

Η κοινωνικοποίηση και η συναισθηματική εξέλιξη του εμβρύου

Πόσο η αρχή επηρεάζει την υπόλοιπη ζωή μας

Τα τελευταία πενήντα χρόνια παρατηρείται ότι η επιστήμη της προγεννητικής ψυχολογίας εξελίσσεται ραγδαία και δίνει ελπίδες και φώς στην κατανόηση της βιογραφίας και της ιστορίας μας. Η συναισθηματική εξέλιξη και η κοινωνικοποίηση του ατόμου ξεκινά λοιπόν πολύ πιο νωρίς από ότι φανταζόμασταν. Με την βοήθεια των εξελιγμένων πια τεχνολογικών ιατρικών μέσων των υπερήχων και των ράδιο ακτίνων μπορούμε να παρακολουθήσουμε την περίοδο των εννέα μηνών με μεγάλη λεπτομέρεια και να βρούμε πολλές πιθανές απαντήσεις για την εξέλιξη και την περεταίρω ψυχосύνθεση του ατόμου. Έρευνες παγκοσμίως παρουσιάζουν αποτελέσματα που δείχνουν καθαρά την επιρροή της ψυχικής κατάστασης της εγκύου και του κοινωνικού περιγύρου στο έμβρυο.

Πόσο λοιπόν μας επηρεάζουν τα βιώματα κατά την περίοδο των εννέα μηνών?

Πως πλάθεται η ταυτότητα μας, πώς επηρεάζονται οι περεταίρω διαπροσωπικές μας σχέσεις, (σχέση γονέα- παιδιού, σχέση ζευγαριού, επαγγελματικές σχέσεις) είναι ερωτήματα που απασχολούν πια όλους μας.

Η επιστήμη της προγεννητικής ψυχολογίας υποστηρίζει πως ο δεσμός μεταξύ μητέρας, πατέρα και παιδιού ξεκινά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έχουμε δυσκολίες στο να φανταστούμε πως η ενέργεια του δεσμού αυτού μπορεί να επιδράσει θετικά ή αρνητικά το παιδί στην ζωή του.

Έρευνες που επικεντρώθηκαν στις ορμονικές εκκρίσεις της μητέρας κατά την κύηση που δημιουργούνται με βάση την συναισθηματική της κατάσταση παραδείγματος χάριν με τι συναισθήματα περιμένει το παιδί, χαρά, περιέργεια, γαλήνη, φόβο ή μια διαρκή ανησυχία για το αν το παιδί θα είναι υγιές, όλα αυτά τα νιώθει από την πρώτη στιγμή το αγέννητο παιδί μέσω του ομφάλιου λώρου. Στον εγκέφαλο δημιουργούνται θετικές συνάψεις αν η μητέρα είναι χαρούμενη και με προσδοκία περιμένει το βρέφος και δημιουργούνται αρνητικές συνάψεις στο άγχος, στην κατάθλιψη και την τριβή μεταξύ του ζευγαριού. Η έκκριση ορμονών επηρεάζει το παιδιά αυτόματα και τα συναισθήματα αυτά γίνονται αντιληπτά. Στην κοιλιά ήδη το παιδί βιώνει τα αμφιλεγόμενα συναισθήματα της μητέρας και εκεί προετοιμάζεται ψυχικά για να αντιμετωπίσει τον κόσμο. Δημιουργούνται τα πρώτα πρότυπα προσανατολισμού, οπότε ανάλογα με τα συναισθήματα και την ατμόσφαιρα που βιώνουμε στην κοιλιά της μητέρας, εφοδιαζόμαστε για να δούμε τον κόσμο με θετική ή αρνητική ματιά.

Στο βιβλίο Το μυστικό των 9 μηνών (Gerald Hüther νευρολόγος/βιολόγος, Inge Krens ψυχοθεραπεύτρια) με την βοήθεια υπερήχων παρουσιάζονται οι αντιδράσεις των εμβρύων μετά από διάφορα ερεθίσματα κατά τους πρώτους δύο μήνες της εγκυμοσύνης. Το έμβρυο λοιπόν τρίβει τα μάτια του όταν ενοχλείται, ξύνει το μέτωπο του, έχει λόξυγκα, χασμουριέται, πίνει από το αμνιακό υγρό, έχει άποψη, ξέρει τι του αρέσει και τι όχι, και τέλος βιώνει το αίσθημα του πόνου. Ο καθηγητής στο Queens University Belfast Peter Herper σε μια έρευνά του, εξετάζοντας έμβρυα 4 μηνών κατέληξε ότι ήδη αρχίζει η διαδικασία της μάθησης, η κοινωνικοποίηση με τον έξω κόσμο και η συναισθηματική του εξέλιξη. Το έμβρυο αναγνωρίζει την φωνή της μητέρας του, αναγνωρίζει γεύσεις και μυρωδιές τρομάζει στους δυνατούς ήχους και στις φωνές ακόμα και στο δυνατό κλείσιμο μιας πόρτας, εκδηλώνει τον φόβο και οι καθαρές πια εκφράσεις του προσώπου δηλώνουν τις ανάγκες του. Έτσι λοιπόν δημιουργείται η αίσθηση της ασφάλειας για τον έξω κόσμο.

