

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

*Αυτοί που θέλουν να επιτύχουν,
πρέπει να κάνουν τις σωστές
προκαταρκτικές ερωτήσεις
Αριστοτέλης
Μεταφυσική, II (III), i*

Όσο και εάν είναι δύσκολο να το πιστέψουμε, το πρώτο μας μάθημα δεν το καταλαβαίνουμε και αυτό συμβαίνει επειδή η πρώτη μας εμπειρία από τον τοκετό είναι η δική μας γέννηση. Μεταφέρουμε αυτή τη μνήμη στο σώμα μας, στα γονίδια μας και αυτή η μνήμη για το σώμα μας μπορεί να επηρεάσει το δικό μας τοκετό. Μία δύσκολη ή επώδυνη είσοδος σ' αυτό τον κόσμο μπορεί να μας δημιουργήσει υποσυνείδητες αντιλήψεις και προσδοκίες για τον τοκετό. Το πώς θα εξηγήσει το δικό μας τοκετό η μητέρα μας, θα επηρεάσει επίσης τις απόψεις μας. Πολλές έγκυες μπορεί να νομίζουν ότι μπορεί να έχουν δύσκολο τοκετό. Σ' αυτές τις γυναίκες παίζει συχνά ρόλο η ψυχολογική τους κατάσταση, που έχει προέλθει από τη γνώση του δικού τους τοκετού ή του τοκετού άλλων γυναικών. Υπάρχει επίσης περίπτωση η ίδια η γυναίκα να προσπαθήσει να λύσει στο μυαλό της προβλήματα, που είχαν προκύψει στον τοκετό της μητέρας της, ώστε να διευκολυνθεί στο δικό της τοκετό.

Ένας δύσκολος πρώτος τοκετός, επίσης, μπορεί να επηρεάσει και τη δυνατότητα του δεύτερου τοκετού. Μία δυσκολία στον πρώτο τοκετό, μία καισαρική, μία ίσως όχι καλή αναισθησία στην καισαρική και οποιαδήποτε άλλα προβλήματα, μπορεί να κάνουν τη μητέρα του πρώτου παιδιού να φοβάται για τον τοκετό του δεύτερου. Εάν η μητέρα της, φίλοι και γνωστοί της έχουν πει δυσάρεστα πράγματα, αυτή η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί.

Η γυναίκα θα πρέπει να θεραπεύσει τον συναισθηματικό πόνο, που προέρχεται από τον πρώτο της τοκετό, να ξεκαθαρίσει και να διώξει θεραπεύοντας οποιαδήποτε συναισθήματα, που μπορεί να της προκαλούν κάποιο πρόβλημα και μπορεί να της αυξάνουν το άγχος για τον τοκετό. Όταν αναγνωρίσουμε και λάβουμε υπόψη οποιαδήποτε αρνητικά συναισθήματα που έχουμε από τον πρώτο μας τοκετό, αυτό μας βοηθά να απελευθερώσουμε την ένταση, που μπορεί -σε άλλη περίπτωση- να μεταφέρουμε και να εγκαταστήσουμε στο δεύτερο τοκετό. Πολλές γυναίκες μπορεί να μην εκφράζουν φόβους για τον τοκετό και να πιστεύουν ότι αυτός είναι μία φυσιολογική και ασφαλής διαδικασία και κάτι που το επιδιώκουν.

