

PREFAZIONE AL LIBRO DI BEATRICE BENFENATI:

DALL'EPIDURALE ALLA MEDITAZIONE

Una Via per ritrovare il sacro della nascita

Eugea Edizioni

Da alcuni decenni numerose persone hanno dedicato la loro vita a ricordarci come la gravidanza e il parto siano eventi naturali e non malattie come invece tutto ci porterebbe a credere. Pur avendo il massimo rispetto per tutti loro, credo che si sia parlato, anche giustamente, tanto di naturalità, ma troppo poco di sacralità della nascita.

Con questo libro vorrei quindi raccontare come il parto sia un evento non solo naturale, ma anche sacro. Per sacro intendo ciò che non può essere mai trattato banalmente in quanto ispiratore, evocatore del mistero che siamo; sacro è ciò di cui avere sempre rispetto in quanto custode di valore.

La gravidanza e il parto sono una preziosa possibilità per la donna, per la coppia, per il bambino, per gli operatori, di entrare in contatto con un sentire profondo che chiede rispetto e che abita in tutti noi, il quale si rivela in “momenti magici” come la nascita.

Dopo anni di pratica personale di *Yoga* e meditazione col Maestro Franco Bertossa¹, dopo l’esperienza della nascita in casa dei miei tre figli, dopo aver seguito centinaia di donne durante le loro gravidanze e aver ascoltato i loro racconti dopo il parto, non posso avere più dubbi sull’importanza di coltivare un atteggiamento di rispetto verso questo meraviglioso evento. Il rispetto scaturisce spontaneamente nel momento in cui la donna viene portata, attraverso la pratica dello *Yoga* e della meditazione, a fare silenzio dentro di sé, ad ascoltarsi, ad osservarsi e scoprire che, senza che faccia nulla, giorno dopo giorno sapientemente in lei accade che un nuovo essere cosciente prenda vita. Come è possibile? Inizia così un percorso di contatto col mistero della nascita, mistero che non viene svelato dalle descrizioni sicuramente importanti e precise che ci dona la scienza che però, appunto, sono descrizioni di ciò che già accade, ma non spiegazioni del perché stia accadendo.

Questo è proprio quello che sentiamo quando nasce un bambino: sentiamo che sappiamo descrivere ciò che sta accadendo, ma non spiegarlo. Cogliamo la presenza del bambino misteriosa e con questo anche la nostra. Perché c’è quel bambino? Perché ci sono io? Perché c’è il Tutto? Sentiamo che non c’è un perché, siamo mistero stupito di se stesso, lo sentiamo e abbiamo bisogno di dircelo. Lo possiamo cogliere anche nello sguardo del bambino, se non lo disturbiamo mentre nasce. Non piange, non ride. È puro stupore con già il seme della domanda che prima o poi riuscirà a formulare: perché?

Tutti, di fronte al mistero della nascita, si sentono coinvolti, emozionati, commossi, intimoriti, inadeguati; purtroppo la nostra società attualmente non riconosce che queste sensazioni possano avere un valore, un significato che va oltre quel preciso momento di vita, un significato che ci riguarda sempre. Addirittura ci viene insegnato ad evitare queste sensazioni distraendoci o, peggio ancora, in alcuni casi sedandole con dei farmaci.

Ritengo importante che genitori e operatori nel campo della nascita vengano preparati innanzitutto ad ascoltare e a dare valore a ciò che sentono quando un bambino sta per nascere, quando è appena nato, nei giorni successivi. È altrettanto necessario poi che imparino a nominare correttamente le sensazioni percepite, senza confondere il senso di mistero con la paura, lo sconosciuto col pericoloso, la meraviglia con l’ansia. Il passo successivo è quello del domandarsi: perché sto sentendo proprio questo? Che significato ha?

Vorrei che leggendo questo libro qualcuno, riconoscendosi in quel sentire di cui parlo in queste

¹ Maestro di meditazione e arti marziali, fondatore di Asia, Associazione Spazio Interiore e Ambiente di Bologna.

pagine, sappia che può trovare al *Dojo*² di Asia a Bologna chi lo può capire e accompagnare nella pratica di ascolto fino a che egli stesso possa dirsi del profondo significato di ciò che sente e delle sue liberanti implicazioni.

² Termine giapponese che indica il luogo dove è coltivata una Via attraverso una pratica del corpo e della mente.