

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

*Θα πρέπει να κάνουμε το κάθε πράγμα
όσο απλό γίνεται, αλλά όχι απλούστερο
Albert Einstein*

Όλο αυτό το κεφάλαιο γράφτηκε από την ψυχοπροφυλάκτρια - ψυχολόγο **Αφροδίτη Γιανιού - Ρωμανιά**. Σας το παραθέτω αναλλοίωτο.

Η εγκυμοσύνη και ο τοκετός είναι ένα από τα δυσκολότερα έργα που επιτελεί το ανθρώπινο σώμα. Οι συνταρακτικές αλλαγές και αλληλεπιδράσεις μεταξύ **σωματικού** και **συναισθηματικού** πεδίου μεταλλάσσουν σε μεγάλο βαθμό την προσωπικότητα της γυναίκας. Σ' αυτό το αναπόφευκτο ταξίδι των εννέα μηνών, η γυναίκα, μία ολότητα **σωματικών, ψυχικών** και **διανοητικών** λειτουργιών, καλείται να εξοικειωθεί με όλες τις μεταβολές και ανακατατάξεις που συμβαίνουν στο ίδιο της το σώμα. Συγκινήσεις και συναισθηματικές συγκρούσεις όπως: φόβος, άγχος, κατάθλιψη, ευσυγκινησία, εκνευρισμός, πανικός, εντείνονται και κορυφώνονται στο μεγαλύτερο βαθμό και αυτό έχει σχέση με τις απότομες ορμονικές αλλαγές. Όλες αυτές οι διαδικασίες διεγείρουν τις διάφορες σωματικές περιοχές, φορτίζοντας και διαστρεβλώνοντας εύρυθμες λειτουργίες.

Το άγχος, για παράδειγμα, εκδηλώνεται με αύξηση του μυϊκού τόνου, δύσπνοια, νευρικότητα και σπασμωδικές κινήσεις.

Η κατάθλιψη παρουσιάζει δύσπνοια, παθητικότητα, ατονία, και σκυθρωπή έκφραση με βλέμμα στραμμένο στο κενό.

Ο φόβος, ένα συναίσθημα που μπορεί να κυριεύσει τις περισσότερες γυναίκες την περίοδο της εγκυμοσύνης και του τοκετού, παραμορφώνει την αναπνοή, η οποία γίνεται θωρακική, και παρουσιάζεται μία γενική δυσκαμψία σ' ολόκληρο το σώμα.

Η έγκυος, επειδή υφίσταται τις καταγιστικές μετατροπές του **σωματικού** και **συναισθηματικού της εγώ**, παλινδρομεί συγκινησιακά καταπονώντας τους **αμυντικούς της μηχανισμούς (1)**, που, ενδεχομένως, πριν από τη φάση της εγκυμοσύνης λειτουργούσαν απρόσκοπτα. Όλες αυτές οι αστάθειες, που βιώνει, συνήθως θεωρούνται από το κοινωνικό της περιβάλλον ως ανώριμες ή μη φυσιολογικές με αποτέλεσμα να κορυφώνει την ανασφάλεια και την έλλειψη αυτοεκτίμησης, δημιουργώντας ενοχικά συναισθήματα. Η συναισθηματική αντίσταση, που τίθεται σε λειτουργία από την πλευρά της γυναίκας για να

προστατευτεί, δημιουργεί ένα συγκινησιακό φαύλο κύκλο, που συμβάλλει στη μείωση της δραστηριότητας του νευρικού και αμυντικού συστήματος, που, αν μη τι άλλο, είναι πολύτιμο για την εξασφάλιση και συντήρηση και της ενδομήτριας ζωής.

Η πληροφόρηση και η εκπαίδευση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επιφέρουν ένα θετικό αποτέλεσμα, καθιστούν αυτό το ταξίδι συνειδητό από όλες τις πλευρές, απομακρύνοντας τον έντονο φόβο και το μύθο για τον αφόρητο πόνο, που αμαυρώνει την υπέροχη χαρά της μητρότητας. Η προετοιμασία, που οφείλει να ακολουθήσει η γυναίκα στη διάρκεια των εννέα μηνών, επιτυγχάνει σταδιακά τη χαλάρωση του σώματος, την ηρεμία και ισορροπία του νευρικού συστήματος από τις συσσωρευμένες εντάσεις.

