

Προγεννητική εκπαίδευση

Μαρία Γκόσμα, Μαία, Ι.Κ.Α. Νέου Ψυχικού.

(Η παρούσα εργασία ανακοινώθηκε στο 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοπροφυλακτικής, που έγινε στη Θεσσαλονίκη από 8-10 Νοεμβρίου 2002).

Όταν μου πρότεινε η συνάδελφος κ. Ελευθερία Δημοπούλου να μιλήσω στο Συνεδριό μας, μου συνέβησαν διάφορες εσωτερικές συγκρούσεις. Αρχικά αρνήθηκα. Αλλά, ύστερα από δική της επίμονη επιχειρηματολογία δέχτηκα να συμμετάσχω, για αρκετό όμως διάστημα ήμουνα με το δίλημμα: να ακολουθήσω την πεπατημένη επιστημονική παρουσίαση του θέματος (συγγράμματα, Internet, βιβλιογραφία) ή ν' ακούσω τη φωνή της καρδιάς μου; Ευτυχώς για μένα –δεν ξέρω για σας– ακολούθησα το δεύτερο.

Επιτρέψτε μου, λοιπόν, να προσεγγίσω το θέμα "Προγεννητική εκπαίδευση" μ' ένα πιο ιδιαίτερο τρόπο, πιο εσωτερικό και βιωματικό.

Γεννήθηκα και μεγάλωσα μέσα στη φύση, παρατηρώντας και ζώντας όλο τον κύκλο της ζωής: προετοιμασία, σύλληψη, κυοφορία, γέννηση, αλλά και θάνατο. Η Μαιευτική αργότερα μου έδωσε τις επιστημονικές γνώσεις πάνω σ' αυτά, ίσως μ' ένα τρόπο πιο μονόπλευρο από εκείνον της φύσης.

Κατόπιν ήρθε το δώρο της μητρότητας, όπου εκεί ένωσα σε βίωμα και τα δυο. Βίωσα τον τοκετό ως μηητική πράξη, μεγαλείο που μου δόθηκε από το Θεό, δώρο, που ως μαία πλέον ήθελα να το χαρίσω ή να το μοιραστώ και μ' άλλους. Αισθάνθηκα τους ανθρώπους που ήταν κοντά μου –μαία και μαιευτήρα– τυχερούς και επιλεγμένους γι' αυτό το έργο.

Όμως, μετά την πρώτη συγκίνηση του τοκετού, πολλές φορές αναλογίστηκα το μέγεθος της ευθύνης που είχα πλέον ως μέλλουσα μητέρα. Αναρωτήθηκα: Ήμουν έτοιμη να φέρω στον κόσμο ένα παιδί; Πόσο είχα κατανοήσει το μερίδιό μου στη συνδημιουργία; Είχα πράγματι νιώσει το μεγαλείο της εγκυμοσύνης; Μ' άλλα λόγια, προβληματίστηκα εκ των υστέρων για τη μέτρια συνειδητότητά μου σ' όλη την προγεννητική περίοδο.

Σήμερα, μετά από την εμπειρία της ζωής μου ως γυναίκα, μητέρα και μαία, γνωρίζω ότι αυτή η περίοδος είναι ένα δεύτερο κομμάτι της ζωής, όπως επίσης γνωρίζω, πως και οι άνθρωποι που συμμετέχουν σ' αυτήν είναι άπειροι και απροετοίμαστοι.

Όλοι ξέρουμε, βέβαια, πως ούτε το σχολείο μάς μαθαίνει να συνάπτουμε σχέσεις με τον εαυτό μας και με τους άλλους, ούτε το πανεπιστήμιο μάς δείχνει το δρόμο της πραγματικής ενηλικίωσης, αλλά και καμιά επιστημονική ειδικότητα δεν μας εξειδικεύει στην κατανόηση και την αγάπη. Θεωρώ, λοιπόν, ως βασικό τρόπο προστασίας της προγεννητικής περιόδου την ασχολία μας με την προετοιμασία του ζευγαριού και την ενθάρρυνσή του, γιατί αυτό θα ετοιμάσει τη νέα ζωή.

