

Come affrontare il dolore del parto

Pubblicato: Giovedì 11 Aprile 2013

☒ “Partorirai nel dolore....” È l’incubo della maternità, **il momento della nascita che porta con sè un carico di sofferenza molto intenso, spesso indimenticabile.** Ma, forse, è più la paura della sofferenza che la sofferenza in sè. Lo ha dimostrato **una studentessa del corso di laurea in psicologia alla Cattolica di Milano** con una tesi che affronta le potenzialità dell’approccio consapevole al parto attraverso tecniche di meditazione.

Per dimostrare la sua tesi, Laita Alati si è affidata alla collaborazione del dott. Roberto Gavin, direttore dell’**Istituto di Scienze cognitive e relazionali di Varese**. Con lui, ha studiato le risposte di un gruppo di donne gravide dell’ospedale **Sant’Antonio abate di Gallarate**. Durante il corso pre parto organizzato dal reparto diretto dalla **dottoressa Rita Mancini**, il dott. Gavin ha coinvolto alcune partorienti in un percorso di “**mindfulness**”, ove si è lavorato sulla consapevolezza di ciò che accade dentro e intorno a noi.

Mindfulness, in ambito psicologico significa “consapevolezza” dei propri pensieri, azioni e motivazioni. Mindfulness è una modo di **prestare attenzione**, momento per momento, nell’hic et nunc, intenzionalmente e **in modo non giudicante**, al fine di **risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore** e raggiungere un’accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, azioni, parole e relazioni.

Dall’osservazione consapevole dei contenuti della mente, si osservano le emozioni in modo più pieno e vivido. Con l’aumento della consapevolezza, diminuisce la paura delle esperienze sgradevoli e cresce la capacità di sopportarle, si scopre la differenza tra la sensazione dolorosa e la sofferenza che le accompagna. **La sofferenza inizia quando si reagisce al dolore opponendo resistenza, protesta o tentativo di fuga.** Grazie alla “mindfulness” aumenta la capacità di accettazione del presente e delle esperienze, pur sgradevoli, che si vivono contestualmente.

Entrare in sala parto con maggior consapevolezza porta a vivere ogni fase con una conoscenza costante di ciò che è. Tentare di sfuggire a quel momento o di negarlo costringe ad affrontare il dolore senza protezioni.

Il lavoro di ricerca della laureanda Laila Alati, sotto la guida della **professoressa Saita dell’Università Cattolica** e del dott. Roberto Gavin è il primo a livello mondiale. La tecnica di mindfulness, però, ha già ampia e lunga applicazione soprattutto nella cura dell’ansia, attacchi di panico e depressione con ottimi risultati nella prevenzione delle ricadute.

Per informazioni r.gavin@psicologilombardia.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