Παρά ολ' αυτά, αυτό μπορεί να κρύβει κάποια ανησυχία, που ποτέ δε θα βγει στην επιφάνεια, γεγονός, που ποτέ δε θα βοηθήσει τον τοκετό. Αυτές οι γυναίκες πολλές φορές δε θέλουν να σκέφτονται ή να συζητούν για τον τοκετό τους και αυτό συμβαίνει επειδή τα άσχημα συναισθήματα αρνούνται να βγουν στην επιφάνεια, να επεξεργαστούν και να απορριφθούν. Παρά ολ' αυτά, το σώμα δεν ξεχνάει και όταν ενεργοποιηθούν αυτές οι μνήμες, επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο θα κάνουμε την ψυχολογική προσέγγιση στον τοκετό. Εάν έχουμε επώδυνες μνήμες από τη δική μας εγκυμοσύνη και τοκετό ή από τον πρώτο τοκετό, θα πρέπει να δουλέψουμε με το φόβο μας, μέχρι να μπορούμε να οραματιστούμε το ταξίδι του παιδιού μας μέσα από το γεννητικό κανάλι ότι είναι ασφαλές και ότι δε θα έχει κανένα πρόβλημα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να ξεπεράσει τις μνήμες ενός δύσκολου τοκετού. Αυτό, ίσως, μπορεί να έχει γίνει ήδη και χωρίς να το έχουμε καταλάβει με τα παιδικά παιχνίδια, όπως το να περνάμε μέσα από μία σαμπρέλα, να περνάμε μέσα από ένα τούνελ και να βγαίνουμε από την άλλη πλευρά ασφαλείς, να βουτάμε σε υποβρύχιες σπηλιές ή μπορούμε να βοηθήσουμε και εμείς τον εαυτό μας ή τα παιδιά μας να ξεπεράσουν τις μνήμες τους παίζοντας ένα παιχνίδι που λέγεται 1η γέννηση και η κάθοδος¹. Σ' αυτό το παιχνίδι μπορούμε να εξηγήσουμε στο παιδί μας πώς είναι ο τοκετός και να το βοηθήσουμε να περάσει το κεφάλι του μέσα από το λαιμό ενός κλειστού πουλόβερ, σαν να παίζει, ενώ αυτό, κατά τον ίδιο χρόνο, μαθαίνει τα μικροπροβλήματα, που μπορεί να προκύψουν από την κάθοδο του κεφαλιού μέσα στο γεννητικό κανάλι. Με τον τρόπο αυτό θεραπεύονται τυχόν δυσάρεστες μνήμες από τον τοκετό, οι οποίες έρχονται στην επιφάνεια. Το σώμα μας έχει την τάση να θεραπεύεται σωματικά και ψυχολογικά, και εμείς μπορούμε να εκμεταλλευτούμε αυτή την τάση.

Εάν ο τοκετός ήταν ευχάριστη ή χαρωπή εμπειρία, τέτοιες ασκήσεις θα γίνουν αφορμή για την ανάκτηση αυτής της ευτυχίας, θα εκτελεστούν με εύκολο τρόπο και θα μας αυξήσουν τη βεβαιότητα και την αυτοεκτίμηση. Υπάρχει περίπτωση, ίσως, τα νεογνά να νιώθουν κάποιους από τους φόβους της μητέρας τους, και να θέλουν να έχουν άμεση επαφή με αυτή τις αμέσως επόμενες ημέρες μετά τον τοκετό. Οι γυναίκες και τα παιδιά, που αποχωρίζονται για τον ένα ή τον άλλο λόγο από τις μητέρες τους, μπορεί να βρουν ότι αυτό δημιουργεί άγχος όταν έρθει η ώρα του δικού τους τοκετού.

Είναι καλό να θυμηθείτε το δικό σας τοκετό και στην περίπτωση αυτή να ρωτήσετε τη μητέρα σας ή κάποιον, που πιστεύετε ότι θα δώσει τις απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως: «*ποιες αλλαγές έγιναν στην οικογένεια όταν η μαμά ήταν έγκυος; Ήρθαν τα μέλη της οικογένειας πιο κοντά; Ποια ήταν η ψυχολογική κατάσταση της μητέρας μου;*» Χρησιμοποιήστε τις απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις για να σκεφτείτε μόνη σας περισσότερα πράγματα πάνω στον τοκετό και για να θυμηθείτε. Αρχίστε να αποκαλύπτετε την εμπειρία που είχατε και να τη δείτε από την δική σας πλευρά. *Πιστεύετε ότι η οικογένεια ήθελε την εγκυμοσύνη; Η εγκυμοσύνη της μαμάς πήγε καλά; Μήπως γεννηθήκατε πρόωρα; Αργήσατε να γεννηθείτε; Ποια ήταν η ψυχολογική κατάσταση της μαμάς μετά από την εγκυμοσύνη; Υπήρχαν επιπλοκές; Πόσο κράτησε ο τοκετός; Σε ποια κατάσταση συνειδητότητας ήταν η μητέρα σας κατά τον τοκετό; Ήσασταν υγιής όταν γεννηθήκατε; Υπήρχαν επιπλοκές μετά τη γέννα; Μήπως είστε νιοθετημένη;*

