

# Η αξιοποίηση του τοκετού για την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων

**Μάρθα Μωραΐτου**

Μαία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Μαιευτικής, «Αλεξάνδρειο»  
ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη

**Αικατερίνη Λυκερίδου**

Μαία-Νοσηλεύτρια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Μαιευτικής, ΤΕΙ  
Αθηνών, Αθήνα

Τμήμα Μαιευτικής, «Αλεξάνδρειο» ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ** Η μετάβαση στη μητρότητα και ιδιαίτερα ο τοκετός είναι μια μοναδική ευκαιρία για τη γυναίκα και το σύντροφό της να βιώσουν θετικά συναισθήματα και θετική διάθεση (όπως περιγράφονται από τη θεωρία των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson), καθώς και το αίσθημα της «ροής» (όπως περιγράφεται από τον Csikszentmihalyi). Τα θετικά συναισθήματα που συνήθως ακολουθούν τη γέννηση είναι η αγάπη, ο θρίαμβος, η ευδαιμονία, το ενδιαφέρον και η χαρά. Ο ρόλος των λειτουργών υγείας είναι να δημιουργήσουν τις κατάλληλες προϋποθέσεις, μέσω των μαθημάτων προετοιμασίας για τον τοκετό, για να βιώσουν όλες οι επίτοκες τον τοκετό τους ως μια μοναδικά θετική εμπειρία. Τα θετικά συναισθήματα που αναπτύσσονται κατά τον τοκετό μπορούν να προσφέρουν συναισθηματικούς πόρους στη νέα μητέρα για να αντιμετωπίσει τις όποιες δυσκολίες, αλλά και τις πιθανές διαταραχές της λοχείας.

**Λέξεις-κλειδιά:**

- Μητρότητα • Τοκετός • Θετικά συναισθήματα
- Θετική διάθεση • Ροή

**Υπεύθυνος αλληλογραφίας**

Μάρθα Μωραΐτου

Τμήμα Μαιευτικής, «Αλεξάνδρειο» ΤΕΙ Θεσσαλονίκης,

Σίνδος, Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2310-791 520, 791 521

E-mail: marmor@midw.teithe.gr

# Childbirth scene evaluation for the growth of positive emotions

**Martha Moraitou**

PhD, Associate Professor, Department of Midwifery, «Alexandrio»  
Technological Institute of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece

**Ekaterini Lykeridou**

PhD, Associate Professor, Department of Midwifery, Technological  
Institute of Athens, Athens, Greece

Midwifery Department, «Alexandrio»  
Technological Institute of Thessaloniki

**ABSTRACT** The passage to maternity and childbirth in particular is a unique occasion for the woman and her company to experience positive affect and discrete positive emotions (as described by Fredrickson), as well as the feeling of “flow” (as described by Csikszentmihalyi). The role of health professionals is to create suitable conditions, via courses of preparation for childbirth, in order to help all women in labour to experience childbirth as a unique positive event. The positive emotions that are developed at childbirth are love, interest, triumph, contentment, joy can offer emotional and psychological resources to the new mother so that she will be given the chance to overcome any difficulties and/or the possibility of postpartum blues or depression.

**Key words:**

- Maternity • Childbirth • Positive emotion
- Positive affect • Flow

**Corresponding author**

Martha Moraitou

Midwifery Department, «Alexandrio» Technological Institute  
of Thessaloniki, Sindos, Thessaloniki

Tel. +30 2310-791 520, 791 521

E-mail: marmor@midw.teithe.gr

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ανάπτυξη της «θετικής ψυχολογίας». Οι ερευνητές στρέφουν τη μελέτη τους στα συναισθήματα και τις ψυχικές διαθέσεις που σηματοδοτούν την ευημερία του ανθρώπου και τον οδηγούν σε προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη. Τα θετικά συναισθήματα και η θετική διάθεση συμβάλλουν και βοηθούν στη δόμηση μακρών διαπροσωπικών σχέσεων<sup>1</sup> και στη λήψη καλύτερων αποφάσεων για την επίλυση των προβλημάτων της ζωής.<sup>2</sup>

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΨΥΧΙΚΩΝ ΔΙΑΘΕΣΕΩΝ

Τα συναισθήματα και οι διαθέσεις χρωματίζουν την ανθρώπινη ζωή και βοηθούν την προσαρμογή του ατόμου στο περιβάλλον. Εξάλλου, η ικανότητα του ανθρώπου να αισθάνεται βρίσκεται στο επίκεντρο της ανθρώπινης ύπαρξης.

