

Il mio Parto.

**Il Parto come occasione di
Consapevolezza, Intuizione e Apprendimenti**

Ottobre 2022

Ilaria Olimpico

*La prima volta che sei nata tu,
io sono nata per la seconda volta
(La prima volta che sono nata, Vincent Cuvellier, Charles Dutertre)*



9 agosto 2022

*Bisogna imparare a rispettare l'istante della nascita.
E' un momento fragile, un movimento sottile,
inafferrabile quanto il risveglio al mattino.
Siamo tra due mondi, sulla soglia. - Frederick Leboyer*

Tutto ciò che ho vissuto, imparato, esperito fino a oggi mi ha portato a vivere il mio secondo parto così e a raccontarlo proprio così.
Mi riferisco al lungo cammino di ri-conneSSIONE con il corpo e la voce, con il femminile, l'istinto e la natura, e di esercizio di "presenza" e "consapevolezza" di ciò che accade dentro e fuori.

*Ho capito che la nascita è la matrice della vita.
Come un ologramma, contiene in sé il tutto,
e si manifesta quindi in tutta la polarità appartenente alla vita,
in tutti i suoi spettri,
con i suoi opposti
e con le sue compensazioni. - Verena Schmid*

Ho scelto il parto a domicilio per offrire a mia figlia Thea la possibilità di una "buona nascita", un *imprinting* natale di coraggio, fiducia nella vita e gioia. E ho scelto così anche per il Mondo, perchè credo sempre più che un mondo senza violenza inizi da una nascita senza violenza.

Sono state con me le ostetriche Roberta e Miriam, mia figlia Noa e il mio compagno di vita e ricerca Uri.

Aspettando Thea...

Oh Thea,

richiamo i tuoi piedini sul fianco della mia pancia,

per essere tranquilla che sei nella posizione giusta.

Tutto cambia quando si cambia posizione, non è così?

A volte sento il tuo tallone sotto il palmo della mia mano,

a separarci solo la pelle della mia pancia.

Immagino i tuoi passi sulla terra...

che siano leggeri,

che siano allegri,

che siano curiosi,

che siano responsabili.

Oh Thea,

quanti paesaggi da attraversare a piedi, dentro e fuori.

A volte i passi saranno bagnati da lacrime,

per commozione, per dispiacere, per dolore.

Che tu possa attraversare il territorio della pioggia di lacrime incessanti,

essendo certa che non sei mai sola,

che c'è uno spazio più ampio,

che c'è una Presenza che tutto può accogliere.

E allora la commozione potrà essere una porta per la gioia,

la disperazione potrà essere una scala nella profondità dell'essere,

il dolore potrà essere il riconoscimento delle ferite e la loro guarigione.

Oh Thea,

ci saranno paesaggi di giardini andalusi,

profumo di arancio e gelsomino,

per ogni innamoramento, per ogni stupore, per ogni incontro.

Che tu possa conservare lo sguardo della meraviglia

per poter sempre attraversare questi territori che aprono il petto, il cuore, le braccia alla Vita.

Oh Thea,

ti aspettano meraviglie,

il mondo a ogni latitudine e longitudine, con i suoi popoli,

con gli infiniti modi geografici e culturali di esistere,

ti aspetta l'alternanza delle stagioni,

i colori delle foglie di autunno,

i grappoli di uva soda,

i rami imbiancati e rosati di fiori che diventeranno frutti,

il gusto delle ciliegie colte dall'albero,
il suono delle ruote delle biciclette nell'aria primaverile,
il tepore del fuoco attorno al quale raccontare storie di inverno,
il cullare delle onde del mare quando ancora le spiagge non sono affollate a maggio,
l'ombra delle querce grandi,
l'incondizionato e costante appoggio della Terra,
le pennellate di nuvole nel cielo che con tua sorella trasformerete in animali e paesaggi fantastici.

E ancora ti aspettano

il piacere del corpo che danza, abbraccia, si bagna,
e l'estasi dell'anima che si espande, vibra, e anche lei, a suo modo, danza.

Oh Thea,

ci sono meraviglie che ti aspettano.

