

ΟΤΑΝ Η ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΑΞΗ

Γεωργία Γιαμπουράνη, ασφαλιστική σύμβουλος, ειδική τροφίμων, ποιήτρια

ΑΘΗΝΑ 10/10/2016, ΣΧΟΛΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ

Ο υπερπληθυσμός είναι ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της γης, ο κόσμος διαιωνίζεται με μια μεγάλη ταχύτητα, αλλά η δυστυχία και η θλίψη των ανθρώπων παγκοσμίως όλο και μεγαλώνει.

Τι μας **ενδιαφέρει τελικά** ως ανθρωπότητα; να διαιωνίζουμε το είδος ή να δημιουργήσουμε υγιείς, ευτυχισμένους και συγκροτημένους ανθρώπους με αξίες και ιδανικά;

Και εάν μας ενδιαφέρει το δεύτερο πόση γνώση, παιδεία, αγωγή αλλά και πόση απόφαση έχουμε για να το πετύχουμε σε έναν κόσμο που δεν μας μαθαίνει κανείς να είμαστε παιδαγωγοί;

Με αυτά τα ερωτήματα θα ξεκινήσω κυρίες και κύριοι. Είναι μεγάλη τιμή αλλά και ευθύνη να μιλάω στη σχολή Μαιευτικής, που διδάσκει όλες τις Μαιές πώς να βοηθήσουν την κάθε γυναίκα που θα γίνει μητέρα να προετοιμαστεί σωστά και να υποδεχτεί τη νέα ζωή.



Ένα ευχαριστώ πριν ξεκινήσω, να εκφράσω στην φίλη μου Αγγελού Πιτσάκη που επέμενε να γνωρίσω την κα Ιωάννα Μαρή πολύ πριν γίνω μητέρα. Εγώ και ο σύζυγός μου Χρήστος Βιορές, ευχαριστούμε την Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής, για τα όσα μάθαμε, προκειμένου να φέρουμε στον κόσμο ένα παιδί, με τις καλύτερες όσο μπορούσαμε συνθήκες και προδιαγραφές. Και επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ και σε μια άλλη εκπληκτική δασκάλα, που δεν είναι δυστυχώς στη ζωή, την Τεό Βολχάουπτ όπου είχα την τύχη να την γνωρίσω και να παρακολουθήσω ως έγκυος και τα δικά της μαθήματα, πάνω στην προγεννητική επιρροή του παιδιού.

Το πρώτο πράγμα που αποκομίσαμε και γω και ο σύζυγος μου, ξεκινώντας την Προγεννητική Αγωγή, ήταν ότι δεν αφορούσε μονάχα τους ανθρώπους που θέλουν να γίνουν γονείς, αλλά είναι μια απαραίτητη γνώση για ολόκληρη την κοινωνία. Μέσα από αυτήν την γνώση καταλαβαίνουμε πως μεγαλώσαμε εμείς, κατανοούμε τους δικούς μας γονείς, τους εαυτούς μας, τις αδυναμίες μας, τις ανασφάλειες και τις φοβίες μας και αποκτάμε μια βαθιά επίγνωση ότι πέρα από το φυσικό μας σώμα, είμαστε ψυχή και πνεύμα και ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας είναι αυτά που καθορίζουν τη ζωή μας. Αυτό το συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό υπόβαθρο μέσα από την προγεννητική αγωγή, μαθαίνεις ότι θα επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό και την πορεία των

παιδιών μας και αυτό, γιατί πέρα από τα γονίδια που κληρονομούμε, τη ροπή του χαρακτήρα και τις έμφυτες ικανότητες που έχει το κάθε παιδί, *όλες οι γενετικές διαδικασίες, μας λέει η επιστήμη της γενετικής, λειτουργούν σε συνεργασία με το περιβάλλον του οργανισμού και επηρεάζουν την τελική ανάπτυξη και συμπεριφορά του. Και σε αυτήν τη γνώση της επιστήμης βασίζεται όλο το μήνυμα της Προγεννητικής αγωγής, δηλαδή να σκεφτούμε κάτω από ποιες συνθήκες και σε τι ποιότητα περιβάλλοντος, θα αποφασίσουμε να φέρουμε τη νέα ζωή, έτσι ώστε να έχουμε την καλύτερη δυνατή συνεργασία με τη Φύση που μας αξιώνει να γίνουμε γονείς.*

