

Προγεννητική Αγωγή

Με ποιο τρόπο άραγε η ψυχική κατάσταση της εγκύου περνάει στο έμβρυο;

από την Ιωάννα Μαρή, Ψυχολόγο, Πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Προγεννητικής Αγωγής και συνεργάτες

- Πώς η ψυχική ζωή της εγκύου επηρεάζει την φυσική και ψυχική του κατάσταση του εμβρύου, διαμορφώνοντας το σώμα, τις βιολογικές του λειτουργίες και τον ψυχισμό του; Να μια ακόμη ερώτηση που έρχεται στο νου μας.

-Μέσω των ορμονών, η επιστήμη απαντάει:

Η αδρεναλίνη, οι κατεχολαμίνες, ορμόνες του άγχους και της αγωνίας που κατακλύζουν το αίμα της μητέρας όταν είναι αγχωμένη, όταν είναι δυστυχημένη, και πρέπει να δράσει, κατακλύζουν επίσης και το αίμα του παιδιού μέσω της πλακούντιας κυκλοφορίας. Αυτές οι ορμόνες γεννούν ίδιες καταστάσεις άγχους και δυστυχίας και στο έμβρυο και εμποδίζουν έως σταματούν εντελώς την ανάπτυξη των οργάνων, υπό σχηματισμό την εποχή εκείνη. Οι ενδορφίνες, ορμόνες της χαράς και της ευχαρίστησης που βρίσκονται στο αίμα της μητέρας, όταν είναι ευτυχισμένη, περνούν επίσης στον οργανισμό του εμβρύου, δημιουργούν σ' αυτό τις ίδιες καταστάσεις χαράς και ευτυχίας και επιτρέπουν την συνέχιση του φυσικού έργου δόμησης του οργανισμού του καθώς δε εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη, του εγχαράσσουν χαρακτήρα χαρούμενο, ευτυχισμένο και αισιόδοξο.

-Μέσω της μνήμης των κυττάρων

Τα κύτταρα έχουν μνήμη. Ο ψυχισμός του παιδιού αλλά και η φυσική του ύλη, δηλαδή όλος ο οργανισμός του, δομείται με τις ψυχικές ενέργειες της μητέρας και μέσω αυτής του πατέρα και του περιβάλλοντος.

Ήδη από την σύλληψη το κάθε τι από την μητέρα και το περιβάλλον της εγγράφεται στην κυτταρική του μνήμη. Σκέψεις, ιδέες, συγκινήσεις,

βιώματα της εγκύου δημιουργούν δονήσεις και αποτελούν «πληροφορίες», εγγραφόμενες, ως εντυπώματα, στην νευρική κυτταρική μνήμη του εμβρύου, πρώτα δυναμικά χαράγματα, απαρχές του αυριανού του χαρακτήρα και των κλίσεων και χαρακτηρισμάτων του, των ιδιοτεροτήτων του, του προγράμματος ζωής του.

Στους εννέα μήνες τίθενται εξ ίσου τα θεμέλια των ψυχικών και πνευματικών ιδιοτήτων του, των κλίσεων και της ιδιοφυίας του, μέσα από τα πανίσχυρα, ως πρώτα, εντυπώματα στην κυτταρική του μνήμη των σκέψεων, συναισθημάτων, αισθητηριακών εμπειριών, βιωμάτων μητέρας, και μέσα από αυτήν, του πατέρα και του οικείου περιβάλλοντος.

Η βιαιότητα ή η ειρηνική διάθεση πριν εκδηλωθούν στην ενήλικη ζωή έχουν πρώτα εντυπωθεί στην νευρική κυτταρική μνήμη των εμβρύων – κι αυτά τα πρότυπα επαναλαμβάνονται αργότερα.

Σύλληψη, μια στιγμή-κλειδί

Η επιστήμη επίσης ερεύνει το θέμα της σύλληψης, και αποφαινεται ανενδοίαστα ότι «η ψυχική κατάσταση του ζεύγους κατά την εποχή της σύλληψης, αν είναι κακή, δημιουργεί ένα ιδιαίτερα αρνητικό πεδίο ανάπτυξης του εμβρύου, που μπορεί να εμφανισθεί με συγγενή ανωμαλία». Προτρέπει την αποφυγή σύλληψης σε περιόδους κακής φυσικής και ψυχικής κατάστασης των ερωτικών συντρόφων, (ανακοίνωση ομάδας ιατρών του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Χειρουργικής Παιδών). (Εφημερίδα τα Νέα).

