

il tempo per sopravvivere tra casa e lavoro

LA 27 VENTISETTESIMA ora

## I dolori del parto? Provate il DHE

Di Ester Palma



Quando ero incinta della mia prima figlia, all'idea di partorire morivo di paura. Non per la bambina, a dire il vero non ho mai pensato che potesse accaderle qualcosa, sarà stata l'incoscienza della gioventù. No, **io ero terrorizzata all'idea del dolore fisico. Il mio allora marito mi diceva, sereno: «Quanto la fai lunga, l'hanno fatto tutte, lo farai anche tu».** E io, cupa: «Beh, se è per quello è vero anche che tutti dobbiamo morire, ma non è che siccome lo sai, quando ci sei non ti preoccupi».

Fortuna ha poi voluto che mi sia scoperta, io che sono stata sempre negata per qualunque tipo di sport, un vero e proprio talento per il parto: tre figli scodellati in più o meno un'ora di dolori (nemmeno terribili) a testolina, non avvertivo le contrazioni fino quasi alla fine. Ma allora non lo sapevo e non ci dormivo la notte, man mano che passavano i giorni ero sempre più tesa. Ho divorato decine di libri per documentarmi, ho «intervistato» praticamente tutte le amiche, conoscenti e parenti disponibili, chiesto lumi a ginecologi e ostetriche di tutte le tendenze, dai più tradizionalisti ai più «hippy».



Se fosse uscito in quel periodo, credo che avrei sicuramente letto il nuovo libro di Tina Taylor, *Parto senza dolore* (edizioni Macro): la Taylor, ostetrica e studiosa delle antiche tradizioni delle nascite, ha messo a punto un sistema a metà fra autoipnosi e Pnl, ovvero la Programmazione Neuro Linguistica, oltre che la DHE (Design Human Engineering), che pare sia una forma della stessa Pnl. Come spiega la stessa autrice nella sua introduzione, «il DHE contiene i principi base della PNL, tuttavia mentre la PNL è terapeutica e ti dà le tecniche per sistemare le cose, il DHE è un approccio totale di corpo e mente che ti permette di costruire strumenti nella tua mente per **prendere il controllo di ciò che pensi prima che**

**questo sfugga al tuo controllo consapevole».** Mentre «La PNL è lo studio di come elaboriamo un'informazione e di come questo influenzi il nostro comportamento, o molto semplicemente di come funziona il nostro cervello. Utilizzando le tecniche della PNL puoi assumere il controllo del tuo modo di pensare. Il modo in cui pensiamo a qualcosa – le parole e le immagini nella nostra mente – determina i nostri stati d'animo e i nostri comportamenti. Imparando come cambiare i tuoi pensieri, puoi cambiare i tuoi stati d'animo e liberarti dalle ansie, dalle vecchie convinzioni e dalle limitazioni che potrebbero averti tenuto legato al passato e creare nuove convinzioni potenzianti che ti permetteranno di raggiungere i tuoi obiettivi».

Perché di questo poi alla fine si tratta: di esercitarsi per ottenere un livello di rilassamento tale, facendo gli esercizi consigliati da Tina, da non sentire più i dolori del parto, o quasi. Tanto da **poter gestire la cosa senza farci vincere dalla paura e dall'ansia**. Non so se sia possibile del tutto: però mi ricordo bene che, sempre ai tempi ormai lontani della mia prima gravidanza, ero l'allieva più zelante e volenterosa del corso parto che frequentavo. Lì il principio base era uno: **se usi la respirazione addominale puoi controllare e gestire il dolore**. Il mio insegnante (era un uomo) ci spiegava che bisognava «andare incontro alla contrazione» e «spezzarla con il ritmo del respiro». Io ero preparatissima, per carità, mi allenavo di continuo. In fondo una mia amica che ci era già passata mi ripeteva che «è come fare un esame all'università, devi studiare e rimanere concentrata». Ma non è che alla fine in queste tecniche ci credessi molto. «Ti pare – mi dicevo – che un dolore così lo puoi bloccare solo respirando?».