Όλη μου η εγκυμοσύνη εξελίχθηκε ως μια μορφή διαλόγου ανάμεσα σε εμένα και το έμβρυο τον οποίο και κατέγραφα σε ένα ημερολόγιο.

Το ενδομήτριο περιβάλλον που αποτελούσε την πρώτη του κατοικία, το ένιωθα ως μια ερμητικά κλειστή-ιερή περιοχή όπου μέσα εκεί λάμβανε μέρος ένα από τα μεγαλύτερα θαύματα του Σύμπαντος και αισθανόμουν βαθιά ευγνωμοσύνη που γινόμουν συμμετέχων σε αυτήν την Ύψιστη Δημιουργία. Ήμουν ευγνώμων στο σύζυγό μου, γιατί αυτός ήταν ο σύντροφός μου και η γονιμοποιός μου δύναμη, αλλά και στο παιδάκι που κυοφορούσα, γιατί αυτό με αξίωνε να γίνω Μητέρα και να βλέπω μέρα με τη μέρα την ασύλληπτη ευφυΐα και σοφία που περικλείει η δημιουργία μιας νέας ζωής.

Και παρόλο που οι πρώτοι μήνες ήταν αρκετά δύσκολοι, λόγω των πολλών εμετών, αλλά και της δουλειάς που έπρεπε να διεκπεραιώσω στο επάγγελμά μου, συντόνιζα όλη μου την σκέψη στο Μεγαλείο που συνέβαινε μέσα μου, γιατί δεν ήθελα να θρέψω το έμβρυο, με δυσάρεστα και φιλάσθενα συναισθήματα.

Από την πρώτη στιγμή τόσο εγώ όσο και ο σύζυγός μου νιώθαμε ότι είχαμε μια οντότητα που αντιλαμβανόταν, αισθανόταν και αποθήκευε τα πάντα σε έναν υποσυνείδητο νου.

Έτσι θέλοντας να δημιουργήσουμε όσο τον δυνατόν καλύτερο ενδομήτριο περιβάλλον, αφού με αυτό θα συνεργαζόταν η εκ γενετής προδιαγραφή του εμβρύου για να κτίσει το σώμα του, τη ψυχή και το νου του, το αγκαλιάζαμε με άπειρο σεβασμό, τρυφερότητα και αγάπη για να ριζούμε πολύ συνειδητά, μέσα στην δική του ύπαρξη, τους πρώτους σπόρους της ασφάλειας, της αυτοπεποίθησης, της εκτίμησης για τον εαυτό του, την αίσθηση ότι αξίζει και είναι επιθυμητό μέσα στη ζωή. **Η προγεννητική αγωγή είχε κάνει μια υπέρβαση μέσα μας, γιατί έχει αυτή τη -δύναμη, στο να μην μας ενδιαφέρει το φύλλο του παιδιού αλλά να είναι καλοδεχούμενο και επιθυμητό ότι και να είναι.**

Έτσι και οι δυο με όλη τη δύναμη της ψυχής, μας, ευχόμασταν να είναι γερό και ευλογημένο και παρόλο που δεν είμαι πολύ πρωινός τύπος, ξύπναγα αρκετά

