

## Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

*Όταν η γυναίκα γεννάει, έχει λύπη,  
επειδή έχει έρθει η ώρα των πόνων.  
Όταν όμως γεννήσει ένα μωρό,  
δεν θυμάται πια την θλίψη, επειδή έχει χαρά  
που γεννήθηκε ένας άνθρωπος στον κόσμο  
Κατά Ιωάννη Ευαγγέλιο 16121  
(σε απόδοση του συγγραφέα)*

Εάν υπάρχουν δυσάρεστα συναισθήματα που προκαλούν πόνο και τα μεταφέρει μαζί της στην εγκυμοσύνη, θα είναι πάρα πολύ καλό να απαλλαγεί από αυτά και να αφήσει τον εαυτό της να απολαύσει τη μητρότητα. Αυτά τα συναισθήματα δε θα πρέπει να βρίσκονται στη «μέση» όταν γεννάει, γιατί μπορεί ο ρόλος τους να είναι άσχημος. Θα είναι ευκολότερο να γεννήσει εάν την ώρα του τοκετού δεν καταγίνει με τον έλεγχο ή την καταπίεση των συναισθημάτων της.

Η έγκυος φέρνει μέσα της όχι μόνο μία νέα ζωή, αλλά επίσης και συναισθήματα, σκέψεις, επιθυμίες, προσδοκίες και φόβους. Η γέννηση μίας νέας ζωής είναι γεμάτη από φυσιολογική δοκιμασία. Στο χέρι μας είναι αυτό το στρες να μη μεταβληθεί σε ένταση, λόγω έλλειψης ψυχολογικής υποστήριξης στην εγκυμοσύνη. Στην έγκυο έχουμε πολλές ορμονικές αλλαγές που τη βοηθούν στην εξέλιξη της σαν μητέρα και την κάνουν πιο ευαίσθητη ψυχολογικά. Αυτή η ψυχολογική ευαισθησία είναι ο σύμμαχός της που θα τη βοηθήσει να φέρει τα αισθήματά της στην επιφάνεια. Εκμεταλλευτείτε αυτή την ψυχολογική ευαισθησία και προσέξτε τα συναισθήματα, που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, προσπαθήστε να καταλάβετε και να εκφράσετε τις ανάγκες σας που παρουσιάζονται, δημιουργούνται, αναπτύσσονται και εκδηλώνονται μέσα σε αυτή τη μεταμορφωτική διαδικασία και θα βρείτε ότι έχετε μπει σε μία διαδικασία αυτο-ανακάλυψης. Αυτή είναι η ψυχολογική προετοιμασία, που πρέπει να κάνετε για τον εαυτό σας και την εγκυμοσύνη σας. Η εγκυμοσύνη σας δίνει νέα συναισθήματα και ιδέες για το μέλλον. Γεννά, επίσης, και φέρνει στην επιφάνεια τις μνήμες από την παιδική σας ηλικία. Θα είστε περισσότερο έτοιμη να υποδεχθείτε το παιδί σας στον τοκετό σαν μητέρα, εάν βοηθηθείτε να διερευνήσετε αυτά τα συναισθήματα και τις μνήμες. Η ψυχολογική προετοιμασία στην εγκυμοσύνη δημιουργεί μέσα σας την καινούργια μητέρα.

Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να διερευνήσετε σεις η ίδια τα συναισθήματα, που έχετε για το μελλοντικό τοκετό σας. Αυτές οι

