

ATTRAVERSARE IL DOLORE

Come sentirsi al sicuro nel proprio corpo per attraversare il dolore del parto

Una masterclass che non è solo informativa, ma trasformativa.

Evento LIVE online per mamme, doule e professionisti sanitari.

Domenica 7 giugno 2026

18.00 – 20.30

Zoom

L'incontro si svolgerà online dal vivo.

La registrazione sarà disponibile su richiesta per i partecipanti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

PREZZO EARLY BIRD: fino al 25/05 **39€** (IVA INCLUSA)

PREZZO INTERO: dal 26/05 **49€** (IVA INCLUSA)

CANCELLAZIONE: non rimborsabile

[COMPRA QUI IL WORKSHOP](#)

Diciamoci la verità

Molti corsi preparto insegnano strumenti per gestire il dolore che, da sole, spesso non bastano.

Si parla di respirazione, luci soffuse, musica, visualizzazioni. Sono elementi sicuramente utili, che possono sostenere la fisiologia del parto. Ma quando il travaglio entra nella sua fase più intensa, profonda e trasformativa, tutto questo può non essere sufficiente.

La preparazione al travaglio richiede qualcosa di diverso. Parte da basi più profonde.

IL CORPO

Oggi, nel 2026, viviamo spesso come se mente e corpo fossero separati.

Raramente abbiamo l'occasione di sperimentare cosa significa essere davvero presenti nel nostro corpo. E spesso, se siamo oneste, non sappiamo nemmeno cosa voglia dire.

Siamo abituate a capire tutto con la mente. Molto meno a sentire.

Quando proviamo dolore, diciamo subito: "fa male". Ma prima ancora di essere un pensiero, il dolore è una sensazione: intensità, calore, pressione, pulsazione.

E questa dimensione fisica, concreta, spesso non sappiamo più come abitarla. C'è una grande differenza tra sentire davvero ciò che accade nel corpo e interpretarlo immediatamente con la mente.

Nel travaglio questa differenza diventa fondamentale. Perché il travaglio non ci permette di "scappare" con la mente. Ci porta, inevitabilmente, dentro il corpo. E se non sappiamo come stare lì, se non sappiamo come lavorare con il dolore invece che contro, possiamo sentirci disorientate, impaurite, sopraffatte.

IL SISTEMA NERVOSO

Quando viviamo esperienze molto intense o spaventose, il nostro sistema nervoso può restare in uno stato di allerta.

Questo significa che il corpo può reagire più velocemente con tensione, paura o chiusura, anche in momenti successivi.

Il travaglio è un'esperienza di grande intensità fisica, emotiva e sensoriale. Proprio per questo, può amplificare ciò che è già presente nel nostro sistema nervoso. In alcune donne possono emergere emozioni forti, memorie di stress, o una sensazione di perdita di controllo. In altre, può esserci invece un senso di potenza, apertura e fiducia.

Non esiste una risposta unica. Quello che fa la differenza è quanto il nostro sistema nervoso è abituato a stare dentro l'intensità senza sentirsi sopraffatto.

Per questo, una parte fondamentale della preparazione al travaglio è imparare a:

- riconoscere i segnali del proprio corpo
- accorgersi quando si entra in allerta
- sviluppare strumenti per ritrovare un senso di sicurezza interna

LA MENTE

Durante il travaglio, la mente cambia, si dovrebbe spegnere. Quando l'intensità aumenta, il dialogo interno a volte può diventare più critico, più veloce, più spaventato. Possono emergere pensieri come: "non ce la faccio", "è troppo", "voglio scappare". Sono risposte umane.

Il problema non è che arrivino. Il punto è non esserne travolte.

Per questo è fondamentale imparare strategie concrete per:

- riconoscere questi pensieri
- non identificarsi completamente
- riportare l'attenzione al corpo e al momento presente

STARE, ATTRAVERSARE

Il dolore del parto non è qualcosa che possiamo sempre eliminare o controllare. Ma possiamo imparare ad attraversarlo.