Devo dire però che almeno in parte era vero, a parte la mia innata capacità di fare figli. Durante l'ora di vere doglie che ho sentito (un po' poco, lo so) tenere il ritmo giusto, aiutata sempre dall'allora marito, non mi ha fatto sentire quasi la sofferenza delle contrazioni. Ma ripeto, **forse è stata solo fortuna cieca e sfacciatissima**. Però preferisco pensare di essere riuscita a tenere sotto controllo la paura e il dolore, scoprendo che si può, a differenza di quanto troppo spesso si vede nei film, partorire senza strillare come un'aquila. Io me lo ricordo, mentre ero lì pensavo che sarebbe bastato perdere il filo per un attimo e il panico avrebbe preso il sopravvento. E questa cosa dei film la vorrei dire. **Ma perché ogni volta che si vede una donna in procinto di mettere al mondo un figlio, inevitabilmente deve sembrare una pazza isterica?** Mi rendo conto che la scena viene meglio, sicuro, ma si fa anche un bel po' di terrorismo psicologico. Non si potrebbe ogni tanto mostrare una donna che invece affronta la cosa con un po' di «preparazione»?

Infatti, come dice Tina (e come credo sia successo a me), «prendendo il controllo della tua respirazione, rallentandone la velocità, facendo respiri profondi, puoi modificare le tue onde cerebrali. **Ogni respiro produce cambiamenti chimici nel tuo cervello ed è possibile modificare la consapevolezza fisica semplicemente spostando il tuo focus sulla respirazione**. La maggior parte delle persone oggi non respira in maniera efficiente e di conseguenza utilizza solo una frazione della propria capacità polmonare. Quando le persone sono stressate o ansiose respirano con il petto facendo rapidi respiri superficiali o ancor peggio trattengono il respiro. Senza ossigeno sufficiente tendiamo ad affaticarci. Puoi modificare la tua consapevolezza fisica semplicemente cambiando la tua respirazione». E ancora: «I problemi si verificano quando il travaglio comincia assieme alla paura. Anche se il parto oggi è più sicuro rispetto a tempo fa e le condizioni che prima accompagnavano il parto non esistono più, resta la certezza del dolore e della sofferenza. La paura è la nostra predizione auto-appagante: il dolore è atteso, si sente la paura, il corpo è teso, si rilasciano ormoni dello stress e si avverte il dolore. Come in un circolo vizioso, quando le donne in travaglio sono spaventate o ansiose si verifica un incremento di adrenalina nel corpo che causa tensione ai muscoli e alla cervice, che conseguentemente provoca contrazioni dolorose.

Utilizzando le tecniche in questo libro potrai rompere il circolo e sperimentare un parto naturale e più rilassato. La paura è nemica del parto. Quando siamo spaventate sperimentiamo lo stress».

Naturalmente come per tutte le cose servono allenamento e costanza: «La chiave del successo, come in tutte le cose, sta nell'**esercitarsi finché queste tecniche non diventano istintive**. La pratica è essenziale. Quando pratici questi esercizi ricorda che ogni volta che lo fai stai guadagnando esperienza; più ti alleni, più facile diventerà per te rilassarti. Alcune persone trovano che ci vuole pratica per riuscire a rilassarsi in maniera profonda, mentre ad

altre sembra davvero facile. Molte delle mie clienti hanno vite impegnatissime e non sono abituate a dedicare tempo al rilassamento, ma rimangono spesso stupite di quanto sia facile per loro lasciarsi andare completamente e di quanto quel processo di rilassamento sia benefico, sia durante che dopo la gravidanza».

La mia nonna paterna, che di figli ne aveva fatti sette, diceva spesso a me e alle mie cugine: «Non vi preoccupate del parto, **la mela quando è matura cade dall'albero, tutto qui**». Magari con un po' di applicazione e di «studio» cade meglio, tutto qui.