ερωτήσεις αποσκοπούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε καλύτερα οποιοδήποτε άγχος σας σχετικά με τον τοκετό. Θα ήταν καλό να γράψετε τις απαντήσεις δίπλα στις ερωτήσεις ή να γράψετε σε κάποιο τετράδιο, που έχετε ξεχωρίσει ειδικά γι' αυτόν το σκοπό. Καλό θα είναι στη συνέχεια να μοιραστείτε τις απαντήσεις που έχετε γράψει με το σύντροφό σας ή με μία καλή φίλη ή καλό φίλο. Μη διστάσετε να γράψετε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις, αλλά να μη διστάσετε, επίσης, να κάνετε και τη σχετική έρευνα, π.χ. αν χρειαστεί να ρωτήσετε τη μητέρα σας για λεπτομέρειες σχετικά με τη δική σας γέννηση ή να επικοινωνήσετε με κάποιον άλλο που μπορεί να έχει αυτές τις πληροφορίες π.χ. ο πατέρας σας, κάποιος γιατρός ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο. Αυτό είναι ένα ξεκίνημα για ένα ταξίδι στο εσωτερικό του εαυτού σας. Χρειάζεται χρόνος για να μάθετε και να αξιολογήσετε μερικά πράγματα σχετικά με τη δική μας γέννηση ή σχετικά με τα προηγούμενα παιδιά που εσείς ή ίδια έχετε γεννήσει και τις σκέψεις, ελπίδες και προσδοκίες από αυτόν τον τοκετό.

Η γραπτή απάντηση σ' αυτές τις ερωτήσεις θα αυξήσει τις γνώσεις σας για τον εαυτό σας και θα κάνει πιο δυνατές τις ικανότητές σας για την αντιμετώπιση των επερχόμενων αλλαγών. Θα σας βοηθήσει να διευκρινίσετε ποιες είναι οι ανάγκες σας και να αυξήσετε την ωφέλεια που θα πάρετε από τις υπόλοιπες ασκήσεις του βιβλίου. Η προσοχή στις ψυχολογικές αλλαγές συμβάλλει σε μία πιο ομαλή προσαρμογή στον τοκετό. Κάποιες από εσάς μπορεί να νιώσουν ψυχολογικά άσχημα, απαντώντας σ' αυτές τις ερωτήσεις. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ασυνήθιστη περίπτωση που τα συναισθήματά σας θα παραμείνουν δυνατά ακόμα και μετά την άσκηση. Η εγκυμοσύνη ενδείκνυται για προσωπική ανάπτυξη και ένας ειδικός μπορεί να βοηθήσει πολύ σ' αυτή τη γόνιμη περίοδο. Ότι ωφελεί εσάς τώρα, θα ωφελήσει άμεσα και τις επερχόμενες γενιές, όπως και οι προηγούμενες γενιές επηρέασαν τη δική σας ανάπτυξη.

### Ερωτήσεις για την εγκυμοσύνη

1) Πώς αντιδράσατε στην αρχή όταν συνειδητοποιήσατε ότι μείνατε έγκυος; Από τότε υπήρξαν αλλαγές στη στάση σας ή στα συναισθήματά σας; -----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2) Είχατε σχεδιάσει αυτή την εγκυμοσύνη;-----  
3) Αυτή η εγκυμοσύνη έχει επηρεάσει τη σχέση σας με το σύζυγό σας και τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας;-----

-----  
-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
4) Θα αλλάξει ο τρόπος της ζωής σας και τα σχέδιά σας με το παιδί; Εάν ναι, πώς;-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
5) Τι νομίζετε ότι είναι ένα νεογνό; Τι περιμένετε από αυτό;-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
6) Θα μοιραστείτε τις υπευθυνότητες για το παιδί σας τους πρώτους δώδεκα μήνες με το σύζυγό σας; Αν ναι, πώς;-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
7) Τι ξέρετε για τη δική σας γέννηση; Τι εμπειρία πιστεύετε ότι είχε η μητέρα σας από αυτή τη γέννα;-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
8) Σας ικανοποιούν τα σχέδια, που έχετε κάνει για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό σας;-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

9) Εάν έχετε γεννήσει, τι εμπειρία είχατε; Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε, εάν θα μπορούσατε; Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να κάνετε και στον επερχόμενο τοκετό;-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

10) Πώς φαντάζεστε τον τοκετό αυτού του μωρού; Τι είναι σημαντικό για σας;-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