Με τη μέθοδο της **χαλάρωσης με υποβολή**, σκέψεις και συναισθήματα που τυχόν έχουν γιγαντωθεί και διαστρεβλωθεί, εφ' όσον παραμένουν ανέκφραστα και καταπιεσμένα, έρχονται ομαλά στην επιφάνεια. Με την **ψυχολογική υποστήριξη** γίνονται αντιληπτά στην έγκυο, που συνειδητοποιεί σταδιακά τη δομή των ψυχικών της μηχανισμών και αρχίζει την πορεία της διευθέτησης.

Η τεχνική της **χαλάρωσης με υποβολή** και η **αβίαστη αναπνοή** βελτιώνουν τη στάση, που έχει υιοθετήσει η γυναίκα για το σώμα της, το συναισθηματικό της κόσμο και τον τρόπο που εκφράζει της σκέψεις της. Μέσα από συγκεκριμένες **σωματικές ασκήσεις**, συμφιλιώνεται με περιοχές που δεν είχε επαφή προηγουμένως, και αποδέχεται αισθήσεις, που δημιουργούνται σε κάθε μέλος του σώματος.

Όσο περισσότερο η γυναίκα αποκτά επίγνωση για τις σημαντικές και συναισθηματικές της δυσκαμψίες, τόσο πιο πολύ αναγνωρίζει το σώμα της σαν το έρεισμα για την δημιουργία μιας νέας ζωής και έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να βιώσει τον τοκετό της σαν εμπειρία χαράς και έκστασης. Τονίζω ιδιαίτερα ότι είναι προνόμιο κάθε γυναίκας να ζήσει τον τοκετό της φυσιολογικά, επειδή πιστεύω στην ιδιαίτερη ευφύια του γυναικείου σώματος. Το σώμα γνωρίζει, γιατί διαθέτει αυτή την ασύλληπτη και μυστηριώδη νοημοσύνη. Είναι από μόνο του μία πυξίδα. Εάν αφουγκραστούμε τις ανάγκες του, θα μας οδηγήσει και στην εκπλήρωσή τους.

Προηγουμένως ανέφερα με ποιο τρόπο επενεργούν στο σώμα κάποια από τα συναισθήματά μας. Η ακινητοποίηση, που επέρχεται από τα συγκεκριμένα συναισθήματα αποτελεί μια καλή αρχή για την δημιουργία επιπλοκών. Η εγκυμοσύνη και ο τοκετός είναι αναμφισβήτητα μία άγνωστη διάσταση και είναι εύλογο, όπως κάθε νέα κατάσταση στην ανθρώπινη ζωή, να προκαλεί κάποιο φυσιολογικό φόβο. Όταν όμως επισκιάζει εξ ολοκλήρου την προσωπικότητα,

ακυρώνοντας το παρόν γιατί ο φόβος ουσιαστικά είναι μία προβολή στο μέλλον, δεν αφορά το τώρα, δεν επιτρέπει στο άτομο να λειτουργήσει φυσιολογικά, να ζήσει το παρόν, δημιουργεί παθολογικές καταστάσεις και καθήλωση.

Η αγωνία και ο φόβος για το νέο ρόλο της μητρότητας είναι φυσιολογικές καταστάσεις, αλλά αφορούν το άμεσο μέλλον. Όταν το μέλλον γίνει παρόν, τότε τα πράγματα δεν είναι και τόσο τρομακτικά όσο τα φανταστήκαμε. Το άγνωστο αυτό ταξίδι είναι μία ιδιαίτερη ευκαιρία ζωής για κάθε γυναίκα, που πρόκειται να γίνει **μητέρα του παιδιού της**, η οποία, παίρνοντας την απόφαση να πλεύσει χωρίς πανικό, θα ωριμάσει ψυχολογικά για να ανταποκριθεί στο νέο της ρόλο. Στο τέλος αυτού του ταξιδιού θα έχει ανταμειφθεί στον υπέρτατο βαθμό.