πρωινά με την ανατολή του ήλιου. Θαύμαζα αυτή την διάχυτη ομορφιά που ξεπρόβαλλε μπροστά μου, συνδεόμουν με την πρωινή σιωπή ευχόμενη το παιδί καθώς αναπτυσσόταν, να αποθηκεύει μέσα του τη ζεστασιά του ήλιου, να συνθέτει τη βιταμίνη D μέσα από το ηλιακό φως, να μην έχει καμία έλλειψη σε μέταλλα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και όλο του το σώμα να σχηματίζεται όμορφα και με υγεία, με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που του πρόσφερα και μέσα από την διατροφή μου, η οποία πολύ πριν την εγκυμοσύνη και σε μένα και στο σύζυγό μου, είχε απαλλαχτεί απ όλες τις επεξεργασμένες και βιομηχανοποιημένες τροφές και είχε εμπλουτιστεί αποκλειστικά με φυσικές τροφές που παράγει η φύση, έτσι ώστε το αίμα μου να είναι όσο πιο υγιές και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Οραματιζόμουν το παιδί να έχει αρμονία σε όλα του τα χαρακτηριστικά, να είναι όμορφο και έξυπνο, όχι για να ξεχωρίζει για εγωιστικούς λόγους στη μετέπειτα ζωή του, αλλά να εκπέμπει εσωτερική ομορφιά και αρμονία από άποψη αισθητικής και ήθους, απαραίτητη μέσα στο σύνολο της ανθρώπινης κοινωνίας. Ο εγκέφαλος του καθώς σχηματιζόταν ένιωθα να απορροφά φως από τον ήλιο και να το αποθηκεύει ως μια μορφή μνήμης μέσα στα σχηματιζόμενα κύτταρα, που μελλοντικά καθώς το παιδί θα μεγάλωνε, αυτό το φως θα φώτιζε τη σκέψη του για να διακρίνει και να επιλέγει σωστά.

Τα ζεστά και όμορφα χρώματα όπως το γαλάζιο, το πράσινο, το ροζ και άλλα είχαν αντικαταστήσει τα σκούρα και μαύρα ρούχα, γιατί πλέον ήξερα μέσα από τα προγεννητικά μαθήματα, ότι κάθε χρώμα μέσα μας προκαλεί συναισθήματα και συμβάλει στην καλή ή κακή διάθεση. Γι αυτό και προσπαθούσα όσο μπορούσα να έχω επαφή με τη φύση, έκανα πολλά μπάνια στη θάλασσα, τις ώρες βεβαίως όπου η ηλιακή ακτινοβολία δεν είναι επικίνδυνη. Παρατηρούσα τα χρώματα της θάλασσας και του ουρανού, την ομορφιά των δέντρων και των λουλουδιών ευχόμενη το παιδάκι, να έχει την ίδια ομορφιά και απλότητα που έχουν τα πέταλα ενός λουλουδιού.

Άκουγα αρκετά ραδιόφωνο, δεν έβλεπα σχεδόν καθόλου τηλεόραση παρά μονάχα κάποια ενδιαφέροντα ντοκιμαντέρ, άλλα που αναφέρονταν στις ζωές πολύ σημαντικών ανθρώπων με σπουδαίο έργο στην ανθρωπότητα και άλλα που αναφέρονταν στη φύση και υμνούσαν το μεγαλείο της.

Έχοντας πλήρη επίγνωση μετά από 3 χρόνια παρακολούθησης πλέον της προγεννητικής αγωγής ότι η εκ γενετής προδιαγραφή θα μπορούσε να βελτιωθεί και να έλξει όλα τα καλά από τις προηγούμενες γενιές, είχα αποκλείσει όλα τα ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά των συγγενών από τη σκέψη μου και άφηνα να κυριαρχούν μέσα μου, μονάχα οι καλές τους ποιότητες, έτσι ώστε το παιδί να προστατευτεί από μια άσχημη κληρονομική τάση και να αποκτήσει μια καλή προγεννητική κληρονομιά. Δεν σας κρύβω ότι προσευχόμουν πολύ κατά τη

διάρκεια της εγκυμοσύνης και η Παναγία γινόταν το Αρχέτυπο της θείας Μητέρας και ταυτόχρονα την ένιωθα ως το τέλειο ενδιάμεσο που κατέβαζε τη θεία χάρη από το Υπέρτατο και εξάλειφε κάθε τι αρνητικό.