Γράψτε αυτά που ξέρετε ή αυτά που πιστεύετε ότι θα είναι οι απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις. Δημιουργείστε όσο το δυνατό μία πιο ακριβή εικόνα για τις καταστάσεις που υπήρχαν στην εγκυμοσύνη σας. *Με κράτησε κάποιος μετά την εγκυμοσύνη; Τι συνέβη αμέσως μετά; Πότε με πρωτοείδε η μητέρα μου; Πότε με πρωτοκράτησε; Πότε με πρωτοείδε ο πατέρας μου ή με πρωτοκράτησε; Πότε έγιναν τα ίδια με τα άλλα μέλη της οικογένειας και τι είπαν τα άλλα μέλη της οικογένειας; Η μητέρα μου με θήλασε ή με τάιζε από μπουκάλι; Ποια είναι η πρώτη μνήμη της μητέρας μου μετά τον τοκετό; Του πατέρα μου; Πώς περιγράφει η μητέρα μου τον πρώτο χρόνο της ζωής μου; Ήταν ευχάριστη περίοδος για εκείνη; Της δημιούργησε ένταση και, αν ναι, με ποιον τρόπο; Ποια είναι η περιγραφή που δίνει ο πατέρας μου;*

Αφού σκεφτείτε τις ερωτήσεις αυτές, αναλογιστείτε τις πιθανές απαντήσεις που μπορεί να δώσουν οι γονείς σας, και αφού ρωτήσετε τους ίδιους, γράψτε με δύο τρεις προτάσεις πώς νομίζετε εσείς ότι μπορεί να είχατε νιώσει όταν γεννιόσασταν και όταν μπαίνατε στον κόσμο.-----

Αφού νιώσετε ικανοποιημένη ότι έχετε όλες τις πληροφορίες, που χρειάζονται για το δικό σας τοκετό, χαλαρώστε και προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας, όταν ήσασταν μωρό. Ποια πιστεύετε ότι ήταν η εμπειρία σας σαν

νεογνό; Πιστεύετε ότι νιώθατε, αλλά ότι δεν μπορούσατε να εκφραστείτε επειδή δεν μπορούσατε να μιλήσετε; Πώς νιώθατε όταν σαν κρατούσαν αγκαλιά; Τι μπορεί να ένιωθε η μητέρα σας; Σε ποιες καταστάσεις νιώθατε ασφάλεια και άνεση; Στο τέλος κλείστε τα μάτια σας και προσπαθήστε να φανταστείτε τον τοκετό σας και πως νιώθετε. Κατόπιν, γράψτε μία δοκιμαστική ιστορία, την καλύτερή ιστορία που μπορείτε, σχετικά με τον τοκετό σας. Βάλτε μέσα πράγματα, που ξέρετε, και πράγματα που πιστεύετε ότι μπορεί να είναι αληθινά. Ακόμα και αν δεν μπορέσετε να πάρετε πολλές πληροφορίες για τον τοκετό σας, γράψτε τι πιστεύετε ότι θα νιώθατε κατά την εξέλιξη της διαδικασίας. Να έχετε εμπιστοσύνη ότι η μνήμη του σώματός σας θα συμπληρώσει οτιδήποτε λείπει και θα σας βοηθήσει. Μπορεί πιθανώς να θυμόσαστε ευχάριστα πράγματα, αλλά, ίσως, και μερικά δυσάρεστα, ανάλογα με το προσωπικό σας ιστορικό. Τώρα κοιτάξτε αυτά που έχετε γράψει για την εμπειρία σας και φανταστείτε τον εαυτό σας στη μήτρα της μητέρας σας έτοιμο να γεννηθεί, ξεκινώντας από την αρχή.

Εάν ήσασταν στην θέση του παιδιού σας δε θα θέλατε να ξέρετε ότι η μητέρα είναι εκεί, σας αγαπάει και σας φροντίζει; Φανταστείτε και εσείς ότι είστε ένα μωρό και ότι η φροντίδα της μητέρας σας σας δίνει μία αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Φανταστείτε πώς θα νιώθετε να κατεβαίνετε κάτω, μέσα από τον κόλπο, στη ζέστη και την ασφάλεια του σώματος της μητέρας σας. Η ρυθμική πίεση των συστολών και η κίνηση μέσα από το γεννητικό κανάλι σας βοηθάνε να ετοιμαστείτε για την επαφή με τον έξω κόσμο, σας κάνουν ένα ελαφρό μασάζ, κάνουν να μη νιώθετε κανένα κίνδυνο, κανένα φόβο. Η μητέρα σας θέλει να σας διαβεβαιώσει ότι θα είναι κοντά σας και θα σας προστατεύει σε όλο το διάστημα του ταξιδιού. Βγαίνοντας προς τα έξω νιώθετε τη δροσιά από το δροσερό αέρα, που υπάρχει έξω από το γεννητικό κανάλι, και χρειάζεται να προσαρμοστείτε στην καινούρια κατάσταση. Η μητέρα περιμένει να κρατήσει το μωρό στα χέρια της και εσείς, ίσως, θα πρέπει να πείτε στο μωρό, που υπάρχει στην κοιλιά σας, ότι περιμένετε να το κρατήσετε, να το προστατεύσετε και να το αγαπήσετε.