Στην προγεννητική φάση η νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου είναι πολύ έντονη. Κάθε λεπτό εμφανίζονται 100.000 καινούργια νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο και η δημιουργία των νευρώνων αγγίζει τις 250.000 το λεπτό. Έρευνες στην Αμερική από την Ψυχολόγο Brenda

Lundy και η έρευνα των Hacking D., Watkins A., Fraser, S., Wolfe R., & Nolan T. (2001), εξέτασαν μητέρες που στο τελευταίο τρίτο της εγκυμοσύνης πέρασαν κατάθλιψη. Τα μωρά στην κύηση παρουσίασαν υψηλό επίπεδο στην κορτιζόλη και πολύ χαμηλούς δείκτες στην ντοπαμίνη ακριβώς όπως η μητέρες τους. Έτσι στα παιδιά ανεβαίνει δραματικά το ρίσκο αργότερα στην ζωής τους σε μια δύσκολη περίοδο να εμφανίσουν την ψυχική ασθένεια της κατάθλιψης, και να νοσήσουν.

Είναι λοιπόν η κοιλιά το πρώτο σχολείο; Ναι, το παιδί μαθαίνει εκεί να αναπτύσσει ικανότητες και στρατηγικές για να αντιμετωπίζει καταστάσεις, ψυχικές ελλείψεις και να επιβιώνει, τις οποίες κατά τη διάρκεια της ζωής του θα ενδυναμώνει.

Στο έμβρυο δεν υπάρχουν εικόνες όπως την αντιλαμβανόμαστε εμείς. Υπάρχουν όμως «Αναμνήσεις» του συναισθήματος όπως βιώνεται στην μήτρα της μητέρας. Το έμβρυο λοιπόν υποστηρίζεται από τις έρευνες ότι απομνημονεύει τα συναισθήματα που βιώνει στην νευρική κυτταρική του μνήμη και την φέρνει μαζί στον κόσμο όπου το συνοδεύουν και στην υπόλοιπη ζωή του. Αυτή η ανάμνηση φαίνεται στη συμπεριφορά, στην αρρώστια, στα όνειρα, στο συναισθηματισμό που εκφράζετε μέσα από το σώμα μας, στην αισθητική έκφραση μέσα από την τέχνη (κίνηση-χορός, ζωγραφική, μουσική κλπ). Η ατμόσφαιρα καμία φορά μέσα στην ζωή ξυπνά τα βιώματα αυτά και φέρνει την ανάμνηση σαν συναίσθημα.

Υπάρχει η επιστημονική υπόθεση ότι αν η συναισθηματική επικοινωνία των γονιών με το αγέννητο παιδί ήταν πολύ περιορισμένη κατά τη διάρκεια της κύησης, τότε δημιουργείται μια διακοπή στην συναισθηματική του εξέλιξη και δημιουργείται στο παιδί ένα συναισθηματικό κενό. Αυτό το κενό δεν αναπληρώνεται ούτε από υλικά αγαθά, ούτε από επαγγελματικές επιτυχίες, ούτε με ισχύ. Μπορεί να αναπληρωθεί με γερούς κοινωνικούς δεσμούς, με αγάπη και αποδοχή για τον εαυτό μας και με προσωπική εξέλιξη ιδιαιτέρως του συναισθήματος της θλίψης του οποίου η εξέλιξη αφήνει χώρο για τη χαρά και τη δημιουργία.