Ο ακριβής λειτουργικός προσδιορισμός της μεταβλητής «συναίσθημα» είναι απαραίτητος και ουσιώδης για την κατανόηση των σχέσεων και επιδράσεων των συναισθημάτων.

Το συναίσθημα είναι μια πολυσύνθετη αντιδραστική τάση ως προς κάποιο ερέθισμα,<sup>3,4</sup> ενώ ο χρόνος κατά τον οποίο φθάνει στο απόγειό του διαρκεί μόλις μερικά δευτερόλεπτα και δεν μπορεί κάποιος να ελέγξει τα συναισθήματα που νιώθει.<sup>5</sup> Τα συναισθήματα εμφανίζονται ως τετελεσμένο γεγονός. Όσο πιο έντονο είναι το συναίσθημα, τόσο περισσότερο κυριαρχεί ο «συναισθηματικός» νους και τόσο πιο αδρανής καθίσταται ο «λογικός» νους. Ο «λογικός» νους μπορεί μόνο να ελέγξει την πορεία των αντιδράσεων σε ένα συναίσθημα, να κάνει λογικούς συνδυασμούς αιτιών και αποτελεσμάτων. Κάθε συναίσθημα έχει το δικό του ξεχωριστό ρεπερτόριο σκέψεων και προδιαθέσεων, όμως όλα τα συναισθήματα είναι προτροπές για δράση.<sup>6</sup>

Το συναίσθημα δεν πρέπει να συγχέεται με μια συναφή συναισθηματική διάσταση, τη διάθεση. Η διάθεση ενυπάρχει στο συναίσθημα και το χρωματίζει, αλλά σε αντίθεση με το συναίσθημα, που αποτελεί συγκεκριμένη αντίδραση, η διάθεση είναι πιο γενική και δεν χρειάζεται να έχει προέλθει από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα. Το άτομο μπορεί να έχει την Α ή τη Β συναισθηματική διάθεση ανεξάρτητα από το περιβάλλον και την ερμηνεία που μπορεί να έχει αυτή η εξέλιξη από το ίδιο. Μια επιπλέον ει-

δοποιός διαφορά είναι ότι η διάθεση έχει μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση, ενώ το συναίσθημα έχει μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια.<sup>7</sup> Μπορεί οι διαθέσεις να έχουν συναισθηματική χροιά, όμως δεν είναι τόσο ισχυροί ρυθμιστές της αντίληψης και της δράσης όσο τα συναισθήματα τη στιγμή της έξαρσής τους.<sup>6</sup>

Από τον τρόπο δράσης του εγκεφάλου προτείνεται ότι το άτομο δεν έχει έλεγχο του είδους του συναισθήματος ή έχει λίγο ή καθόλου έλεγχο του πότε θα υποκύψει στο συναίσθημα και αρκετό έλεγχο στο πόσο θα διαρκέσει το συναίσθημα.<sup>6</sup>

Η λέξη διάθεση χρησιμοποιείται για να εκφραστεί ένα φάσμα ισχυρών αισθημάτων και τοποθετήσεων. Με θετική διάθεση και θετικότητα συμβολίζεται η ευτυχής κατάληξη (π.χ. το αίσθημα της ευγνωμοσύνης, η έκφραση της εκτίμησης, της προτίμησης) και με αρνητική διάθεση και αρνητικότητα συμβολίζεται η δυστυχής κατάληξη (π.χ. το αίσθημα της περιφρόνησης, της οξυθυμίας, η έκφραση της καταφρόνιας, της απέχθειας).<sup>8</sup> Η ιδιοσυστασία της διάθεσης της ζωής ενός ανθρώπου μπορεί να εκφράζεται με την αναλογία της θετικότητας της, την αναλογία των ευχάριστων αισθημάτων και αντιλήψεων στα δυσάρεστα αισθήματα και τις αντιλήψεις στο χρόνο. Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι για τους ενήλικες αυτή η αναλογία προβλέπει την υποκειμενική ευημερία.<sup>9</sup>