Πολύ συνειδητά αυτήν την περίοδο προσπαθούσα να συναναστρέφομαι με ανθρώπους που είχαν θετική στάση στη ζωή τους. Όταν βίωνα δυσάρεστα πράγματα ή συναναστρεφόμουν με δύσκολους ανθρώπους μέσα από τη δουλειά μου, πέρναγα το μήνυμα ότι όλα στη ζωή συμβαίνουν για να μας μάθουν και να μας διδάξουν και οτιδήποτε και να μας συμβαίνει εμείς πρέπει να προχωράμε πάντα με αισιοδοξία και δύναμη, γιατί η ζωή είναι όμορφη και εάν κυριαρχεί η άποψη ότι η ζωή είναι σκληρή, εξηγούσα ότι αυτή η σκληρότητα έρχεται από τον ίδιο τον άνθρωπο, γιατί δεν καλλιεργεί το όμορφο κομμάτι που έχει μέσα του και δεν έχει βάλει τα όρια που πρέπει. Για αυτό και επιδίωκα όσο μπορούσα να είμαι κοινωνική, να ακούω διαλέξεις, να έχω επαφή με την τέχνη, έτσι ώστε να πέφτουν οι πρώτοι σπόροι της προσωπικής καλλιέργειας του παιδιού αλλά και της κοινωνικοποίησης του. Χόρευα πολλές φορές στο σπίτι, με απαλές βέβαια κινήσεις, διάβαζα λογοτεχνικά κείμενα και αρκετή ποίηση, όχι μονάχα γιατί γράφω εγώ η ίδια ποίηση, αλλά γιατί η ποίηση έχει την εκπληκτική δύναμη να μας συνδέει με τη ψυχή όλης της συμπαντικής δημιουργία και ήθελα πραγματικά σε αυτό το σημείο να διατηρήσει αυτή τη σύνδεση που ήδη είχε ως έμβρυο, γιατί αυτός ο τρόπος σκέψης και σύνδεσης με τα πράγματα δίνει μια άλλη διάσταση στη ζωή, την κάνει πιο όμορφη, πιο ευαίσθητη και πιο ουσιαστική. Διάβαζα αργά, δυνατά, καθαρά και με ζεστή χροιά στη φωνή μου. Το έμβρυο μπορεί να μην γνωρίζει ακόμα τις λέξεις, αλλά αισθάνεται την ποιότητα και το κραδασμό, μας λένε οι επιστήμονες και του δημιουργούν συναισθήματα για αυτό και γενικότερα πρόσεχα πολύ τις λέξεις που χρησιμοποιούσα, αλλά και τον ήχο της φωνής μου, έτσι ώστε ο απόηχος που θα έφτανε μέσα του να είναι όμορφος και ζεστός. Ουσιαστικά μέσα από τα προγεννητικά μαθήματα είχα μάθει να γίνομαι ένας μεγάλος παρατηρητής των σκέψεων μου, των συναισθημάτων μου και της ομιλίας μου και αυτό πρώτα απ' όλα έκανε μια κάθαρση σε εμένα, με αναγεννούσε, με βελτίωνε και ταυτόχρονα με επανασύνδεε με το όμορφο κομμάτι της ζωής. **Και εδώ ίσως κρύβεται και το μεγαλύτερο μυστικό της. ή εδώ κρύβεται η καταλυτική της δύναμη.**

Βεβαίως υπήρχαν και στιγμές μεγάλης έντασης και άγχους, αλλά προσπαθούσα να είναι ελάχιστες και όταν αυτό συνέβαινε προσπαθούσα μέσα από ένα πολύ τρυφερό και απαλό χάδι, να αισθανθεί ότι ήταν κάτι περαστικό έτσι ώστε να την επαναφέρω και πάλι σε ατμόσφαιρα γαλήνης και ηρεμίας.