Attraversare il dolore non significa subirlo. Significa restare.

Restare nel corpo. Restare presenti. Restare in relazione con ciò che accade, anche quando l'intensità cresce. Ed è proprio per questo che serve costruire un senso profondo di forza e sicurezza.

LA NOSTRA MASTERCLASS, PROGRAMMA

Introduzione

-Perché i classici strumenti di gestione del dolore non sono sufficienti
-La disconnessione mente-corpo: il vero limite nella preparazione al travaglio

Il Corpo

- Differenza tra percepire e interpretare il dolore
- Allenare la presenza corporea, esercizi e strumenti pratici
- Come stare nella sensazione senza opporsi

Il sistema nervoso

- Come il sistema nervoso influenza la percezione del dolore
- Risposte di attacco-fuga, allerta, congelamento
- Rivivere le memorie di trauma in travaglio
- Sviluppare consapevolezza e regolazione
- Ossitocina e stress
- La co-regolazione

La Mente

- Cosa accade al dialogo interno durante il travaglio
- Meccanismi di fuga, controllo e resistenza
- Strategie per guidare la mente nei momenti intensi

Esperienza vissuta

Valentina, mamma di tre, racconta le sue esperienze di parto.
Laura Latina racconta la sua esperienza di ostetrica.

DOCENTI

Laura Latina

La mia avventura da ostetrica è iniziata nel 2008, quando ho sentito forte il bisogno di andare oltre la teoria dell'università e immergermi davvero nella realtà del parto al di fuori degli ospedali italiani. Sono partita per il Burundi, e poi negli anni successivi ho lavorato con Medici Senza Frontiere in diversi paesi: Malawi, Sud Sudan, Kenya, occupandomi anche della gestione di centri nascita e della formazione ostetrica. Poi mi sono trasferita nel 2012 a Londra, dove ho lavorato come ostetrica di comunità, seguendo le donne nei parti a domicilio. In Afghanistan nel 2014 ho gestito una maternità con numeri enormi, più di 20.000 parti l'anno. E parallelamente ho studiato, prendendo un master in salute riproduttiva. Dal 2016 ho lavorato come consulente internazionale sempre con Medici Senza Frontiere, girando tanti contesti diversi — Nigeria, Uganda, Pakistan, Bangladesh e tanti altri— con un obiettivo chiaro: trasformare i servizi ostetrici rendendoli più

rispettosi, più umani, più centrati sulle donne. E in questo percorso ho formato centinaia di ostetriche.

Nel 2021 sono tornata nel Regno Unito, in un ruolo di leadership nei servizi di maternità, ma soprattutto ho iniziato ad approfondire il tema del trauma e della consapevolezza. Mi sono formata nel metodo Compassionate Inquiry con Gabor Maté. Oggi integro questo approccio nel lavoro perinatale, perché credo che la nascita non sia solo un evento fisico, ma anche emotivo e profondamente trasformativo. Dopo oltre 3000 nascite assistite e 18 anni da ostetrica tutt'oggi porto una ricchezza al servizio delle famiglie assistendole a domicilio.

Valentina Vitali

Sono mamma di tre bambini, uno nato in ospedale e due a casa.

Non sono mai stata particolarmente brava a gestire il dolore e ho una soglia di tolleranza piuttosto bassa. Eppure, lavorando su me stessa, sono riuscita ad acquisire le competenze giuste per gestire il travaglio in modo efficace.

Vi racconterò senza fronzoli come ho vissuto i miei tre parti. Cosa ho sentito, cosa ho pensato, tutte le volte che sarei voluta scappare e che ho resistito a quello che stava accadendo.

Parleremo di quello che ho imparato durante e dopo il primo parto, di come sia cambiata la mia prospettiva e di quali strumenti pratici e concreti mi sono avvalsa per affrontare il mio secondo e terzo parto in maniera diversa.