11) Πώς πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε τον πόνο κατά τη διάρκεια του τοκετού; Πώς θα θέλατε να προετοιμαστείτε;-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

12) Σας αρέσει το σώμα σας; Νιώθετε καλά με τις αλλαγές του σώματός σας στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό;-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

13) Έχετε οποιεσδήποτε ειδικές ανησυχίες γι' αυτό το παιδί; Τον τοκετό, για την περίοδο της λοχείας;-----

-----  
-----



-----  
-----  
-----  
18) Πώς νιώθετε σχετικά με το σώμα σας; Δε σας αρέσει, έχετε ελαφρώς αρνητικά συναισθήματα, έχετε θετικά συναισθήματα αλλά κάποιο φόβο αδυναμίας, νιώθετε δυνατή και επαρκής με κυρίως θετικά συναισθήματα ή νιώθετε μια πάρα πολύ καλή σχέση και βρίσκεστε σε μία δυνατή συμφωνία αγάπης με το σώμα σας; -----  
-----  
-----  
-----  
-----

19) Ποια είναι τα συναισθήματά σας που θα γεννήσετε ένα παιδί σ' αυτό τον χρόνο; (Δεν είναι καλός χρόνος, μπορεί να σας καθυστερήσει μερικούς από τους προσωπικούς σας στόχους, δεν είναι καλός χρόνος αλλά τελικά θα «πάει», είναι καλός χρόνος αλλά δε θα ταιριάζει εύκολα στον τρόπο ζωής σας, είναι καλός χρόνος αλλά θα χρειαστεί κάποια καλή οργάνωση για να ταιριάζει στα σχέδιά σας, ή είναι εξαιρετος χρόνος και ταιριάζει απόλυτα;) -----  
-----  
-----  
-----  
-----

20) Ποια είναι τα συναισθήματά σας για τη μητρότητα σε σχέση με την καριέρα σας; (Υπερβολικά δύσκολος συνδυασμός -πολύ δύσκολος-, -δύσκολος αλλά θα βελτιωθεί-, -αρκετά εύκολος-, -σαφώς εύκολος και ρεαλιστικός-, -εύκολος και προσβλέπω σ' αυτή την αλλαγή-) -----  
-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
21) Ποια είναι η σχέση σας με τον σύντροφό σας; (Ανταγωνιστική, -αρνητική και απόμακρη-, -ελαφρώς αρνητική αλλά με πολλά θετικά-, -ικανοποιητική-, -πολύ ικανοποιητική και ζεστή-, -εξαιρετικά ικανοποιητική, με γεμίζει πλήρως.)-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

22) Έχετε κάνει σχέδια γι' αυτόν τον τοκετό σου, ποιες είναι οι σχέσεις σας με τα άτομα που φροντίζουν την υγεία σας και σας παρακολουθούν; (Σχέδια μη ικανοποιητικά ή ανταγωνιστικά, νιώθω ανασφαλής, σχέδια μη ικανοποιητικά, νιώθω ασφαλής, σχέδια ικανοποιητικά αλλά μικρή επαφή με τα άτομα που φροντίζουν την υγεία, σχέσεις ικανοποιητικές, αλλά χρειάζεται ακόμα να γίνουν σχέδια, σχέδια ικανοποιητικά με θετικά συναισθήματα για τον ιατρό και τη μαία και συμφωνία στα σχέδια, σχέδια ικανοποιητικά με πολύ θετική αλληλεπίδραση μεταξύ μας).  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Τώρα, που κάνατε σκέψεις γύρω από αυτά τα θέματα, μπορείτε να ανατρέξετε στις απαντήσεις, που δώσατε στο ερωτηματολόγιο και να τις συζητήσετε μαζί με τα θέματα που προέκυψαν. Διαλέξτε κάποιον, που ξέρετε ότι δεν θα είναι επικριτικός ή που δε θα σας δώσει έντονες και αυστηρές συμβουλές, αλλά έχει κατανόηση, θα θέλει να ακούσει, και θα είναι ζεστός μαζί σας. Ζητήστε του να σας διαβάσει τις ερωτήσεις και μετά πείτε εσείς τις απαντήσεις που γράψατε. Το άλλο άτομο θα πρέπει απλώς να σας ακούσει και να επαναλάβει αυτά που θεωρεί ότι θα πρέπει οπωσδήποτε να γίνουν κατανοητά. Αυτό είναι