Κατά την σύλληψη δημιουργείται το γενετικό σχέδιο της νέας ζωής. Το σχέδιο αυτό, δηλ. το DNA του παιδιού, έχει απόλυτη σχέση με τις σκέψεις, τα συναισθήματα, την εσωτερική στάση του ζεύγους, κατά την ένωση του, τον τρόπο της ζωής του προηγουμένως ακόμη.

Μια στάση θαυμασμού, εκτίμησης και αγάπης του ζεύγους δημιουργεί έναν «ιθμό» (φίλτρο), μέσα από τον οποίο οι καλύτερες ιδιότητες των προγόνων ευνοούνται να εκδηλωθούν στο πρώτο DNA της Νέας Ύπαρξης, από τις άπειρες: καλές και κακές, που ασφαλώς υπάρχουν σε 7 γενεές προγόνων από την πατρική και 7 γενεές από τη μητρική γραμμή!

-Μέσω της γενετικής επίδρασης του περιβάλλοντος στο έμβρυο και το ζυγωτό (δηλαδή της ζωής, σκέψεων, συναισθημάτων, αισθητηρίων εντυπώσεων, βιωμάτων του ζευγαριού και της εγκύου).

Αυτή η βασική εξήγηση, ως προς την επίδραση στην φυσική και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού των ψυχικών και πνευματικών καταστάσεων της μητέρας, μας παρέχεται από τις νέες έρευνες και ανακαλύψεις της Βιολογίας και της Νευροεπιστήμης, από τα έτη 1990 και εφεξής, με πρωτοπόρο τον ερευνητή, βιολόγο-κυτταρολόγο καθηγητή Bruce Lipton.

Επιγενετική

Για να αντιληφθούμε το μέγεθος της επανάστασης των αντιλήψεων της εποχής που ζούμε, ας παρακολουθήσουμε πολύ συνοπτικά την ιστορία των νέων ανακαλύψεων που άλλαξαν τον τρόπο σκέψης μας και την όλη επιστημονική θεώρηση της ίδιας μας της ζωής.

Η Επιγενετική, που μας έχει και πάλι απασχολήσει, έρχεται να σαρώσει όλες τις προηγούμενες επιφυλάξεις. Μέχρι το 1990 περίπου η βιολογία υποστήριζε το δόγμα της απόλυτης κυριαρχίας του DNA ή της γενετικής νομοτέλειας. Με βάση την λογική αυτή, το DNA αποτελεί την «κύρια αρχή» ή τον κύριο προσδιοριστικό παράγοντα των φυσικών και ψυχικών χαρακτηριστικών ενός οργανισμού. Κι ότι επομένως οι κληρονομικοί παράγοντες μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά, ελέγχοντας απολύτως τα χαρακτηριστικά του απογόνου. Οι ιδέες αυτές παραμερίστηκαν απολύτως με την ανακάλυψη της Επιγενετικής.

Η Επιγενετική: η μελέτη των μοριακών μηχανισμών με τους οποίους το περιβάλλον ελέγχει την κυτταρική δραστηριότητα, είναι σήμερα ένας από τους πιο δραστήριους τομείς της επιστημονικής έρευνας. **Οι επιστήμονες έφθασαν στο συμπέρασμα ότι δεν είμαστε θύματα των γονιδίων μας αλλά αφέντες της μοίρας μας**, ικανοί να δημιουργήσουμε ζωές γεμάτες ειρήνη, ευτυχία και αγάπη. Δεν είναι οι καθοδηγούμενες από τα γονίδια ορμόνες που ελέγχουν το σώμα και το πνεύμα μας. Οι πεποιθήσεις μας, ο ψυχικός βίος μας, ο τρόπος της ζωής μας, αυτά ελέγχουν το σώμα, τον νου και συνεπώς και την ζωή μας. Οι εκπληκτικές ανακαλύψεις της Επιγενετικής, αυτού του νέου τομέα της βιολογίας, λύνει τα μυστήρια σχετικά με **το πώς το περιβάλλον επηρεάζει την**

συμπεριφορά των κυττάρων, χωρίς να αλλάξει τον γενετικό κώδικα. Οι θετικές σκέψεις έχουν σημαντικές επιδράσεις στην συμπεριφορά και στα γονίδια, προπαντός όταν βρίσκονται σε αρμονία με τον υποσυνείδητο προγραμματισμό. Και οι αρνητικές σκέψεις έχουν εξίσου ισχυρό αντίκτυπο.

«Το περιβάλλον ευθύνεται για την ζωή.»