Χρειάζεται, δηλαδή, ο άνδρας και η γυναίκα να συνεργαστούν μεταξύ τους με τρυφερότητα και σεβασμό για καλύ-

τερη επικοινωνία. Να συνεργαστούν μεταξύ τους με υπομονή και αγάπη για την αντιμετώπιση της σχέσης τους με συνειδητότητα. Χρειάζεται ν' αποδεχθούν ο ένας τον άλλον και από κοινού να υλοποιούν τις αποφάσεις τους. Εάν εκείνοι καλλιεργήσουν σωστά τον εαυτό τους, τότε θα έχουν περισσότερες πιθανότητες για ευκολότερο γονεϊκό ρόλο.

Αρχικά, η προγεννητική περίοδος περιλαμβάνει τη φάση όπου δυο διαφορετικές προσωπικότητες προσπαθούν να έρθουν κοντά, να γνωριστούν. Επιθυμούν να ενώσουν τη ζωή τους, κουβαλώντας όμως ο καθένας και τα βιώματά του. Συχνά προστίθενται σ' αυτά και οι προσδοκίες των γονέων τους, αλλά και του κοινωνικού περιγύρου, όπου δυσκολεύουν περισσότερο τα πράγματα.

Στη συνέχεια, η προγεννητική περίοδος περιλαμβάνει τη φάση της απόφασης απόκτησης παιδιού, τη σύλληψη και την περίοδο της εγκυμοσύνης, οι οποίες, βέβαια, εξαρτώνται πολύ από την προσωπική των μελλοντικών γονέων. Δηλαδή, μπορεί ν' αποφασίσουν την εγκυμοσύνη συνειδητά. Άλλοτε πάλι, η εγκυμοσύνη μπορεί να συμβεί τυχαία.

Σ' αυτή τη φάση της προετοιμασίας για τη σύλληψη, οι μελλοντικοί γονείς χρειάζεται να εμπιστευθούν τον εαυτό τους και το σχέδιο της φύσης. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν ότι μέσω αυτών θα ενσαρκωθεί μια καινούργια ψυχή, θα δημιουργηθεί ένας νέος άνθρωπος. Έτσι, λοιπόν, απαιτείται κι από τους δύο να βρίσκονται στην καλύτερη στιγμή της βιολογικής τους υγείας. Η καθαρή επιθυμία τους για απόκτηση παιδιού και ο έρωτας που τους ενώνει, κάνουν "τα σύμπαντα ν' ανοίξουν"—λένε οι παραδόσεις—κι έτσι επιτυγχάνεται το καλύτερο αποτέλεσμα συνδημιουργίας μαζί με το Θεό.

Από την πρώτη στιγμή μετά τη σύλληψη αρχίζει η συνεργασία της μέλλουσας μητέρας με το έμβρυο. Είναι σημαντικό να τ' αποδέχεται, γιατί έχουν ν' ανταλλάξουν "δώρα" μεταξύ τους. Το έμβρυο της δίνει μηνύματα, που πρέπει να τ' ακούει και να τ' αντιλαμβάνεται, γιατί αλλιώς, αν το μάχεται, η σχέση δυσκολεύει. Την εκπαιδεύει, για να το εκπαιδεύσει. Η μητέρα, βέβαια, με το ένστικτό της έχει πάντοτε την ικανότητα να αισθάνεται τη ζωή και να την προστατεύει.

Εδώ χρειάζεται κι εμείς, αν είμαστε έτοιμοι, να σταθούμε δίπλα στην έγκυο με ευαισθησία και κατανόηση. Αν προσπαθήσουμε να τη νιώσουμε, θα αισθάνεται κατά τη γνώμη μου πιο δυνατή, γιατί δεν θα νιώθει μόνη. Χρειάζεται να την ενθαρρύνουμε. Να εμπιστευόμαστε και να σεβόμαστε τη σοφία του ανθρώπινου οργανισμού. Μ' αυτό τον τρόπο θα εμπιστευθεί και η γυναίκα τον εαυτό της.

Η παροχή μας θα είναι τεράστια, αν συντελέσουμε σωστά σ' αυτό το έργο, που είναι μεγαλειώδες. Η διακριτική επαφή μας με την έγκυο μάς δίνει κάθε φορά και μεγαλύτερη γνώση, μας μαθαίνει περισσότερο παρά τη μαθαίνουμε. Μας κάνει να συνειδητοποιούμε την ουσία της ζωής. Άλλωστε, η γυναίκα σ' όλες τις χώρες, σ' όλους τους πολιτισμούς, σ' όλες τις χρονικές περιόδους, με τη διαίθησή της έχει ήδη ανακαλύψει το σχέδιο της ζωής. Ας τη βοηθήσουμε, λοιπόν, και με την επιστημονική μας κατάρτιση να το εμπιστευθεί.

