

Gravidanza e parto come esperienza di dono

Tutta la gravidanza è una continua esperienza di dono, di “mettersi a disposizione” di un nuovo meraviglioso essere, un sentirsi plasmate nel corpo e nello spirito da un’ Essenza vitale in crescita. Il parto e il travaglio di parto che ne provocano la nascita costituiscono il momento cruciale e culminante di questo percorso.

La mia gravidanza è stata un’avventura intensa; ho perso al quarto mese una delle due gemelline che aspettavo; la gioia spensierata che aveva caratterizzato il primo periodo della gravidanza si è tramutata in un sentimento più consapevole di accettazione della perdita, di speranza che l’altra gemellina potesse farcela nonostante ci fossero grandi rischi anche per lei; la morte era entrata nella vita e mai come in quel frangente ho compreso quanto esse siano intimamente legate come due parti inscindibili della dimensione dell’ Esistere.

Per coltivare sentimenti di serenità mi sono dedicata a tante pratiche di Ben-Essere, che mi hanno aiutato a distogliere il pensiero dalle ombre che ogni tanto si facevano spazio in me. La meditazione, la preghiera, l’ascolto della musica, il canto (in particolare quello carnatico che ho iniziato a praticare come “autodidatta”), la pratica delle ginnastiche mediche cinesi come il Qi Gong e il Tai Ji, gli esercizi di yoga e di respirazione, l’uso dell’agopuntura e del *tuina* hanno riempito le mie giornate e hanno permesso di rendere sempre più intenso il legame che sentivo formarsi tra me e la bimba tanto attesa che meravigliosamente prendeva forma dentro di me.

Sempre più forte sentivo dentro di me l’esigenza di vivere in piena “naturalità” l’esperienza del parto. L’incontro con l’ostetrica, che mi avrebbe poi seguita al momento del parto, ha rafforzato questa consapevolezza e ho deciso che avrei tentato il parto naturale senza il contributo analgesico dell’epidurale; avevo letto molti testi da cui finalmente avevo iniziato a comprendere il significato del dolore, che nella nostra società viene considerato “inutile” e che viene deliberatamente eliminato come uno scomodo sintomo da tacitare.

Mi aveva in particolare colpito nei testi letti (tra questi in particolare cito “Travaglio e parto senza paura” di Emanuela Rocca e “Partorire senza stress con il metodo Bonapace” di Julie Bonapace) il fatto che venisse sottolineato il ruolo del dolore nell’attivare un meccanismo endocrino protettivo. Il forte dolore del parto cioè’ provoca la secrezione di adrenalina, e quindi a catena di ossitocina, prostaglandine ed endorfine che hanno un’azione analgesica e protettiva. Inoltre l’esperienza del partorire mi sembrava simbolica di un passaggio Vita-Morte, di una chiave di volta nella vita di una donna; cioè’ il partorire e’ come un morire a se stesse e un attraversamento di una linea che porta la donna a un rivoluzionario cambiamento di ruolo da figlia a madre con assunzione di responsabilità e di dedizione assolute nei confronti della nuova creatura. E’ come se il dolore del parto obbligasse la madre a scontrarsi con le proprie limitazioni e con le proprie risorse, favorendo una maturazione della sua persona *in toto*.

Questi sono stati i pensieri che coltivavo dentro di me durante gli ultimi mesi uniti a una fortissima emozione, al desiderio di potere vivere pienamente questa esperienza, alla paura di non essere in grado di sopportare un dolore sconosciuto, alla felicità della condivisione totale di questi intensi momenti col mio compagno Guido, che mi ha sempre supportato e abbracciato nelle mie scelte.

... nel prossimo articolo il racconto del mio parto.