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Οι άνθρωποι βιώνουν συνεχώς τόσο θετικά συναισθήματα και διαθέσεις όσο και αρνητικά, που είναι εξίσου χρήσιμα και απαραίτητα στη ζωή και στην ανάπτυξη του ατόμου. Ενώ τα αρνητικά συναισθήματα «φυλακίζουν» τον άνθρωπο σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και δράσεις (parrowing), τα θετικά συναισθήματα τον «απελευθερώνουν» και του ανοίγουν έναν ευρύ ορίζοντα πιθανών δράσεων και συμπεριφορών, ενώ παράλληλα τον ωθούν σε απόρριψη των δοκιμασμένων από το χρόνο ή αυτοματοποιημένων (καθημερινών) συμπεριφορικών σεναρίων και σε επιδίωξη καινοτόμων, δημιουργικών και συχνά αυτοσχέδιων μονοπατιών σκέψης και δράσης.<sup>3</sup>

Πέρα από το ευχάριστο της υποκειμενικής τους αντίληψης, τα θετικά συναισθήματα και η θετική διάθεση φέρνουν πολλαπλάσια, αλληλένδετα οφέλη.

Αρχικά, τα θετικά συναισθήματα αλλάζουν τις νοοτροπίες των ανθρώπων. Πειράματα έδειξαν ότι η προκληθείσα θετική διάθεση διευρύνει το πεδίο της προσοχής, διευρύνει τα ρεπερτόρια της συμπεριφοράς<sup>10</sup> και αυξάνει τη διαίσθηση<sup>11</sup> και τη δημιουργικότητα.<sup>12</sup>

Στη συνέχεια, τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν αλλαγές σε οργανικές λειτουργίες. Σύμφωνα με πειραματικά δεδομένα, η προκληθείσα θετική διάθεση επιταχύνει την ανάκαμψη από τις καρδιαγγειακές επιπτώσεις των αρνητικών συγκινήσεων και αυξάνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.<sup>8,13</sup>

Επιπρόσθετα, τα θετικά συναισθήματα προβλέπουν τη θετική εξέλιξη της ψυχοσωματικής υγείας. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνή θετική διάθεση προβλέπει τα εξής: ανθεκτικότητα στην αντιπαλότητα, αυξανόμενη ευτυχία, ψυχική ωρίμανση, χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, μείωση των εμπρηστικών αντιδράσεων στο άγχος, μείωση του πόνου της επόμενης ημέρας, αύξηση της αντίστασης στις ιώσεις, μείωση των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.<sup>14-20</sup>

Και τέλος, ίσως παραθέτοντας αυτά τα αποτελέσματα σε συνδυασμό, τα θετικά αισθήματα προβλέπουν το χρόνο ζωής των ανθρώπων. Πολλές είναι οι μελέτες που έχουν τεκμηριώσει τη σαφή σύνδεση μεταξύ της συχνής θετικής διάθεσης και της μακροζωίας.<sup>21-24</sup>

Η περίοδος της μετάβασης στη μητρότητα και ιδιαίτερα ο χρόνος διεξαγωγής του τοκετού αποτελούν ιδιαίτερα σημαντικά γεγονότα ζωής, που μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα.

## ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Η περίοδος της μετάβασης στη μητρότητα μπορεί να γίνει αιτία ανάπτυξης των θετικών συναισθημάτων<sup>25</sup> και της θετικής διάθεσης των γυναικών. Η μελέτη για την επιλόχεια κατάθλιψη έδειξε ότι η αυτοεκτίμηση προστατεύει περισσότερο τις λεχαιίδες από την κατάθλιψη απ' ό,τι η αισιοδοξία.<sup>26,27</sup> Οι έγκυες γυναίκες δεν έχουν μόνο την ανάγκη να πιστέψουν ότι όλα θα πάνε καλά, δηλαδή να στηριχθεί απλά η αισιόδοξη εξέλιξη της εγκυμοσύνης και του τοκετού τους, αλλά είναι σημαντικό να πιστεύουν ότι όλα θα πάνε καλά γιατί τους αξίζει να πάνε όλα καλά. Αυτό αυξάνει την αυτοεκτίμησή τους και τις θωρακίζει στις πιέσεις και στην καταθλιπτική διάθεση της λοχείας.<sup>28</sup> Ακόμη, η υψηλή αυτο-