Με δεδομένο επίσης και όλες τις επιστημονικές τεκμηριώσεις των τελευταίων ετών ότι η μουσική επιδρά στη συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, στο κεντρικό νευρικό του σύστημα, στον καρδιακό ρυθμό και στην πίεση του αίματος, όπως

αναφέρει και ο γιατρός Σεργκέυν Σαμπουτίν στο βιβλίο του "Ιατρικές δυνάμεις της μουσικής" , πρόσεχα πολύ τη μουσική που άκουγα και σχεδόν κάθε βράδυ άκουγα τα δικά του cd ειδικά για τη περίοδο της εγκυμοσύνης που βοηθούσαν στην αρμονική ανάπτυξη του εμβρύου καθώς και στη σωματική και ψυχική προετοιμασία της μητέρας.

Στο σπίτι είχα τοποθετήσει όμορφες φωτογραφίες χαρούμενων παιδιών και οραματιζόμουν το παιδί με χαρά, αισιοδοξία, διάθεση και δύναμη για ζωή και χωρίς φοβίες να ανοίγει τα δικά του φτερά, να απελευθερώνει όλες του τις δυνατότητες με τόλμη και αυτοπεποίθηση, χωρίς όμως να χάνει την ομορφιά και τη γλυκύτητα που έχουν τα παιδιά.

Τα προγεννητικά μαθήματα είχαν ενισχύσει την εσωτερική μου δύναμη και είχαν απομακρύνει όλες τις φοβίες από μέσα μου για την ημέρα της γέννησης και βεβαίως με την παρακολούθηση του γιατρού μου και της Μαίας και εφόσον δεν προέκυπτε πρόβλημα ήμουν έτοιμη να γεννήσω φυσιολογικά και χωρίς επισκληρίδιο, Έχοντας το σύντροφό μου δίπλα μου καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το μωράκι γεννήθηκε χωρίς κανένα πρόβλημα, έκλαψε ελάχιστα και μόλις μου το έβαλαν στο στήθος και το καλωσορίσαμε λέγοντας του " *καλώς ήρθες στη γη, να είσαι γερό και ευτυχισμένο* " εκείνο μας κοίταξε με ορθάνοικτα τα μάτια και μας αποκρίθηκε με ένα μεγάλο χαμόγελο, κάτι που όπως καταλαβαίνετε δεν μπορεί να ξεχαστεί ποτέ από τη μνήμη μας.

Γενικότερα μπορώ να πω ότι ήταν ένα μωρό που έκλαψε λίγο γι αυτό και δεν έμαθε καθόλου πιπίλα. Βέβαια σε αυτό πιστεύω ότι ίσως να έχει βοηθήσει και ο θηλασμός ο οποίος διήρκεσε 2 χρόνια. Ξυπνάει κάθε μέρα με χαμόγελο, είναι ένα ήρεμο παιδάκι με ενεργητικότητα και εσωτερική δύναμη, μια "ήρεμη δύναμη" μου λένε πολλοί η οποία φαίνεται στην έκφραση των ματιών και του προσώπου της. Από μηνών κιάλας δείχνει να της αρέσει πολύ ο χορός, τρώει από 1, 5 χρονών μόνη της όλα τα φαγητά εκτός από χόρτα, κοιμάται αργά από την ώρα που γεννήθηκε κάτι που έκανα και γω στην εγκυμοσύνη μου. Δυστυχώς ήταν ελάχιστες οι φορές που κατάφερα να κοιμηθώ πριν τις 12.

Όταν χτυπάει δεν κλαίει σχεδόν ποτέ, αντιθέτως κοιτάει πώς να συνεχίζει να κάνει αυτό που έκανε. Δεν φοβήθηκε ποτέ το νερό, κολύπησε αμέσως στη θάλασσα χωρίς κανένα δισταγμό, δείχνει να είναι ανθεκτική στον πόνο και να καταλαβαίνει πολύ καλά μέχρι που είναι τα όρια που τις θέτουμε ως γονείς. Διεκδικεί αυτά που θέλει με το δικό της τρόπο, μαθαίνει εύκολα να είναι ευγενική και να ακούει. Είναι εξαιρετικά συνεργάσιμη, πολύ κοινωνική, έχει καλή επαφή σχεδόν με όλους τους ανθρώπους, αγαπάει πολύ τα παιδιά και θέλει να τα αγγίζει. Τώρα που είναι 2,5 μηνών βλέπω ότι εκδηλώνει και η ίδια τα αισθήματά της, μας φιλάει και μας αγκαλιάζει σφιχτά της αρέσει να ξεφυλλίζει βιβλία και να μιλάει για αυτά που βλέπει και να ζωγραφίζει.