¹Σημείωση:

Σύμφωνα με τον Φρόιντ, κατά την νηπιακή ηλικία απωθούνται στο υποσυνείδητο τα απαγορευμένα από το περιβάλλον συναισθήματα και σκέψεις έτσι ώστε στην ενήλικη φάση λειτουργούν σαν νοητικοί μηχανισμοί ή μηχανισμοί άμυνας, οι οποίοι είναι ασυνείδητοι.

Πώς εφαρμόζεται η μέθοδος.

Από τον 1ο ή 2ο μήνα της εγκυμοσύνης η γυναίκα μπορεί να ξεκινήσει την ψυχοπροφυλακτική μέθοδο με την καθοδήγηση της συμβούλου. Η σύμβουλος με τις ανάλογες ασκήσεις κατευθύνει την έγκυο σε κάθε συνεδρία να αποκτά όλο και μεγαλύτερη επαφή με το σώμα της. Η μέθοδος αναλύεται σε τρεις φάσεις, και προσαρμόζεται κάθε φορά, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία και ψυχοσύνθεση της κάθε γυναίκας.

Πρώτη φάση

Η γυναίκα χαλαρώνει καθοδηγούμενη από τη σύμβουλο με τη μέθοδο της **αβίαστης αναπνοής**. Εστιάζοντας την προσοχή σε κάθε μέλος του σώματός της απελευθερώνεται από τις εντάσεις του μυϊκού συστήματος. Σκοπός της άσκησης είναι ο επαναπροσδιορισμός της αναπνοής. Κατ' αυτό τον τρόπο μαθαίνει να αναπνέει σωστότερα. Το σώμα χαλαρώνει και ξεκουράζεται.

Δεύτερη φάση

Εδώ γίνεται η εφαρμογή της βαθιάς **χαλάρωσης με υποβολή**, που βοηθά τα παγιδευμένα συναισθήματα όπως φόβο, θυμό, άγχος κλπ, να έλθουν στο φως και να εκφραστούν. Το αποτέλεσμα είναι ανακουφιστικό. Η γυναίκα αποκτά μεγαλύτερη επίγνωση όσον αφορά την δουλειά, που έχει να κάνει με το σώμα της και τα συναισθήματα της.

Τρίτη φάση

Εδώ εφαρμόζεται η συναισθηματική υποστήριξη όπου η έγκυος εκφράζει τα συναισθήματα, που βιώνει κάθε φορά από τις ασκήσεις και τις σκέψεις που την απασχολούν για την οικογένεια, τη δουλειά και σε ότι αφορά το γενικό σχήμα της ζωής της.

Οι συνεδρίες είναι απαραίτητο να γίνονται δύο φορές την μήνα, ώστε να υπάρχει ο χρόνος μεταξύ δύο συνεδριών να αφομοιώνονται οι πληροφορίες, που δέχεται, και να δουλεύει παράλληλα με κάποιες ασκήσεις στο σπίτι.

Ασκήσεις που εφαρμόζονται στο σπίτι.

1^η Άσκηση. Απλή χαλάρωση.

Επιλέγουμε ένα ήσυχο δωμάτιο και ζητούμε να μη μας ενοχλήσουν για 10'-15' περίπου. Καθόμαστε αναπαυτικά σε μία πολυθρόνα σε ευθυτενή στάση. Κλείνουμε τα μάτια και έχουμε την αίσθηση των πελμάτων στο πάτωμα. Ακουμπάμε τις παλάμες στο γόνατο και ελέγχουμε ώστε να μην υπάρχει ένταση στη σπονδυλική στήλη. Χαλαρώνουμε το σαγόι.

Ξεκινάμε εισπνέοντας βαθιά, νιώθοντας την εισπνοή να φτάνει μέχρι τα δάκτυλα των ποδιών, και εκπνέουμε δυνατά διώχνοντας κάθε μορφή έντασης. Εκτελούμε την άσκηση 3 φορές, εστιάζουμε το βλέμμα στην άκρη της μύτης και ελέγχουμε εκεί την αναπνοή μας. Εισπνέουμε πάλι συγκεντρώνοντας την προσοχή μας στα πέλματα και νιώθουμε την περιοχή να χαλαρώνει.

