hanno nessuna importanza. Questo principio, d'altra parte, è valido anche per altre forme di musica. Se ascoltate Mozart senza comprendere i testi, lo gusterete molto di più. C'è infatti quasi sempre una spaccatura tra la banalità del testo e una musica sublime. Attraverso la parola infatti si «trasportano informazioni», mentre il suono ha un'altra dimensione, va diritto al cuore. Ma non solo, coinvolge tutti i vostri organi e trasforma il vostro corpo in uno strumento musicale: ecco il miracolo. E' in questa misura che si può vivere l'esperienza del divino. Ecco perché per le donne che imparano a partorire, la respirazione ha una grande importanza.

Ma non è spesso frainteso il significato della respirazione?

Sì, purtroppo queste respirazioni, che sono estremamente importanti, sono spesso fraintese. Molti le considerano solo in termini fisiologici. Questo è profondamente sbagliato ed è la ragione per cui l'esperienza dimostra che nella maggior parte dei casi gli esercizi che fanno le donne al momento del parto servono poco. Non perché la respirazione non sia importante, ma appunto perché è fraintesa. In Oriente queste cose le conoscono molto meglio di noi. E' appunto attraverso lo studio delle arti marziali e dei canti liturgici che ho capito l'estrema importanza per la donna di trovare una respirazione giusta. Se questo avviene, sarà come se una porta si aprisse. Si tratta della stessa porta che i mistici cercano di aprire quando cantano assieme. Tutto

a un tratto, ci si viene a trovare al livello del divino, e si prova una gioia assoluta. È così che il parto ritrova la sua dimensione sacra. Il sacro è infatti la comunicazione con un'altra dimensione. Una dimensione che si accompagna a una paura molto intensa, che si incontra in due momenti della vita: la nascita e la morte. Si potrebbe allora dire che la donna che partorisce si avvicina alla morte. E' come se tutto a un tratto una finestra si aprisse e lei vedesse qualcosa che noi tutti vedremo alla nostra morte, e che forse anche il bambino vede. In queste cose non si può essere troppo logici o razionali. Ma io intravedo questo legame profondo tra nascita e morte, tra parto e morte. E' come questa porta (Leboyer indica la porta del locale in cui ci troviamo, ndr). Qualcuno bussava: entra. Qualcuno se ne va. Diciamo: esce. E' la stessa porta. E forse la morte e la nascita bussano alla stessa porta. La si vede però da una parte o dall'altra. Oltrepassare questa porta provoca una paura enorme, che si può però trasformare in gioia. Dunque non solo la donna può partorire senza provare troppo dolore, ma il fatto di mettere al mondo un figlio può essere per lei l'occasione di vivere una trasformazione completa che le fa prendere coscienza di qualcosa di molto grande. La donna allora si dirà: «Non sono solo questo corpo minuscolo che si trova qui, ma sono in relazione con qualcosa di molto più grande». Questa è l'esperienza del divino. Più di così non si può dire, senza dire scemenze.

Mi sembra comunque che si tratti di un'esperienza non certo accessibile a tutti. La sua proposta richiede infatti un lavoro introspettivo non indifferente.

Ci vogliono tre cose: la motivazione, la disponibilità e un maestro. E' come se lei domani scoprisse di amare la musica e decidesse di voler imparare per esempio a suonare il piano. Cosa farebbe? Andrebbe a cercare un maestro di piano. E' la stessa cosa. In questo caso, dovrà solo cercare, invece del maestro di piano, un professore di canto. Ne troverà uno che le darà quel poco che sa. Lei si renderà allora conto che questo non basta. A quel momento, ne incontrerà un altro, che la porterà più lontano.

Mi sembra comunque che il suo primo discorso, quello per intenderci legato al cosiddetto «parto Leboyer», dava delle indicazioni più semplici e accessibili a tutti. Penso in particolare

Frédéric Leboyer ci racconta come attraverso lo studio delle arti marziali e dei canti liturgici ha capito l'estrema importanza per la donna di trovare una respirazione giusta. «Ma la respirazione si concretizza nel canto o più esattamente nel suono»

ai suoi consigli di come deve essere l'ambiente (luci soffuse, pochi rumori, ecc.) e l'accoglienza al bambino al momento del parto. Il suo discorso più recente invece, quello che ha appena descritto, mi pare più difficile, più elitario.