Eppure,

non è un'epoca perfetta,

nessuna epoca è perfetta per nascere,

ma i bambini e le bambine continuano a nascere in ogni epoca e situazione...

in pandemia, in guerra, nel grande calore del cambiamento climatico...

Oh Thea,

ci sono cose da disimparare e re-imparare e tanto da riparare.

Tikun olam.

E tutto ciò che c'è da riparare,

inizieremo a ripararlo insieme,

facendo spazio nel cuore,

e rinvigorendo le braccia e la speranza attiva.

<https://thealbero.wordpress.com/2022/06/30/oh-thea/>

Uno spazio di accoglienza radicale...

Luglio 2022, la mia gravidanza sta volgendo al termine. Questa estate è di gran lunga la più calda in Europa almeno dal 1850. Nel gruppo *chat* con le ostetriche che mi accompagneranno nel parto a domicilio, scrivo: “Una parte di me vorrebbe fosse arrivato il momento”, Roberta mi scrive: “e l’altra parte di te? che dice?”, io: “che Thea mi insegna l’attesa”. C’è stato un momento in cui ho deciso di lasciare andare le paure che arrivasse “una bimba non sana”. Thea non ha fatto avviare il travaglio fino a quando dentro di me le ho detto: “Vieni come sei, così come sei”.

*Oggi sappiamo che l’ormone che scatena le doglie
si trova nel corpo del bambino.
In effetti, è come se il neonato decidesse di nascere. - Frederick Leboyer*

Uno spazio tutto per sé... intimità...

Arrivano le contrazioni, prima leggere e distanziate. Quasi le cerco, quasi una parte di me desidera che si intensifichino. Quella parte di me si ricorda le contrazioni del travaglio della prima gravidanza come un’esperienza totale, di *trance*, piena, significativa. C’è anche una parte di me che vorrebbe diventassero più ravvicinate, per essere sicura che “l’attesa è finita” e così poter chiamare Roberta e Miriam. Un’altra parte di me non vorrebbe chiamare per poter stare così, in un mio spazio intimo, da sola, nel buio della mezzanotte, nella mia camera da letto, quasi per “godere” di questi “richiami” che mi arrivano dalla parte bassa della schiena e poi si diffondono ai fianchi, alla pelvi.

*Per liberare il flusso ormonale legato al parto,
una donna ha bisogno di percepire di essere al sicuro,
senza sentirsi osservata...
le femmine di tutti i mammiferi
partoriscono solo quando si sentono al sicuro - Michel Odent*

Uri insiste per chiamare.

Ho bisogno di chiudere gli occhi per accedere al sentire interno, per ricreare uno spazio tutto per me. Roberta è là, seduta sullo sgabello in camera, una presenza delicata che non intralcia, non invade, non interviene inutilmente. Mi permette di permettermi di “stare nel mio spazio”. Prima di incontrare Thea e portarla nel mondo, mi isolo dal mondo. Sono nel mio respiro. Sono nella sensazione delle contrazioni, in modo aperto, presente. Così posso attivare le antenne del corpo senziente che mi guida nel movimento. Sono in piedi, cammino intorno al letto. Non posso non camminare. Non posso stare ferma.

*Movimento è vita, movimento è salute...
il movimento facilita il parto, riduce il dolore,
migliora la respirazione tua e del tuo bambino...
apre il canale del parto... - Verena Schmid*

E poi mi abbasso, mi accovaccio. Sono semiseduta sullo spigolo del letto basso, occhi chiusi. Espiro sonoramente durante le contrazioni. Ed ecco che le contrazioni si intensificano.

“Ilaria, l’attesa è finita” mi comunica Roberta con la sua voce pacata. Per un momento i miei occhi sono aperti sui suoi sorridenti. E poi sono di nuovo chiusi fuori, aperti dentro. Dentro il mio corpo. Dentro le contrazioni. Dentro questo dolore che non è esattamente dolore. Accolgo.

La voce e ... tornare animali

Apro di più la bocca ed esce un suono, un vocalizzo. Viene da dentro, un po’ come da una caverna lontana. Non ho vergogna di questa voce che non è la mia voce socialmente riconosciuta.

