



Blessingway

Organizzare e condurre un rituale della nascita

a cura di Laura Capossele



Introduzione

Custodire la nascita significa anche accompagnare
la donna nel partorire sè stessa.

Il Blessingway è una cerimonia che arriva da lontano, dalla tribù Navajo dei Nativi Americani, dove era considerato un evento altamente spirituale, sacro e privato. Quando una donna diventa madre, spesso accade che un po' ci si "dimentichi" di lei, tutte le attenzioni si focalizzano, in parte giustamente, sul bimbo, lo si festeggia, ci si prende cura di lui. Ciò avviene ancora prima che lui nasca, già durante la gravidanza: la mamma diventa un po' un contenitore di merce preziosa. E ci si scorda che è lei stessa ad essere preziosa. Il Blessingway serve a questo, a celebrarla come la donna che è e come la mamma che sta per diventare.

Organizzazione: le partecipanti

Il Blessingway viene organizzato circa un mese prima del parto ed è l'occasione per stringere intorno alla mamma in attesa tutte le donne che rappresentano la “prima cerchia”, la sua rete di sostegno emotivo e pratico nel percorso di gravidanza ma anche, e soprattutto, durante il puerperio.

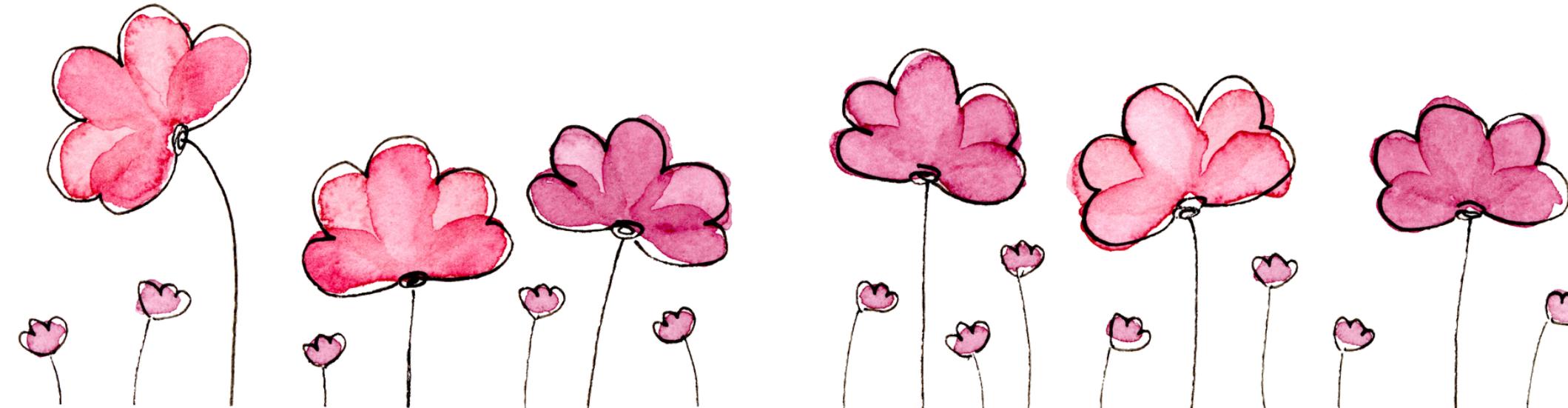
Chiedi alla donna chi vorrebbe che fosse presente: la madre, la nonna, una zia, sorelle, cognate, amiche intime. Non c'è un numero minimo di partecipanti, ma cerca di fare in modo che il gruppo non superi le 10 donne.

Per poter organizzare meglio il tutto, crea un gruppo whatsapp con le partecipanti, escludendo dal gruppo la protagonista, che inserirai dopo il blessing.

Organizzazione: le partecipanti

Chiedi ad ogni partecipante di scrivere in un foglio una dedica per la protagonista del blessing (una breve lettera, una poesia, un pezzo tratto da un libro, ecc.), di portare con sè una candela, un oggetto simbolico da donare alla futura mamma.

Assicurati che qualcuna di loro porti del cibo da condividere.