σημαντικό κομμάτι της άσκησης γιατί σας ενθαρρύνει να στηρίζετε και σε κάποιον άλλο για υποστήριξη και βοήθεια. Αυτό μπορεί να είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για σας στον τοκετό, γι' αυτό θα πρέπει να ξεκινήσετε να αναπτύξετε μία σχέση με ένα υποστηρικτικό άτομο. Η ψυχολογική υποστήριξη δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ένα σημαντικό κομμάτι της φροντίδας σας για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία. Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί, επίσης, να συμβάλει στην καλή έκβαση του τοκετού. Επίσης είναι κύριος παράγων για τη μείωση της ανάγκης της γυναίκας για φάρμακα κατά τη διάρκεια του τοκετού<sup>4</sup>.

Θα δείτε ότι είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσετε τυχόν δυσκολίες του τοκετού εάν μπορείτε να μετατρέψετε τα συναισθήματά σας σε λέξεις με την ενθάρρυνση ενός καλού ακροατή. Μη διστάσετε επίσης να γράψετε στο ημερολόγιό σας τα συναισθήματά σας. Έτσι θα μπορείτε να είστε πιο ενήμερη γι' αυτά.

Οποιαδήποτε συναισθήματα απογοήτευσης προέκυψαν από τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις, απαιτούν την άμεση προσοχή σας τώρα. Στο χώρο που παρέχεται πιο κάτω ή στο ημερολόγιό σας γράψτε τα συναισθήματα που θεωρείτε ότι είναι τα πιο απογοητευτικά ή τα χειρότερα. Μόνο «ξεμπροστιάζοντας» αυτές τις ανησυχίες και φέροντάς τις στην προσοχή σας, μπορείτε να αρχίσετε να αλλάζετε τις προσδοκίες, τις αντιλήψεις και τα σχέδια, που δε σας ταιριάζουν απόλυτα.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Από εδώ και πέρα προσπαθήστε να δείτε ποιοι παράγοντες είναι σημαντικοί σ' εσάς κατά τη διάρκεια αυτής της αλλαγής στη ζωή σας. Σε κάθε τομέα της ζωής σας γράψτε τι θα θέλατε να αλλάξετε. Φτιάξτε έναν κατάλογο, όπως περίπου ο κατάλογος που ακολουθεί, προσθέστε ή αφαιρέστε σ' αυτόν και γράψτε κάθε φορά τι νομίζετε ότι πρέπει να αλλάξετε ώστε να βελτιώσετε τις απόψεις σας για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό. Όταν θελήσετε, μπορείτε να τροποποιήσετε αυτά που

έχετε γράψει ή να συμπληρώσετε σ' αυτά. Πιο κάτω γράψτε οποιαδήποτε αγωνία και άγχος που μπορεί να έχετε για:

1)Προηγούμενους τοκετούς ή το ιστορικό για τη γέννα της μητέρας σας:-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2)Το δικό σας τοκετό-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

3)Την ηλικία σας ή την καριέρα σας-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

4) Τυχόν διαζύγιο των γονέων σας ή δικό σας, θανάτους, αρνητικές σχέσεις με κάποιον γονέα ή πεθερό/πεθερά ή ανησυχίες για τις σχέσεις που είχατε εσείς με τους γονείς σας, που μπορεί να επηρεάσουν τη δική σας απόδοση σαν γονέα