Φανταστείτε πώς νιώθει το μωρό καθώς περνά το κεφάλι του έξω από τον κόλπο, γυρίζει το σώμα του για να βγουν οι ώμοι και έρχεται στον κόσμο. Φανταστείτε το συναίσθημα του μωρού να βρίσκεται στη ζεστή και τρυφερή αγκαλιά της μητέρας και νιώστε αυτό το συναίσθημα. Φανταστείτε τη ζεστασιά αυτή και θεραπευτείτε από αυτή, γιατί δείχνει ασφάλεια και αγάπη. Οραματιστείτε αυτή την κατάσταση όσες φορές θέλετε. Καλωσορίστε το παιδί σας στον κόσμο και νιώστε και εσείς καλωσορισμένη από τη μητέρα σας όπως

γεννιέστε. Νιώστε ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα και θεραπεύστε οποιοδήποτε τραύμα, που μπορεί να υπάρχει από προηγούμενους τοκετούς ή από άλλες καταστάσεις που μπορεί να έχετε ακούσει. Νιώστε μεγάλη ευχαρίστηση ότι όλα είναι καλά και ευχάριστα και φανταστείτε έναν φυσιολογικό τοκετό και κάποιον να περιμένει να σας αγαπήσει και να σας κρατήσει όταν γεννηθείτε. Την παραπάνω παράγραφο, αν θέλετε, μπορείτε να βάλετε ένα άλλο άτομο να σας τη διαβάσει σιγά - σιγά, με μαλακή φωνή και εσείς να οραματίζεστε αυτά τα οποία συμβαίνουν. Όσο περισσότερο επαναλαμβάνετε αυτή την άσκηση, τόσο περισσότερο θα σας ωφελήσει. Η αγάπη των τριγύρω σας είναι κάτι που θα σας βοηθήσει ψυχολογικά στο να κάνετε αυτό που κάνουν όλες οι γυναίκες μόνες τους, δηλαδή να γεννήσουν ένα παιδί.

Μη βιαστείτε να επαναλάβετε πολλές φορές αυτή την άσκηση κατά την ίδια ημέρα. Καλύτερα περιμένετε την επόμενη μέρα. Αυτό θα δώσει στο σώμα σας τη δυνατότητα να απορροφήσει τα νέα συναισθήματα και να τα εκμεταλλευτεί κατάλληλα μέχρι να έρθει η ώρα της επόμενης άσκησης. Θα έχει δοθεί στο σώμα σας η καθοδηγητική γραμμή και η άδεια να οραματιστεί νέες δυνατότητες. Οι φόβοι κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου θα ελαττωθούν και θα καθαρίσει ο δρόμος για ένα θετικό συσχετισμό της γέννας με την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη. Το σώμα σας θα εκμεταλλευτεί αυτά τα νέα θετικά συναισθήματα και θα αποκτήσει μία νέα αίσθηση. Ο οραματισμός είναι σαν ένα όνειρο, ενώ εμείς είμαστε ξύπνιοι. Μας συνδέει με το υποσυνείδητό μας. Στο όνειρο, όμως, δεν μπορούμε να στείλουμε συνειδητό μήνυμα στο υποσυνείδητο. Αυτό μπορεί να γίνει στον οραματισμό. Ζητάτε συνειδητά από το υποσυνείδητό σας να σταθεί σ' έναν φυσιολογικό τοκετό και να προσαρμοστεί σ' αυτόν. Στο βιβλίο του, 1Η ψυχοβιολογία της θεραπείας του σώματος και του μυαλού¹, ο Ernest Rossis⁵ δείχνει ότι αυτός ο οραματισμός έχει τη δυνατότητα να διεγείρει νευροχημικά το υποθαλαμικό σύστημα του εγκεφάλου. Αυτή η κατάσταση βοηθά το σώμα να νιώσει έναν καλό τοκετό και να είναι πιο προσαρμοσμένο σε μία τέτοια κατάσταση.