Organizzare il setting

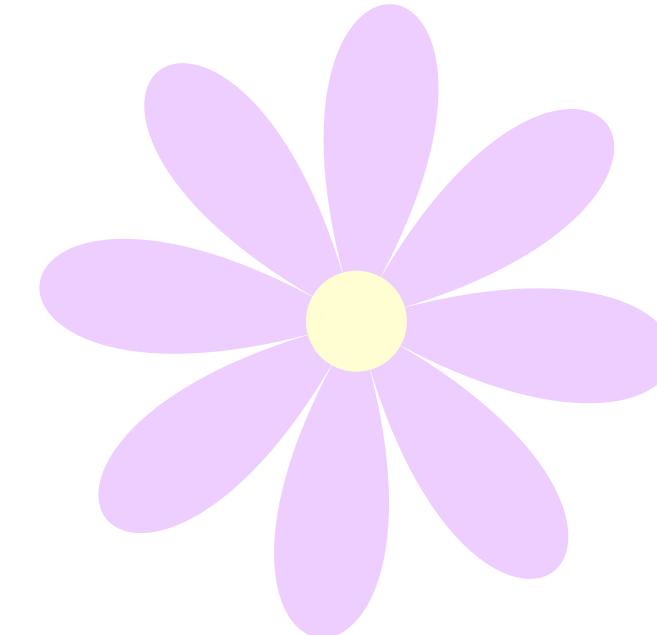
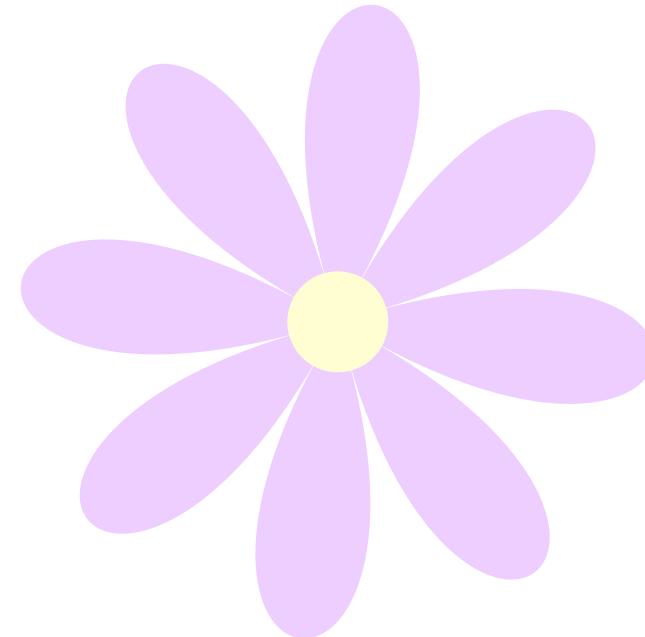
Curate l'ambiente scelto per il rito, che sia una stanza a casa della donna o un angolo di un parco, o un vostro locale.

Organizzate un tappeto, dei cuscini per stare per terra (se non li avete chiedete alle partecipanti di portarli) e prevedete anche delle sedie comode per chi non volesse stare seduta per terra.

Mettete al centro un vassoio con un pò di cibo e dell'acqua a cui possano accedere tutte senza dover chiedere.

Se avete deciso di portare qualche olio essenziale per profumare l'ambiente, chiedete prima (magari sfruttando la chat) se risulta gradito a tutte, e ovviamente dovrà essere compatibile con la gravidanza.

Strutturare l'incontro



Durata totale: 2 ore

Accoglienza delle partecipanti

3 o 4 attività

Momento conclusivo e conviviale

Accoglienza

Presentati a chi non ti conosce e assicurati che lo facciano tra loro

Mostra l'angolo creato per il rituale e invita le donne ad accomodarsi

Racconta in poche parole come sei arrivata ad organizzare questo incontro

Ringrazia chi ha proposto l'incontro e tutte le partecipanti

Ricorda loro che è presente del cibo se ne sentono la necessità



Esempi di attività

Racconto di esperienze positive	Ogni partecipante racconta l'esperienza di parto positivo di una propria antenata
	Frasi rafforzative: Le donne sanno partorire, i bambini sanno nascere
	Obiettivo: trasmettere forza e competenze delle donne nel partorire
Lettura di pezzi dedicati	Ogni partecipante legge un pezzo dedicato alla donna, inedito o tratto da un libro, una canzone, ecc
	Obiettivo: infondere fiducia, solidarietà, sostegno



Esempi di attività

Carta degli impegni	<p>In un cartoncino ogni partecipante scrive una cosa che si impegna a fare per la madre dopo il parto</p> <p>Possono essere cose semplici, pratiche e concrete</p>
Collana del parto	<p>Ogni partecipante, avvisata anticipatamente, porta con sè perle o altri oggetti infilabili in una collana.</p> <p>A turno, infilando la perla nella collana, ogni donna esprime ciò che vuol rappresentare quell'oggetto.</p>
	<p>Obiettivo: trasmettere forza, coraggio, solidarietà e sostegno</p>



Esempi di attività

Momenti dei doni

Dono di oggetti simbolici che possano essere utili e importanti per la mamma.

Possono essere idee anche i buoni pasto, ore di pulizia domestica, l'assistenza di una doula

Esorcizzare le paure

Chiedere alla donna di tirar fuori eventuali paure, preoccupazioni, timori rispetto alla nascita e al dopo nascita

Chiederle cosa può aiutarla ad affrontare quella paura

Obiettivo: ridimensionare le paure focalizzandosi sulla ricerca di una soluzione



Momento conclusivo

Ringrazia nuovamente tutte le partecipanti

Invitale a mangiare e bere per reintegrare le energie emotive

Chiedi loro di lasciare una parola o una frase di coraggio e fiducia alla donna

Scrivi le parole/frasi regalate in cartoncini che poi appenderete nella stanza

Saluta con un arrivederci all'incontro di benvenuto/a del bambino/a



Suggerimenti

In fase di apertura dell'incontro ogni donna accende una candela che ha portato da casa, e la spegnerà alla fine dell'incontro. Quando la donna entrerà in travaglio, ogni partecipante (a casa propria) riaccenderà la candela per trasmettere energia e presenza.

