

**SENTIRSI
BENE**



“L'autoipnosi mi ha facilitato il parto

È una tecnica POCO NOTA che, però, permette alle GESTANTI di tenere sotto controllo il DOLORE e di accogliere più SERENAMENTE il neonato. Com'è successo a Caterina, con la sua seconda FIGLIA

DI MARINA GELLONA TESTIMONIANZA DI CATERINA P.

«**H**o due figlie di due e cinque anni e vederle nascere è stata un'immensa gioia. C'è stata, però, una differenza sostanziale tra i due parti: la prima volta ho subito l'evento, mentre la seconda mi sono sentita partecipe e attiva, anche grazie all'autoipnosi. Il primo parto è stato indotto una settimana dopo il termine: era la procedura della clinica in cui avevo deciso di mettere al mondo la mia piccola e non ho potuto oppormi, ma ho avuto l'impressione che non venissero rispettati i tempi miei e della bimba. Avrei preferito che le doglie iniziassero in modo naturale. Invece, in un attimo, mi sono ritrovata in balia di farmaci che, come una

benzina estranea al mio corpo, acceleravano, frenavano e riattivavano le contrazioni, con dolori travolgenti e lancinanti. Ma, soprattutto, mi sentivo forzata a fare la cosa più naturale del mondo, una sensazione contraddittoria e frustrante. Così, quando sono rimasta incinta la seconda volta, ho deciso che mi sarei preparata per arrivare più consapevole e pronta. Un'amica mi aveva parlato del parto con l'approccio ipnotico e ho deciso di seguire un training individuale su questo tema. Una dottoressa, esperta di questa disciplina, mi ha spiegato la natura del dolore delle contrazioni e la fisiologia del parto. Poi mi ha insegnato, attraverso esercizi fisici e di respirazio-

ne, a fronteggiare il travaglio in maniera più concentrata. Mi piaceva l'idea di attingere alla mia naturale capacità di partorire, in modo da farcela da sola, anche se nel contesto dell'ospedale. Il mio compagno ha compreso i motivi per cui volevo evitare un'altra induzione e, soprattutto, sentirmi più padrona della situazione, forse perché anche lui era uscito scosso dalla prima esperienza. Devo ammettere che abbiamo fatto la scelta migliore per noi. Il secondo parto è stato più bello per tutti: ero cosciente e presente ma, al tempo stesso, riuscivo ad astrarmi dalla sofferenza fisica e a concentrarmi sulla bambina che stava per venire al mondo. Questa esperienza mi ha restituito la forza generatrice che sentivo di avere, ma che la prima volta non avevo avuto lo spazio di mettere in campo».

memo

L'Ordine degli Psicologi della Lombardia (www.opl.it) promuove numerose iniziative di sensibilizzazione sulla terapia ipnotica.

Il parere dello specialista

«Bisogna sgomberare il campo da un equivoco: l'ipnosi, in campo medico, non è una tecnica attraverso cui una persona fa perdere il controllo a un'altra. In ostetricia lo stato di coscienza ipnotico è un'attitudine mentale che un terapeuta insegna a una gestante per aiutarla ad affrontare in modo più sereno il parto. La donna segue un ciclo d'incontri sull'autoipnosi imparando, così, a fronteggiare il dolore con la mente e con il corpo: per esempio, prova a rilassare le parti del corpo non direttamente coinvolte dalle contrazioni. In questo modo, il parto resta un'esperienza dolorosa, ma affrontabile senza farmaci né anestetici».

M.G.



SILVIA GIACOSA

presidente dell'Associazione Medica Italiana per lo Studio della Ipnosi (AMISI) e direttore della Scuola Europea di Psicoterapia Ipnologica