*E' allora che la riscoperta delle nostre radici animali
appare come necessaria, e urgente.
... È la parte primitiva del cervello
a secernere gli ormoni necessari
per produrre contrazioni uterine efficaci...
le inibizioni vengono
dalla parte più evoluta del cervello, la neocorteccia- Michel Odent*

La voce mi accompagna, mi consola, mi fa' da anestetico, e cambia da una fase a un'altra. E' la mia voce senza inibizioni, a volte è un rantolo, a volte un sibilo, a volte un verso animale. Sì, lascio spazio alla parte animale di me, o comunque al mio cervello primitivo. Sono un animale che cerca un posto sicuro, nascosto dove partorire.

*Ho alcune registrazioni sonore che potrebbero essere utili
alle ostetriche di domani.
Da una stanza vicina,
senza altri strumenti che l'orecchio e l'esperienza,
si può quasi sempre valutare lo stadio del parto.*

Per un momento ho bisogno di sapere che Thea sta bene, rivolgo a Roberta lo sguardo: "sta andando tutto bene?", il volto sorridente di Roberta, prima che la sua voce, mi dicono di sì. Credo che, in tutto il travaglio, solo un paio di volte Roberta abbia chiesto se poteva ascoltare il battito di Thea. La prima volta che lo abbiamo ascoltato, Roberta ha detto: "sta bene, è solo un po' emozionata". Una grande tenerezza ha inondato il mio cuore.

*... l'auscultazione intermittente
(del battito cardiaco del bambino)
sarà la sola scusa per disturbare un pochino il parto,
il più raramente possibile... - Michel Odent*

Un sapere antico...

Ecco che in un'altra contrazione sento nella mia voce le balene. Le balene... la carta immagine che mi ha inviato Silvana. Mi aggrappo con i sensi a questa immagine delle balene, mi arriva l'oceano immenso, il canto profondo, la forza atavica.

E mentre accolgo carponi una delle contrazioni, la mia bocca accenna un sorriso forse, perché sento una profonda gratitudine. Sono grata che è arrivato il momento. Sono grata di essere con le persone che sento giuste per accompagnarmi in questo. Sono grata che sono nella mia casa. Sono grata che conoscerò presto Thea. Sono grata.

...nella spirale del Lavoro che riconnette di Joanna Macy tutto inizia dalla gratitudine per poi onorare il dolore...

Il dolore mi porta dentro di me, mi guida nel movimento e nelle pause. Non mi fa paura questo dolore, sono disponibile a stare con lui, a sentirlo, a farmi guidare. Dirà Miriam: "sembra che Ilaria abbia partorito migliaia di volte". Durante la gravidanza ho fatto un sogno. Avevo partorito ma non avevo con me la bambina e non ricordavo il parto; ero molto arrabbiata, e dicevo infuriata al mio compagno: Perchè mi hai fatto fare l'epidurale? Perchè?" ripetevo picchiando i pugni su di lui e avevo questa frase nella testa:

"Niente dolore, niente gioia".

Nella vita, non ci si può anestetizzare parzialmente. Se si è anestetizzati per il dolore, lo si è anche per la gioia.

*Le donne si distendono nell'acqua
durante il periodo di dilatazione del collo dell'utero...
l'immersione nell'acqua può avere effetti spettacolari. - Michel Odent*

Movimento e pausa... acqua... flusso...

Il dolore concede una pausa. Il corpo, essendo Natura, conosce la saggezza dell'alternanza.

Faccio una doccia tiepida. Acqua dentro, acqua fuori. Acqua tiepida sulla schiena, all'altezza del sacro. E' qui che parte la contrazione e poi mi avvolge. Acqua. Stare nel flusso.

Torno in camera. Sono in piedi. Ora indosso una camicia da notte bianca. Mi appoggio al muro. Sì, sento che ora è più intenso. Esco dal mio mondo scuro sotto gli occhi e trovo lo sguardo e il corpo accogliente di Miriam vestita di nero. Mi appoggio a lei, come a una sorella d'anima, come a una madre che non ha bisogno di parole. Roberta ci restituirà nel suo ricordo la nostra immagine di danza in bianco e nero e le nostre ombre sul muro nelle prime luci dell'alba.