Il mio primo discorso sembrava semplice, ma in realtà non lo era. E' per questa ragione che è stato spesso strumentalizzato e degradato a mera

«Cette tendresse, cette ardeur, cette divine ardeur, c'est elle encore qui anime, qui meut le souffle». E con questi versi che non osiamo tradurre, che Leboyer nel suo penultimo libro «Le sacre de la naissance» (Editions Phébus, Paris, 1982) commenta questo particolare del dipinto di Vergine con il bambino di Quentin Metsys esposto a Bruxelles al Musée royal des Beaux-Arts.

tecnica. L'amore che bisogna dare al bambino quando viene al mondo, perché accetti l'orrore della nascita, è infatti legato al respiro. Se per esempio la respirazione del padre quando gli fa il bagnetto è bloccata, il bambino proverà paura. E' solo con una respirazione libera, totale, completa, che si riuscirà a comunicare, attraverso i propri occhi e le proprie mani, un sentimento di pace e di fiducia al bambino. Se si dà al bambino solo un amore sentimentale, legato alle proprie emozioni, sarà una catastrofe. Quando il bambino viene alla luce, non ha bisogno di questo, ma di una pace straordinaria. E solo chi è in pace con se stesso sarà capace di aiutare il bambino ad aprirsi al mondo. La pace interiore, ripeto, si manifesta attraverso una respirazione libera, completa, totale. A questo proposito, vorrei raccontare un episodio che mi è capitato ultimamente. Un giorno, mentre mostravo uno dei miei film, una donna si è alzata tra il pubblico e ha cominciato a parlare della morte. Ha raccontato che nell'ospedale dove lavorava c'era un reparto per gente molto anziana, molto vicina alla morte. Le sere in cui era di servizio una determinata infermiera, si è notato che moriva più gente che durante le altre notti. Tutti, io compreso, abbiamo pensato che quell'infermiera faceva così male il suo lavoro — dimenticava per esempio di dare i medicinali — da provocare la morte dei pazienti per sua negligenza. Ma non era così. Questa infermiera era invece una donna di una certa età, con una tale pace interiore, con una tale serenità, che infondeva in chi stava per morire il coraggio di affrontare la morte. Entrare nella morte ed entrare nella vita è la stessa cosa. In francese si dice infatti di qualcuno che muore: «Il a rendu son dernier souffle». Come dire che questo «souffle» che ci hanno dato, o meglio ci hanno prestato, quando siamo venuti al mondo, lo dobbiamo prima o poi rendere. Non siamo infatti noi a respirare, ma è qualcuno a respirare per

noi. La respirazione è infatti come un battello sulle onde. Sono due cose e una allo stesso tempo.

Ci sono però vari modi per arrivare ad essere in pace con se stessi.

Certo, ma c'è un profondo legame tra la pace, la libertà interiore e la libertà della nostra respirazione. Tutte le angosce, tutte le paure, si accompagnano sempre al nostro respiro.

Per arrivare alla pace interiore, credo comunque che sia necessario fare un lungo lavoro di introspezione.

Non solo. Se lei fa solo un lavoro di introspezione con il cervello, non funziona. Quella del suono è una via.

Ma quali sono le altre vie e ce ne sono?

Le arti marziali per esempio, che sono sempre legate al respiro e sono in fondo delle forme religiose. Se vengono comprese nel senso giusto non sono certo delle tecniche per difendersi. Portano all'amore e non certo alla violenza. Esse concepiscono infatti l'energia e l'intensità non come qualcosa di distruttivo, ma come una gioia.

Le strade per raggiungere la pace interiore vengono dunque dall'Oriente?

No. Anche in Occidente i monaci cantano, più o meno bene, anche se nella maggior parte dei casi, hanno perso il senso della liturgia. Anche l'Occidente propone dei buoni esempi: penso al canto gregoriano o alla liturgia ortodossa russa o greca, che è favolosa.

E la psicanalisi?

Sì, anche quella è una via. In sostanza è poi sempre la stessa cosa. Tutte le strade conducono a Roma. Reich ha intuito molto bene l'importanza del legame tra la respirazione e il blocco psicologico. Se si osserva infatti qualcuno sdraiato sul divano dello psicanalista e che tutto a un tratto non parla, non avanza nel suo discorso, si vedrà anche che non respira. Quando riprenderà a respirare ciò che ha dentro uscirà di nuovo. Reich, a differenza di Freud, ha intuito questo importante legame tra l'inconscio e il respiro.

Attraverso i suoni l'attrice italiana Pamela Villosi, che ha preparato il suo ultimo parto con Leboyer, ricerca se stessa. Questa foto è stata tratta dall'ultimo libro di Frédéric Leboyer che si intitola «L'art du souffle» ed è stato pubblicato l'anno scorso dall'editore parigino Albin Michel.