Εμείς γνωρίζουμε, πως ο σχηματισμός των οργάνων του ανθρώπου δεν είναι τόσο προγραμματισμένος γενετικά, αλλά εξαρτάται από το στενό δεσμό της μητέρας με το έμβρυό της. Επίσης, ξέρουμε, ότι η ψυχική υγεία του ενήλικα σχηματίζεται "εν σπέρματι". Γι' αυτό της θυμί-

ζουμε να προσέχει τι σκέφτεται, τι λέει και τι κάνει. Να προσέχει, επίσης, τη διατροφή της. Της τονίζουμε να λέει στο παιδί της την αλήθεια, να έχει πραγματική επικοινωνία μαζί του, γιατί μ' αυτό τον τρόπο τού δίνει ηθική κατεύθυνση. Να του μαθαίνει την τρυφερότητα και την αγάπη. Να επικοινωνεί μαζί του, ώστε να το εκπαιδεύει στην επικοινωνία του αργότερα με τον υπόλοιπο κόσμο. Μέσα από τη σχέση τους να του μαθαίνει τη σύναψη σχέσεων με αγάπη. Να το αισθάνεται, να το νιώθει. Να προσέχει τη σχέση της με τον άνδρα της, το μελλοντικό του πατέρα, την υγεία τους, τη στάση τους μέσα στη ζωή, γιατί έτσι το διαπαιδαγωγούν. Να συνεργάζονται, να του μιλάνε, να το χαίρονται, να προετοιμάζονται και οι τρεις μαζί για τη μεγάλη στιγμή της γέννησης.

Θα μπορούσε κανείς να πει πολλά για τη σημασία της προγεννητικής εκπαίδευσης, επειδή η προγεννητική περίοδος είναι θεμελιώδους σημασίας –περισσότερο ίσως και απ' τις μετέπειτα περιόδους

της ζωής– αφού είναι η περίοδος όπου η μέλλουσα μητέρα, το ζευγάρι σωστότερα, εκπαιδεύει τα τρία βασικά κέντρα της ανθρώπινης οντότητας: την καρδιά, τη σκέψη και τη θέληση. Αντιλαμβάνεστε, λοιπόν, τι σημαίνει αυτό, όταν έχουμε συνεργασία των τριών αυτών κέντρων. Είναι η περίοδος που κυοφορείται ο χαρακτήρας του αυριανού ανθρώπου, του ανθρώπου που θα εμπιστεύεται τη ζωή και θα μπορεί να αντιμετωπίζει με υπομονή τον πόνο, του ανθρώπου της ειρηνικής συνύπαρξης και της ανοχής στο διαφορετικό.

Από εκεί ξεκινάει η ανάπτυξη της μελλοντικής οικογένειας και της κοινωνίας, η επικοινωνία των λαών και η αλληλεγγύη. Απ' αυτή την περίοδο προετοιμάζεται ο πολιτισμός του μέλλοντος. Αν αντιληφθούμε τη σημασία της, θα έχουμε απολύτως αντιληφθεί πώς συλλαμβάνεται, κυοφορείται και γεννιέται η ανθρωπότητα σ' ολόκληρο τον πλανήτη.

Σας ευχαριστώ

Ανακοίνωση

“Οι Γιατροί του Κόσμου” χρειάζονται μαιές για τις ανθρωπιστικές τους αποστολές σε προγράμματα με στόχο την προαγωγή υγείας μητέρας-παιδιού. Οι αποστολές αυτές γίνονται σε χώρες που υπάρχει μεγάλη μητρική και βρεφική θνησιμότητα, π.χ. στο Αφγανιστάν και αλλού. Η συμμετοχή των μαιών μπορεί να είναι εθελοντική ή και με αμοιβή για μικρό ή μεγάλο διάστημα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεσθε στη συνάδελφο κ. Ελισάβετ Παλιούρα, τηλ.: 210.3301578, κιν. 6931/789726.

Για δημοσίους υπαλλήλους και φοιτητές προβλέπονται από το νόμο διευκολύνσεις.