Stare-con... saggezza del Focusing

Sto-con le contrazioni, sto-con il dolore. La voce diventa più acuta, forse, non ricordo. Sto ancora con. Ora questo stare-con richiede più fiducia nel processo. Una parte di me inizia a essere stanca, vorrebbe arrivare alla conclusione. Ma gran parte di me accoglie volentieri, con tutti i sensi aperti. È motivata. Sa che questo dolore significa che la porta si sta spianando, si sta dilatando.

Non faccio resistenza al dolore ed ecco che il dolore può aprire, può svolgersi, muoversi oltre...

Ecco. E' tutto pronto: penombra, silenzio, raccoglimento.

Il tempo si arresta.

Il bambino può arrivare. - Frederick Leboyer

E' inutile spingere se non c'è contrazione...

Quasi improvvisa e sconosciuta (nel mio primo parto non ricordo così la fase espulsiva), arriva con urgenza e impeto il bisogno di spingere. Spingere fuori. Spingere ogni cosa. Tornare a essere attiva. Passare dall'accoglienza del dolore al cavalcare il dolore e andare avanti.

Affidarsi al corpo che sa...

Sono di nuovo nell'alternanza, sono a carponi quando arriva la contrazione e poi seduta a terra nella pausa, ma anche in questo passaggio, ho l'impressione di avere dei buchi di memoria lucida. Roberta è sotto di me, so che prenderà Thea in qualsiasi posizione io sia. Miriam è vicina a me.

C'è questa frase dentro di me: "fa tanto male, brucia" e sento il mio corpo che con tutta la forza vuole spingere fuori. Tutto.

Una parte di me teme che l'apertura non sia abbastanza grande, sembra impossibile che possa passarci una testolina...

*Ti sembra impossibile,
eppure la tua capacità di apertura è infinita.
Se lasci fare al tuo corpo, lui conosce il modo. - Verena Schmid*

Ancora... tornare animali...

Ho l'impressione che potrebbero lasciar andare tutto anche gli sfinteri. Una parte di me piccolina e addomesticata vorrebbe far presente l'inconveniente di questo, ma ho scelto le persone che mi accompagnano in questo processo e posso permettermi ancora una volta di tornare animale, seguire fino in fondo gli istinti, affidarmi al corpo che dirige, che sa.

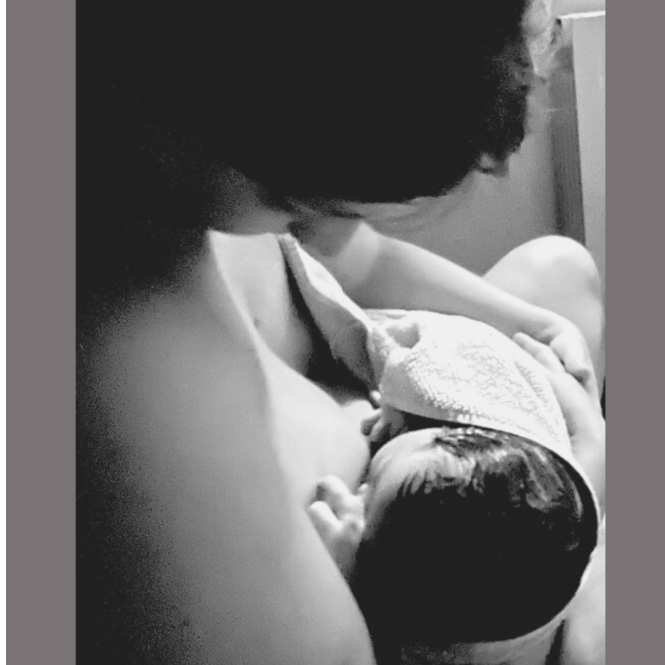
In una delle pause, dico con tono esausto a Miriam che mi tiene la mano: "Sono tanto stanca" e a parole - o forse con lo sguardo? - Miriam mi dice che ci siamo quasi.

Roberta forse mi dice che potrei toccare la testa.