Άλλες γυναίκες μπορεί να κάνουν κάτι τέτοιο με ευκολία, άλλες πρέπει να επαναλάβουν την άσκηση πολλές φορές. Το καλό αποτέλεσμα θα έρθει σιγά σιγά και με επιμονή. Η χρησιμότητα θα αρχίσει να φαίνεται από τις πρώτες φορές και η επανάληψη θα βοηθήσει στο να αμβλυνθούν οποιοδήποτε τυχόν επώδυνοι συσχετισμοί. Ο βραδινός ύπνος θα βοηθήσει, ώστε επιστρέφοντας στην άσκηση την επόμενη ημέρα, να είστε ακόμα πιο έμπειρες και να νιώθετε πολύ πιο καλά για να

ξεπεράσετε οποιαδήποτε σημεία σας σταματούσαν την προηγούμενη ημέρα. Τελικά, αυτός ο οραματισμός του τοκετού, θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ορισμένα βασικά συναισθήματα, τα οποία θα αποτελέσουν το θεμέλιο των υποσυνείδητων συσχετισμών και θα θεραπεύσουν οποιεσδήποτε δυσάρεστες μνήμες του σώματος εμποδίζοντάς τες να ενεργοποιηθούν καθώς πλησιάζετε στον τοκετό. Έτσι, θα απομακρυνθούν οι αρνητικές μνήμες και το υποσυνείδητο θα είναι ελεύθερο να δημιουργήσει νέους και θετικούς συσχετισμούς.

Μόλις καταφέρετε να οραματιστείτε έναν καλόν τοκετό και νιώσετε βέβαιες ότι το κάνετε αυτό καλά, γράψτε τα συναισθήματα, που νομίζετε ότι ήταν σημαντικά. Αυτό θα σας χρησιμεύσει πολύ για την περίοδο που πρόκειται να γεννήσετε, γιατί αυτά θα εμφανιστούν στο συνειδητό σας και θα σας θυμίσουν πώς θέλετε εσείς να καλωσορίσετε το μωρό σας στον κόσμο αυτό -----

Αναλογιστείτε τα συναισθήματα, που σας γεννήθηκαν για τη δική σας μητέρα όταν κάνατε την παραπάνω άσκηση. Εάν τα συναισθήματά σας δεν είναι άριστα, χρειάζεστε ίσως κάποια θεραπευτική προσπάθεια. Σ' αυτή την περίπτωση να μην είστε σκληρή με τον εαυτό σας. Σκεφτείτε τις τυχόν ελλείψεις σας, που μπορεί να είχατε στο παρελθόν από τη μητέρα σας. Και μόνο να τις φέρετε στο συνειδητό σας σημαίνει ότι έχετε αρχίσει τη διαδικασία θεραπείας. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει από μόνη της ή παρουσία του φίλου σας ή του συζύγου. Η μητέρα είναι και αυτή ένας άνθρωπος και, κατά συνέπεια, δεν είναι τέλεια. Εάν η δική σας μητέρα δε σας βοήθησε με κάποιο τρόπο, που εσείς θεωρούσατε απαραίτητο, θα ήταν καλό να το ξέρετε, να το συγχωρήσετε, και να μην κάνετε το ίδιο και στο δικό σας παιδί.

Τα θέματα, που αναφέρθηκαν πιο πάνω, δεν έχουν στόχο να σας ενθαρρύνουν να κατηγορήσετε κάποιον, αλλά να ελέγξετε τα γεγονότα και να τα διορθώσετε όταν κι εσείς θα πρέπει να τα επαναλάβετε. Και εσείς θα κάνετε λάθη. Προσπαθούμε απλώς να σας βοηθήσουμε να είστε εσείς η ίδια πηγή πληροφοριών

για τον εαυτό σας. Θα πρέπει να αγαπάτε και να εκτιμάτε τον εαυτό σας, γιατί αυτό είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να αγαπήσετε κάποιο άλλο ανθρώπινο όν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1. Levenson, G. and S. Shnider.** (1979) «Catecholamines: The Effects of Maternal Fear and Its Treatment on Uterine Dysfunction and Circulation» *Birth and Family Journal* 6, no. 3 (1979) 167-74.
- 2. Sosa, Roberto, John Kennell, Marchall Klaus, Steven Robertson, and Juan Urrytia.** «The effects of a supportive companion on perinatal problems, length of labor, and maternal-infant interaction» *New England Journal of Medicine* 303, no. 11 (1980).
- 3. Hodnett, Ellen, and Richard Osborn.** «A randomized trial of the effect of monitrice support during labor: Mothers views two to four weeks postpartum» *Birth* 16 (1980):4.
- 4. Kennell J.H. M.A. Trause, anf M.H. Klaus.** «evidence for a sensitive period in the human mother. «In parent infant interaction (Amsterdam: CIBA Foundation symposium 33, New Series, ASP,1975).
- 5. Rossi Ernest. The Psychobiology of Mind-Body Healing.** New York: W.W. Norton, 1988.