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

5)Συνεχίστε γράφοντας οποιοσδήποτε ανησυχίες, που μπορεί να έχετε όταν χάσετε την ψυχραιμία σας κατά τη διάρκεια του τοκετού ή οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με τον πόνο κατά την διάρκεια του τοκετού. -----

-----

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
6) Συνεχίστε με οποιεσδήποτε ανησυχίες που μπορεί να έχετε για τον αν υπολογίζετε σωστά τις δυσκολίες του τοκετού

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
7) Αναφέρατε οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να έχετε στο να κατανοήσετε πλήρως τα μαθήματα που θα σας γίνουν.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
8) Αναφέρατε οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να έχετε σχετικά με τις σχέσεις σας με τους τριγύρω σας

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
9) Αναφέρατε οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα που μπορεί να υπάρχει (προσαρμογή του άλλου παιδιού στη νέα κατάσταση, προσαρμογή του συζύγου κλπ).

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
Ακολουθως γράψτε οτιδήποτε νομίζετε ότι μπορεί να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια του τοκετού μαζί με τις απαντήσεις της ερώτησης 5. Για παράδειγμα καλό θα ήταν να αναφέρετε εάν κάποιος προηγούμενος τοκετός σας ήταν ανταμειψτικός και χαρούμενος, εάν η εξιστόρηση του τοκετού της μητέρας σας από εκείνη σας δίνει θερμά αισθήματα ευχαρίστησης ή εάν οι σχέσεις σας με τους γονείς ήταν υποστηρικτικές και καλές, εάν προσβλέπετε στην εμπειρία του τοκετού,

εάν γύρω σας έχετε άτομα που σας υποστηρίζουν, εάν έχετε καλή και ικανοποιητική σχέση με το σύζυγό σας, εάν ήδη μπορείτε να δείτε σαν σε όραμα τη σύνδεση που μπορεί να έχει η οικογένειά σας με αγάπη και χαρά, εάν η εγκυμοσύνη σας δίνει δύναμη, εάν απολαμβάνετε τις αλλαγές στο σώμα σας και συμπεριλάβετε οποιαδήποτε θετικά συναισθήματα μπορεί να υπάρχουν ή μπορεί να καταλάβετε, απαντώντας στο ερωτηματολόγιο.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Στη συνέχεια του βιβλίου, δώστε σημασία στα πράγματα που σας ενδιαφέρουν. Λάβετε μέρος στις εξετάσεις που έχουν εφαρμογή στις ανάγκες σας. Εάν για παράδειγμα δεν είχατε ποτέ δύσκολο τοκετό, μην ασχοληθείτε με τις ασκήσεις, που αναφέρονται σε προηγούμενο δύσκολο τοκετό, κλπ.

Ίσως αυτό το κεφάλαιο να σας βοήθησε να είστε περισσότερο ενήμερη για τα συναισθήματα, που έχετε μέσα σας σ' αυτή την διαδικασία της μητρότητας. Πάντα να θυμάστε ότι η έκφραση των συναισθημάτων σας απελευθερώνει από την ένταση. Τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι γυναίκες που κλείνουν μέσα τους όχι ευχάριστα συναισθήματα, που δεν τα εκφράζουν, έχουν πιο δύσκολους τοκετούς. Συζητείστε με το σύντροφό σας ή με ένα φίλο, γράψτε τα συναισθήματά σας σε ένα ημερολόγιο. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε πιο εύκολα στις αλλαγές της εγκυμοσύνης. Θα ελαττωθεί η σωματική και ψυχολογική σας ένταση και θα έχετε κάνει το πρώτο βήμα για την επίλυση και υπερπήδηση ψυχολογικών προβλημάτων. Στους ανθρώπους οι αλλαγές επέρχονται μαζί με την κατανόηση των αισθημάτων και των συναισθημάτων τους. Αν δεν καταλάβουμε πώς νιώθουμε, δε θα μπορέσουμε να αλλάξουμε κάποια δυσάρεστη αίσθηση. Πρώτο βήμα, λοιπόν, η κατανόηση του εαυτού μας.