Ora, nelle contrazioni, la mia voce è alta. Come se in questo momento potessi lasciar andare tutto, proprio tutto, anche emotivamente, inconsciamente.

*Ed espi e gemi e canti e gridi e danzi e lotti e scorri e cedi...
quella stessa forza che ti fa stare nel mondo
ora mette al mondo tuo figlio... - Verena Schmid*

La luce della prima mattina sta entrando in camera. Presentivo che Thea sarebbe nata di prima mattina. Dal primo momento sapevo che era femmina, che il suo nome era Thea e che era connessa con la Luce.



Affidarsi alla Terra...

In un attimo il mio corpo sa che deve cambiare posizione, deve alzarsi. Mi alzo e sento Thea scendere giù da me, in due volte, probabilmente prima la testa e le spalle e poi, molto più agevolmente, il resto del corpo.

La *Terra* è ancora una volta nostra alleata. Con la sua forza di gravità ci agevola l'ultimo passaggio. Quando ero in gravidanza, spesso, mi sono seduta sul pavimento, con la mano a terra, sulla Terra, per trovare sostegno, per rinforzare le radici, spesso piangendo, sentendo profondamente e intensamente la sintonia con il Mondo, con la mia bambina, con me stessa bambina, con il mio femminile, con la Terra.

*Sembra esserci una correlazione
fra la natura della relazione tra essere umano e Madre terra
e la natura della relazione del bambino con sua madre - Michel Odent*

*Secondo J. Parvati Baker, ostetrica, sciamana e psicanalista,
ogni popolo percepisce la natura
secondo lo stesso valore che attribuisce alle donne.
Donna e Natura, donna e Terra*

sono archetipi equivalenti. - Verena Schmid

Dalla sensazione di sollievo e leggerezza della discesa di Thea da me, non ricordo poi come mi sono ritrovata con Thea sul petto, stesa per metà sul letto con i cuscini dietro la schiena e le gambe piegate, con i piedi appoggiati sul bordo del letto (o forse sul materassino sul pavimento). Si sono sovrapposti il pianto ritmato di Thea e le grida di giubilo di Noa che, in un lampo, si è precipitata in camera, sul letto.

*La placenta si stacca dalla parete uterina...
inizia il processo di chiusura della bocca uterina,
della matrice, del tuo corpo...
si rimarginerà entro quaranta giorni... - Verena Schmid*

Nell'ultima parte, la fase del secondamento, eravamo tutte insieme, io, Uri, Noa, Thea, Roberta e Miriam. Mentre conosciamo Thea, si aspetta che il mio utero, in un ultimo movimento, possa espellere la placenta. Questa volta l'ho vista, l'ho potuta vedere, onorare. Dopo la nascita di Noa, non ho visto né il taglio del cordone, né la placenta, eppure eravamo in una casa maternità dove il parto è andato molto bene, ma Noa è nata col cordone al collo e dunque, per questo forse, lo hanno dovuto tagliare subito e mi è mancato anche il saluto alla placenta. Solo mesi dopo, in un laboratorio teatrale e cerchio di donne, ho potuto rivivere e rielaborare questo mancato saluto. Per la me di allora era il saluto alla parte di me "ragazza, non madre", spesso forse è il saluto alla parte gravida, o al bambino ideale. Questa volta, è stato un saluto di gratitudine a questa culla interna che nutre e provvede, l'unico spazio nell'universo, forse, dove il desiderio non fa in tempo a formarsi che è già soddisfatto. Grazie placenta di Thea, grazie alla mia placenta, che immagino buttata via subito, tagliata da me pochi secondi dopo la mia fuoriuscita al mondo.

Thea è nata alle 5,35 di prima mattina e il suo cordone è stato reciso alle 7 circa. Quando la pediatra di Thea leggerà questa lunga permanenza del cordone, sarà molto sorpresa e dirà: “in ospedale, due secondi e tagliano”.

*Tagliare il cordone ombelicale
appena il bambino è uscito dal ventre materno
è un atto di grande crudeltà.
... A seconda che il cordone ombelicale
venga tagliato subito o dopo,
l'esperienza che il neonato
avrà del suo ingresso nel mondo,
il gusto per la vita, cambierà radicalmente. - Frederick Leboyer*

Il cortile...