Κάνουμε το ίδιο για κάθε μέλος του σώματός μας, νιώθοντας συνεχώς αυτή την αίσθηση της ανακούφισης από κάτω (πέλμα) προς τα πάνω (κνήμες, γόνατα, μηρούς, λεκάνη, στομάχι, σπονδυλική στήλη, στήθος, λαιμό, κεφάλι).

Αφού νιώσουμε χαλαρό όλο το σώμα συνεχίζουμε με την περιοχή της λεκάνης. Ακουμπάμε τώρα τις παλάμες στην κοιλιακή χώρα. Εισπνέουμε βαθιά στέλνοντας όλο αυτό το συναίσθημα της χαλάρωσης στο έμβρυο και εκπνέουμε διώχνοντας τις τοξίνες μακριά από τον οργανισμό μας. Εισπνέουμε στέλνοντας οξυγόνο και αγάπη

στο έμβρυο. Μας δημιουργείται η αίσθηση της ζέστης και της θαλπωρής. Εκπνέουμε δυνατά από το στόμα διώχνοντας τις φορτίσεις και τις εντάσεις. Ανοίγουμε σιγά σιγά τα μάτια. Κοιτάζουμε λίγο το χώρο και τα αντικείμενα γύρω μας και τεντώνουμε τα χέρια ψηλά. Τέλος σηκωνόμαστε ήρεμα και παραμένουμε σ' αυτούς τους ρυθμούς για λίγο.

2^η Άσκηση. Ομαλή αναπνοή.

Εισπνοή βαθιά από τη μύτη φουσκώνοντας την κοιλιά, τα πλευρά και το στήθος. Εκπνοή αργά από το στόμα. Αναπνεύστε κανονικά έχοντας την προσοχή σας στην άκρη της μύτης. Με την εισπνοή νιώστε όλο σας το σώμα να κρεμάει. Νιώστε να λιχνίζεστε με κάθε νέα αναπνοή. Παράλληλα, παρατηρήστε την αίσθηση της χαλάρωσης στους μυς. Κάνετε την άσκηση αυτή για 5'-10' σε ήσυχο μέρος.

3^η Άσκηση. Δονήσεων.

Εισπνοή βαθιά από τη μύτη φουσκώνοντας την κοιλιά τα πλευρά και το στήθος. Εισπνοή αργά από το στόμα εκφωνώντας 1Αααα1. Το ίδιο με το 1Οοοο1, με 1Εεεε1, 1Ιιιι1 κλπ.

4^η Άσκηση. Γραπτή έκφραση συναισθημάτων.

Επιλέξτε ένα ήσυχο σημείο του σπιτιού. Καλό είναι ο χώρος να σας αντιπροσωπεύει. Πάρτε ένα μολύβι και μία κόλλα χαρτί. Καθίστε αναπαυτικά και ξεκινήστε να ζωγραφίζετε κάποιες ατίθασες γραμμές ή σημεία ή ό,τι άλλο σας εκφράζει. Όταν πιστεύετε ότι έχετε ολοκληρώσει το σχήμα σας σταματήστε. Κοιτάξτε ολόγυρα το χώρο και τα αντικείμενα εξετάζοντας τα ένα - ένα ξεχωριστά.

Εκφράστε εάν σας είναι εύκολο φωναχτά ή ψιθυριστά ότι βλέπετε και εξετάζετε. Τι συναισθήματα ή σκέψεις σας δημιουργούνται; Παρατηρείστε για λίγο την αναπνοή σας στην άκρη της μύτης. Μείνετε λίγο εκεί. Κατόπιν προσέξτε την αναπνοή σας στην περιοχή της καρδιάς. Ξεκινήστε σιγά σιγά και γράψετε αυτό που αντιλαμβάνεστε τη συγκεκριμένη στιγμή μέσα σας. Εκφράστε την σκέψη σας ή τα συναισθήματά σας, αρνητικά ή θετικά. Σταματήστε όταν ολοκληρώσετε. Συνεχίστε οποιαδήποτε δραστηριότητα προσηλωμένη σε αυτό που κάνετε.