Δεν δείχνει να ενθουσιάζεται με την τηλεόραση, αντιθέτως θέλει να παίρνει τα κινητά τηλέφωνα, να μιλάει στο σταθερό τηλέφωνο και να βλέπει κομπιούτερ κάτι και που εγώ επίσης δεν είχα κατάφερα να περιορίσω κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου.

Την πήγα στον Παιδικό Σταθμό όταν ήταν 22μηνών και η προσαρμογή της ήταν πολύ εύκολη από την πρώτη ημέρα.

Εάν θέλουμε να είμαστε ανθρώπινα όντα σε διαδικασία εξέλιξης και εξανθρωπισμού πρέπει να λάβουμε πολύ σοβαρά την Προγεννητική γνώση. Είναι μια γνώση που κατά τη γνώμη μου πρέπει να ενταχθεί στη εκπαίδευση, έτσι ώστε όλα τα παιδιά από μικρή ηλικία να έχουν πλήρη συνειδητοποίηση τι σημαίνει η φράση "γίνομαι γονιός". **Έτσι και τα ίδια όχι μόνο θα προφυλαχτούν από ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και θα μειωθεί ο αριθμός των εκτρώσεων, που δυστυχώς ακόμα και στην εποχή μας, με τόση ενημέρωση είναι αυξημένος, αλλά η απόφαση τους, πολύ πριν γίνουν γονείς θα είναι απόλυτα συνειδητή και με πλήρη επίγνωση ότι για να δημιουργήσουν χαρούμενα, υγιή και χωρίς ανασφάλειες παιδιά, θα πρέπει να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα.**

Παγκοσμίως τα περισσότερα παιδιά στη γη έρχονται γιατί τυχαίνουν και σε πιο εξελιγμένες κοινωνίες αποτελεί κοινωνική καταξίωση αφού αυτό πέρασε από γενιά σε γενιά. Εάν θέλουμε να ζήσουμε σε κοινωνίες που λέγονται πολιτισμένες νομίζω ότι δεν πρέπει να μείνουμε στο επίπεδο μιας απλής διαιώνισης του είδους ή στην άποψη που άκουγα από πολλές γυναίκες όταν άκουγαν ότι παρακολουθούσα την προγεννητική αγωγή, ότι η φύση ξέρει πού καλά τι κάνει και δεν χρειάζεται καμία γνώση. Κάθε μορφή γνώσης και μάλιστα τεκμηριωμένης πλέον από την επιστήμη, λιγοστεύει τα λάθη μας και λιγότερα λάθη σημαίνει μεγαλύτερη ευτυχία, υγεία και δημιουργία. Ο Θεός έφτιαξε πρώτα τον παράδεισο και μετά έφτιαξε την Εύα και τον Αδάμ. Αυτό ακριβώς κάνει και η προγεννητική αγωγή. Προτρέπει το ζευγάρι πρώτα να φτιάξει έναν μικρό παράδεισο και μετά πολύ συνειδητά να καλέσει το πλάσμα που θα τους αξιώσει να τους κάνει γονείς.

ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ: Όταν η προγεννητική αγωγή γίνεται πράξη εξελίσσονται οι ίδιοι γονείς είναι μια βαθιά διαδικασία εσωτερικής αλλαγής που σε επανασυνδέει με το μεγάλο θαύμα της ζωής που αξιωνόμαστε να διαιωνίσουμε.

Για να θερίσουμε έναν καλό καρπό πρέπει να τον σπείρουμε σε γόνιμο έδαφος.