Un dono inaspettato, non previsto, della nascita in casa, è stato il calore del cortile. Quando, qualche giorno, dopo siamo usciti con Thea per la prima passeggiata, intorno a casa era un rincorrersi di voci sorridenti: “io ho sentito il primo pianto”, “abbiamo sentito l'ultimo grido”, “io ho avuto l'onore di sentire il primo vagito”...



Ri-appropriarsi della nascita, quando può svolgersi in modo fisiologico, riportarla in casa, nel “cortile”, ridarla alla comunità come momento di gioia pura e rinnovamento.

L'arte maieutica, le ostetriche come le facilitatrici

Quando ho annunciato la nascita di Thea aggiungendo che era nata in casa, alcuni mi chiedevano: “non hai avuto tempo di andare in ospedale?”, come se nascere in casa non fosse neanche nelle possibilità di scelta. Qualcuno ha chiesto anche: “e le ostetriche cosa hanno fatto?”, o formulato anche così: “e le ostetriche cosa ti hanno fatto fare?”. Le ostetriche hanno “tenuto lo spazio” affinché il travaglio e il parto si

potessero svolgere, sono state “presenti” in modo discreto e sono intervenute in modo delicato solo nel momento in cui era necessario.



Uri, allo stesso modo delle ostetriche ma con un ruolo ovviamente diverso, ha avuto questa qualità di presenza: delicata, non invadente, pronta se necessaria. Sulla soglia della porta, era come a proteggere lo spazio di intimità. Dietro la mia schiena con la sua, era là a sostenere e controbilanciare. Nella cameretta, era con Noa quando si è svegliata esultando: “lo sapevo, lo sapevo che sarebbe nata stanotte!”. Accanto a noi, sul letto, guidato dalle ostetriche, ha tagliato il cordone, nuovo rituale dei padri che assistono alla nascita. Infine, sotto casa, ha avuto cura della placenta, piantandola nel grande vaso delle carote.

Serve l'amore.

Poiché senza amore, sarete soltanto abili. - Frederick Leboyer

Così, vedo sempre più chiaramente il mio *ruolo di facilitatrice come ostetrica*, portando dentro di me la mia bisnonna Marianna, levatrice...

Ringraziamenti

Tutte le ricerche comparative tra assistenza del medico e dell'ostetrica dimostrano una maggiore soddisfazione della donna e una maggiore autostima nelle donne seguite dall'ostetrica. - Verena Schmid

Grazie di cuore, Roberta, per la continuità nell'accompagnarci; per la tua voce pacata e tranquillizzante; per il tuo riportarmi sempre a me e alla mia piccola, alle mie risorse e alla consapevolezza, domandando: "e tu cosa senti? e Thea che dice?"; grazie per le tue mani che su di me sempre hanno avuto un tocco delicato e sapevo che avrebbero preso Thea da qualunque posizione fossi stata, in modo pronto e amorevole.

Grazie di cuore, Miriam, per i tuoi occhi che sanno sostenere e dare coraggio senza parole; per la stretta della tua mano che ho sentito mano di sorella quando sentivo le forze esaurirsi proprio alla fine; grazie per la nostra danza in bianco e nero; grazie per la tua frase che tanto mi ha emozionato "sembra che Ilaria abbia partorito migliaia di volte" ... risuona in me e ancora è da svelare perché.

Grazie di cuore, Francesca, per gli incontri pre-parto; grazie per il tuo sorriso generoso; per l'ascolto; grazie per avermi fatto entrare ancora di più nel mio corpo con il movimento, con la voce, e mostrandoci parti di noi che a volte non abitiamo.

Le citazioni sono tratte da:

Verena Schmid, Venire al mondo e dare alla luce. Percorsi di vita attraverso la nascita
- Feltrinelli

Michel Odent, Abbracciamolo subito! I veri bisogni del bambino e della mamma - red!

Frederick Leboyer, Per una nascita senza violenza. Il parto dal punto di vista del bambino - Bompiani

Le foto sono state scattate da

Uri Noy Meir