Τα αμφιλεγόμενα συναισθήματα της μητέρας του που μπορεί να αναπτυχθούν είτε λόγω μιας μη προγραμματισμένης εγκυμοσύνης, είτε κάποιας πιθανής ασθένειας, είτε λόγω οικονομικών δυσκολιών, ή λόγω άλυτων διαφορών μεταξύ του ζευγαριού κλπ, γίνεται αυτόματα η ατμοσφαιρική αντίληψη από το έμβρυο. Υποστηρίζεται λοιπόν ότι το έμβρυο εγκλωβίζεται σε συναισθηματική ανασφάλεια και δημιουργείται η ψυχосύνθεση του «δεν είμαι σωστός», «ενοχλώ», «κάνω κακό στους άλλους». Αυτήν την ψυχосύνθεση θα την φέρει και μαζί του στον έξω κόσμο και θα το συνοδέψει για την υπόλοιπη ζωή του. Είναι πιθανό να επηρεάσει οποιαδήποτε κοινωνική σχέση δημιουργείται ... και η ιδέα «δεν είμαι σωστός» μπορεί να γίνει αυτοκαταστροφική και να είναι η αιτία για συνεχή αυτό-αμφισβήτηση. Τα αρνητικά συναισθήματα της εμβρυακής ηλικίας φυσικά και δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας που επηρεάζει τις αρνητικές εμπειρίες στη συνέχεια της ζωής μας. Άλλοι παράγοντες είναι κάποιες ακατέργαστες συναισθηματικές επιβαρύνσεις, τραυματικές εμπειρίες και διαρκείς στρεσογόνοι παράγοντες που προκαλούν ή συμβάλουν στις ψυχικές ασθένειες. Πίσω από διάφορα συμπτώματα ψυχικών και σωματικών ασθενειών κρύβονται συναισθήματα, ψυχικός αναβρασμός, εσωτερικές εικόνες που έχουμε οι ίδιοι πλάσει μέσα από τη ζωή μας, ακόμα και η αγωνία της επιβίωσης. Εν μέρει μπορεί να υπάρχει σύνδεση αυτών με γεγονότα κατά την κύηση.

Ένα μεγάλο μέρος της εξέλιξης μας είναι να κατανοήσουμε την ιστορία μας ή αλλιώς την βιογραφία μας, όσο κατανοούμε την πορεία της ζωής μας από την αρχή τόσο κατανοούμε και τις ανάγκες μας. Δεν θα πρέπει να βγάλουμε την ευθύνη από πάνω μας για την εξέλιξη του εαυτού μας και των συναισθημάτων μας. Πρώτα κατανοώ και μετά αλλάζω. Όσο κατανοούμε τις ανάγκες μας τόσο φροντίζουμε για τον εαυτό μας... όσο φροντίζουμε τον εαυτό μας τότε μόνο μπορούμε να φροντίσουμε και τους άλλους, τον σύντροφο μας, τα παιδιά μας, τους γονείς μας.

Τα παιδιά έχουν την ιδιότητα να αντιλαμβάνονται ατμοσφαιρικά την αδυναμία των γονιών να αντιμετωπίσουν καταστάσεις, έτσι παίρνουν υποσυνείδητα την ευθύνη να φροντίσουν

τους γονείς τους γιατί αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες, με αποτέλεσμα αυτή η υπερφόρτωση συναισθημάτων και ευθυνών να οδηγεί πολλά παιδιά σε αδιέξοδο.

Αν θέλουν λοιπόν οι γονείς να κάνουν καλό στα παιδιά τους πρέπει να αναλάβουν οι ίδιοι την ευθύνη για την προσωπική τους εξέλιξη. Έτσι το παιδί θα μάθει και από τους γονείς του πόσο σημαντικό είναι να αναπτύξει το αίσθημα της αγάπης και αποδοχής για τον εαυτό του. Η ανάγκη για φροντίδα που χρειάζεται, και καμία φορά απαιτεί ο κάθε ένας από εμάς από τρίτους δηλώνει πολλές φορές την έλλειψη φροντίδας πρώτα από τον ίδιο μας τον εαυτό.

Η κυκλική ερμηνευτική διαδικασία της ψυχολογίας του ανθρώπου περιλαμβάνει τα τέσσερα παρακάτω βήματα για την κατανόηση της προσωπικής μας βιογραφίας και τον τρόπο να αναπτύσσουμε προσωπικές σχέσεις στο κοινωνικό περιβάλλον. Αντιλαμβάνομαι τι μου έχει συμβεί – το συλλαμβάνω νοητικά – το κατανοώ- και τέλος το εξηγώ. Είναι μια διαδικασία ώστε να μπορέσουμε να βρούμε κάποιες συνδέσεις παλαιών εμπειριών ώστε να κατανοήσουμε και να εξηγήσουμε σημερινές συμπεριφορές, δυσκολίες και εμπόδια. Ο κάθε ένας από εμάς λοιπόν ας αναλάβει την ευθύνη για το σήμερα και όχι το τότε. Ας αναλάβει ο καθένας την ευθύνη να καταγράψει καινούργιες εμπειρίες στην κυτταρική του μνήμη που να εδραιώνουν την προσωπική του εξέλιξη. Νέες προσωπικές εμπειρίες δηλώνουν και νέα αρχή για την « προσωπική επιτυχία», ότι θεωρεί επιτυχία ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά.

Ψυχολόγος –Ψυχοθεραπεύτρια

Λήδα Ράγγα