Τι ενεργοποιεί λοιπόν τα γονίδια; Αυτό που ενεργοποιεί την έκφραση ενός γονιδίου είναι ένα σήμα από το περιβάλλον του και όχι μια προκύπτουσα ιδιότητα του ίδιου του γονιδίου.

Αφού το πρώτο περιβάλλον του ανθρώπου είναι το ενδομήτριο περιβάλλον, ο νέος τομέας της επιγενετικής επιστήμης σημαίνει ότι σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα των μελλοντικών γονέων και προπαντός της μητέρας, εγκύου, διαμορφώνουν, καθορίζουν τελικά τα γενετικά χαρακτηριστικά του παιδιού που θα γεννηθεί, και τούτο χωρίς να αλλάζουν τον γενετικό του κώδικα, το DNA (το προσχέδιο).

Δηλαδή: τα γονίδια προορίζουν, το περιβάλλον καθορίζει. Με τον νέο κλάδο της επιγενετικής δεν μιλάμε πλέον για κυριαρχία των γονιδίων αλλά για κυριαρχία του περιβάλλοντος. Ανάλογα με τα μηνύματα του περιβάλλοντος, (η ζωή στην μήτρα είναι το πρώτο περιβάλλον) άλλα γονίδια μπορούν να εκφρασθούν κι άλλα μένουν σιωπηρά. Θετικό ενδομήτριο περιβάλλον, λόγω των θετικών σκέψεων και συναισθημάτων της μητέρας δίνει δυνατότητα έκφρασης στις θετικές ιδιότητες των γονιδίων και αφήνει σιωπηρές τις αρνητικές. (Δηλ. ο επιγενετικός μηχανισμός μπορεί να μεταβάλλει ένα γονίδιο, ώστε να παραγάγει υγιείς πρωτεΐνες και λειτουργίες, παρά τα κληρονομημένα ελαττωματικά γονίδια). Το αντίθετο συμβαίνει επίσης, όταν θετικά έως χαρισματικά σχέδια των γονιδίων δεν έχουν την δυνατότητα να εκφρασθούν, λόγω της αρνητικότητας των βιωμάτων μητέρας και πατέρα, ήτοι του πρώτου περιβάλλοντος του εμβρύου.

«Τα γονίδια αντιπροσωπεύουν προγράμματα που όχι μόνον αναγιγνώσκονται αλλά που επαναγράφονται επίσης».

Αυτό σημαίνει ότι το ζευγάρι έχει εκείνο ευθύνη για το παιδί που θα φέρουν στον κόσμο (αρκεί βέβαια να το πληροφορήσουμε, διότι δεν είναι κανείς ένοχος για παραβιάσεις κανόνων που δεν γνωρίζει!)

Η νέα βιολογία της Επιγενετικής δίνει έμφαση στον συνειδητό ρόλο του γονέα. Με την νέα βιολογία αντιλαμβανόμαστε ότι για την σύλληψη και την εγκυμοσύνη, «οι μητέρες και οι πατέρες έχουν κοινό μερίδιο ευθύνης, παρότι η μητέρα φέρει το μωρό μέσα στην μήτρα της. Ό,τι κάνει ο πατέρας επηρεάζει βαθύτατα την μητέρα, η οποία με την σειρά της επηρεάζει το αναπτυσσόμενο παιδί.»

«Η επιλογή του γενετικού υλικού εξαρτάται από τον τρόπο ζωής του ζεύγους, πριν και κατά τη σύλληψη, από την ποιότητα της αγάπης του», (γενετιστής δρ. Bruce Lipton).

Χαρά, ανάταση, θαυμασμός, βαθειά αγάπη και τρυφερότητα στη σχέση του ζευγαριού, δηλαδή μια ευγενής φυσική, ψυχική και πνευματική εξ ίσου, ερωτική επικοινωνία του ζεύγους και σύγχρονη επιθυμία και των δύο να δημιουργήσουν ένα παιδί στον μεταξύ τους δεσμό αποτελούν το αναγκαίο πλαίσιο-θεμέλιο για την εκδήλωση σπουδαίων χαρισμάτων στην νέα ύπαρξη που έρχεται να ενσαρκωθεί μαζί τους.

