



IL PARTO CON L'IPNOSI: TRAINING IPNOTICO PER LA PREPARAZIONE AL PARTO

“L’ipnosi è considerata nelle cerchie razionali come un fenomeno normale della mente umana, seppure inconsueto e poco capito; un fenomeno condizionato interamente dalla cooperazione del soggetto e che può essere praticato da chiunque sia disposto ad apprendere i principi psicologici e le tecniche relative“
M. H. Erickson

TRAINING IPNOTICO. L'utilizzo dell'ipnosi in ginecologia, in ostetricia ed in particolare nel momento del travaglio e del parto ha origine dal desiderio di favorire un parto il più naturale possibile, alleviando il dolore e aumentando la capacità di gestire con tranquillità ed equilibrio l'intero processo. Se in passato si poteva parlare di parto IN ipnosi dove la donna viveva il momento del travaglio e del parto in una sorta di stato sonnambulico, oggi è più corretto parlare di **parto CON l'ipnosi, MEDIANTE l'ipnosi** ovvero un parto in cui la donna resta costantemente protagonista dell'evento avvalendosi **AUTONOMAMENTE** dello strumento ipnosi inteso come mezzo di apprendimento comportamentale (imparato durante il training), mantenendo sempre uno stato di coscienza e di vigilanza nei confronti della realtà esterna.

COME FUNZIONA. Le sedute di training ipnotico di preparazione al parto si sviluppano in due momenti: un primo momento di colloquio ed un secondo momento in cui il terapeuta aiuta la gestante ad entrare in un particolare stato di coscienza modificato (trance ipnotica), simile a quello del **dormiveglia** in modo tale da permettere la sperimentazione di uno **stato di riposo** e di canalizzare l'attenzione verso il mondo e la realtà interiore. Ottenuta questa posizione di comodità mentale il terapeuta andrà a lavorare su quelli che sono i principi fondamentali nella preparazione al parto con l'ipnosi: **l'appropriazione dello schema corporeo, il segnale condizionatore, il bloccaggio del respiro ed il raddoppio dell'io.**

PARTO NATURALE. Attraverso la preparazione al parto mediante l'uso dell'ipnosi è possibile andare a **stimolare le risorse**, le capacità e le potenzialità naturali ed innate di tutte le donne ad essere madri (potenzialità filogenetica) e contenute nel proprio inconscio. In pratica attraverso il training ipnotico si vanno a stimolare in maniera consapevole tutti quegli atteggiamenti e comportamenti sia somatici che psicologici che la donna già possiede dentro di sé in modo tale da favorire la nascita del bambino e gestire i complessi aspetti riguardanti i fattori emotivi. Attraverso una comunicazione ed una collaborazione con la mente inconscia, si riporta l'evento eccezionale del parto entro i termini della sua più **totale naturalezza**. Non si fa altro che mettere in luce ciò che è già posseduto internamente dalla gestante stessa in quanto parte della sua formazione antropologica.

BENEFICI. Svariati sono i vantaggi e i benefici che si possono ottenere affiancando la preparazione al parto classica ad un training ipnotico:

- Possibilità di spezzare il legame tra paura, tensione muscolare e percezione del dolore
- Rendere maggiormente tollerabile il travaglio
- Ridurre i tempi di travaglio
- Controllo della componente psicologica del dolore
- Limitazione del dolore somatico
- Possibilità di rendere meno traumatico l'evento per il bambino
- Possibilità di riduzione di interventi cruenti sul canale vaginale e di manovre di estrazione del feto
- Rendere maggiormente piacevole il ricordo della nascita
- Rendere il periodo di ripresa post-parto più rapido e completo



SVOLGIMENTO DEL TRAINING. Il training ipnotico per la preparazione al parto può iniziare circa **3 mesi prima** della data prevista per il parto.

Gli **incontri** previsti sono **8** e hanno cadenza settimanale.

La gestante ha la possibilità di registrare le sedute per poterle riascoltare in un secondo momento a casa e continuare così l'allenamento durante il corso della settimana.

L'utilizzo del training ipnotico può essere utile in preparazione a qualunque tipologia di parto: parto naturale, indotto, in acqua, con epidurale, cesareo.

Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa
Tel. 334.7604688 - margherita.benni@hotmail.it