Οι μέλλοντες γονείς μπορούν να δώσουν στο παιδί από τη μήτρα τα στοιχεία και τις προϋποθέσεις που θα του επιτρέψουν να εγγράψει στα θεμέλια της δομής του την χαρά της ζωής, την ικανότητα για αγάπη, για διάλογο, για συνεργασία, για εξεύρεση δικαίων λύσεων σε όλες τις συγκρούσεις

Οι γονείς, σ' αυτά τα στάδια, με τον απλά θετικό, χαρούμενο, αισθητικό τρόπο της ζωής τους συμμετέχουν στη διαμόρφωση, όχι μόνον ενός θετικού αρμονικού ψυχισμού του παιδιού - πράγμα πολύ κατανοητό- γιατί το παιδί αντιγράφει, μιμείται σκέψεις, συναισθήματα, κινήσεις, συμπεριφορές μητέρας και πατέρα, με τους νευρώνες-καθρέπτες του, αλλά αποτελούν οι κύριοι θεμελιωτές της υγείας του, της αρμονικής διάπλασης των οργάνων του σώματός του. Και τούτο διότι τα δομικά υλικά σώματος και ψυχισμού του παιδιού είναι ό,τι η έγκυος, , σκέπτεται, αισθάνεται και ζει, ό,τι παίρνει ως τροφή, , ό,τι αναπνέει, , ό,τι ακούει, βλέπει, θαυμάζει, εύχεται, οραματίζεται, με τον πατέρα δίπλα της

Με τις νέες θεωρήσεις οι οποίες απομάκρυναν το τελευταίο επιστημονικό εμπόδιο, και προσέθεσαν νέες γνώσεις απεδείχθη η πρωτεύουσα σημασία ενός ευνοϊκού αρχικού περιβάλλοντος για την αρμονική εμβρυϊκή ανάπτυξη.

Η νέα εστίαση πάνω στις επιδράσεις του προγεννητικού περιβάλλοντος εκτείνεται και στη μελέτη του IQ. Έφθασαν στο συμπέρασμα ότι τα γονίδια αναλογούσαν στο 34% των παραγόντων που καθορίζουν το IQ. Ο δρ Devlin ανακάλυψε ότι οι συνθήκες που επικρατούν κατά την προγεννητική ανάπτυξη έχουν σημαντικό αντίκτυπο στο IQ. Ότι η δυνητική νοημοσύνη ενός παιδιού ελέγχεται από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες κατά ποσοστό άνω του 51%. Και ότι η ικανότητα μάθησης θεμελιώνεται κατά την ενδομήτρια ζωή. (Gerald Huther)

Συνειδητή μητέρα και συνειδητός πατέρας

Είναι προφανές ότι αυτό που χρειάζονται οι άνθρωποι είναι μια ανατροφή γεμάτη αγάπη

«Το αγέννητο παιδί είναι μια ζωντανή ύπαρξη και η ανάπτυξή του γίνεται δυνατή μόνο με την συνεχή επικοινωνία του με το μητρικό περιβάλλον. Από την αρχή διαδραματίζεται μία πολύπλοκη αλληλεπίδραση. Από την αρχή ο άνθρωπος χρειάζεται την σχέση.» (Gerald Hüther - Inge Weser «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών»). Όλα τα παιδιά και πριν από τη γέννηση, για να μπορέσουν να αναπτυχθούν κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο έχουν την ανάγκη να βιώνουν ότι είναι ευπρόσδεκτα και ασφαλή.

-Μέσω των νευρώνων-καθρεπτών

Οι νευρώνες καθρέπτες, νέα ανακάλυψη της νευροεπιστήμης

Το 1992 ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Πάρμα Ιταλίας Giacomo Rizzolati ανακάλυψε τους νευρώνες-καθρέπτες, τους κοινωνικούς νευρώνες του ανθρώπου, οι οποίοι αντανακλούν,

«καθρεφτίζουν» σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα, βιώματα του πλησίον, χωρίς άλλη λεκτική επικοινωνία.

Κοινωνικός εγκέφαλος – Νευρώνες – καθρέπτες Οι σύγχρονες έρευνες των νευροεπιστημών έχουν καταδείξει μια πολύ σπουδαία ιδιότητα του ανθρωπίνου εγκεφάλου (αλλά επίσης και του εγκεφάλου των θηλαστικών ζώων, σε πολύ μικρότερο βαθμό): την κοινωνική του ικανότητα. Δηλαδή την ικανότητά του να συλλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προθέσεις, τις πράξεις των άλλων και να τους κοινωνεί τα δικά του συναισθήματα, σκέψεις κλπ.

Ο άνθρωπος έχει έναν εγκέφαλο κοινωνικό και επικοινωνιακό

Αυτός ο κοινωνικός εγκέφαλος εκδηλώνεται μέσω ενός συνόλου νευρωνικών μηχανισμών, οι οποίοι διέπουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας στις σχέσεις μας με τους άλλους, πλησίον μας. Χάρης σ'αυτούς του κοινωνικούς νευρώνες δεχόμαστε την επίδραση των συναισθημάτων, των σκέψεων, των προθέσεων των πλησίον μας και αμοιβαία τους επηρεάζουμε με τα δικά μας συναισθήματα, σκέψεις κλπ.

Διακρίνουμε δύο είδη **κοινωνικών νευρώνων**: Αυτούς με τους οποίους αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων και τους μεταδίδουμε τα δικά μας συναισθήματα – είναι τοποθετημένοι στη μέση του εγκεφάλου – σε σχήμα αμυγδάλου και τους ονομάζουμε: “αμυγδαλή”. Κι αυτούς οι οποίοι επενεργούν πάνω στις ιδέες των άλλων και οι οποίοι είναι τοποθετημένοι στο επίπεδο των οφθαλμών.

Οι κοινωνικοί μας νευρώνες, ιδιαιτερότητα του εξελιγμένου ανθρωπίνου εγκεφάλου, σχηματίζονται μέσω των εμπειριών μας στις σχέσεις μας με τους άλλους από την εμβρυϊκή περίοδο της ζωής μας. Η τρυφερότητα, η αγάπη, η πίστη, οι φροντίδες προετοιμάζουν τις αναγκαίες συνθήκες για τον πολλαπλασιασμό τους. Ενώ ο φόβος, το άγχος, το πένθος, η οργή εμποδίζουν την ανάπτυξή τους.

Αυτοί οι κοινωνικοί νευρώνες παίζουν ένα πρωτεύοντα ρόλο στην ικανότητα του καθενός για ευτυχία, στην ικανότητά του να αγαπάει και στην υγεία του.

Η κοινωνικότητα, μορφοποιός των εγκεφαλικών κυττάρων, μεταδίδεται στις επόμενες γενεές και μακροχρονίως εμπλουτίζει το γενετικό κεφάλαιο των θηλαστικών.

Εξ αυτού συνάγεται ότι η προδιάθεση προς την καλοσύνη, τον αλtruισμό, την συμπάθεια είναι έμφυτη ιδιότητα του ανθρωπίνου γένους.

Χάρης στους νευρώνες – καθρέπτες, ο εξωτερικός κόσμος αντανakλάται (“καθρεφτίζεται”) σε μας. Για να κατανοήσουμε τον άλλον, γινόμαστε, εν μέρει, όπως αυτός. Με τα συναισθήματά μας, τις προθέσεις μας που αντανakλώνται στον εγκέφαλο των άλλων, προκαλούμε την ίδια κατάσταση, τα ίδια συναισθήματα, προθέσεις, ιδέες. Τους επηρεάζουμε άμεσα, απ’ευθείας. **Είμαστε ασυνείδητα ή συνειδητά παιδαγωγοί ως προς τους άλλους.**

Είναι εύκολο να φαντασθούμε τους ισχυρούς ψυχικούς δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ της εγκύου μητέρας και του παιδιού της. Ποιος είναι πιο πλησίον για το έμβρυο από την μητέρα του, με την οποία είναι εις σάρκα μία;

Οι δύο εγκέφαλοι της μητέρας και του παιδιού επικοινωνούν συνεχώς με τους νευρώνες – καθρέπτες τους. Οι νευρώνες – καθρέπτες της μητέρας στέλνουν κάθε στιγμή μηνύματα, συναισθήματα, εικόνες τα οποία το παιδί δέχεται μέσω των υπό ανάπτυξη νευρώνων – καθρεπτών του. Αυτά τα μηνύματα αντανakλώνται και γεννούν σ’αυτό την ίδια επιθυμία, τις ίδιες εικόνες, τις ίδιες ιδέες, όπως αυτές της μητέρας του. Μια επικοινωνία συμβαίνει στο επίπεδο του νευρικού συστήματος των δύο υπάρξεων. **Και οι ευχές και επιθυμίες της μητέρας αντανakλώνται στο νευρικό σύστημα του παιδιού, δημιουργούν μέσα του μια απήχηση, την επιθυμία να πραγματοποιήσει το μήνυμα που δέχθηκε και να γίνει όπως η μητέρα το εύχεται.**

Ενημέρωση, σεμινάρια στην Προγεννητική Αγωγή,
όλα δωρεάν, τηλ 210 9629704, 6972 509156