εκτίμηση έχει συνδεθεί αρνητικά με την προγεννητική κατάθλιψη στις ενήλικες, ενώ και οι γυναίκες που κυοφορούν μετά από εξωσωματική γονιμοποίηση έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση.<sup>29-31</sup>

Σε ανάλογα συμπεράσματα οδήγησε η μελέτη για την ικανοποίηση, την αυτοεπιβεβαίωση, την αυτοεπίγνωση και την αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή ότι μπορούν να ισχυροποιήσουν τις γυναίκες κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.<sup>32-34</sup> Ως αυτοεπιβεβαίωση ορίζεται η ικανοποιητική εκτίμηση της συνέπειας μεταξύ σκέψεων και δράσεων. Ως αυτοεπίγνωση ορίζεται η αντίληψη της διάθεσης και των σκέψεων σχετικά με αυτή τη διάθεση. Το να αναγνωρίζουμε μια διάθεση ως λανθασμένη σημαίνει ότι θέλουμε να την αλλάξουμε. Ως αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται η πίστη που έχει ο άνθρωπος ότι είναι κύριος του ελέγχου των γεγονότων της ζωής του και μπορεί να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που παρουσιάζονται.

Ο τοκετός είναι μια μοναδική στιγμή στη ζωή της γυναίκας που μπορεί να πυροδοτήσει τα θετικά της συναισθήματα, τα οποία θα της δώσουν την ευκαιρία να κερδίσει συναισθηματικούς πόρους που θα τη βοηθήσουν όχι μόνο να αντιμετωπίσει της δυσκολίες της λοχείας, αλλά και να απολαύσει την πρώτη περίοδο της ζωής του παιδιού της μαζί με το σύντροφό της.<sup>4,35</sup>

Μελέτη<sup>36</sup> που βασίστηκε στα συναισθήματα των γυναικών κατά τα στάδια εξέλιξης του τοκετού κατέληξε σε πολύ ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Σύμφωνα με αυτά, κατά το πρώτο στάδιο του τοκετού και όσο αυξάνεται η διαστολή και η συχνότητα των συσπάσεων, οι επίτοκες συχνά αισθάνονται ένα είδος δυσαναλογίας ανάμεσα στην ικανότητά τους να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες του τοκετού και στους βιολογικούς ρυθμούς του τοκετού. Φοβούνται ότι θα παρασυρθούν από τα γεγονότα και θα χάσουν την κυριότητα πάνω στο σώμα τους. Παράλληλα, αμφισβητείται ο αυτοέλεγχος και η δυνατότητα συγκράτησης της συμπεριφοράς σε κοινωνικά ευπρεπή όρια απεικόνισης του εαυτού.

Κατά το δεύτερο στάδιο του τοκετού και καθώς η επίτοκος εξωθεί, το έμβρυο επιβάλλει τη φυσική του παρουσία και προαναγγέλλει τον ερχομό του στη ζωή. Η επίτοκος αισθάνεται το βάρος, την πίεση, την ταραχή της μεγάλης δύναμης που ξεχύνεται. Η ποιότητα των σωματικών αισθήσεων προκαλεί στην επίτοκο την τάση για μια συγκινησιακή αντίδραση και διευκολύνει την «επικοινωνία» με

το έμβρυο, που εξαναγκασμένο να γεννηθεί, έχει ανάγκη από τη βοήθεια της μητέρας του.

Κάποιες φορές και ενώ η εξώθηση εξελίσσεται, ο φόβος και η ανησυχία υπερισχύουν, η επίτοκος αισθάνεται τις δυνάμεις της να την εγκαταλείπουν και εμφανίζεται «λύγισμα» των δυνάμεων και αδυναμία θέλησης. Μέσα από το φόβο η επίτοκος αντιστέκεται, εναντιώνεται, ανθίσταται στο κατώφλι της γέννησης, επιδεικνύει με προσποίηση ή άρνηση «παιδαριώδεις» συμπεριφορές, την ακαταλληλότητά της στο καθήκον (κάποιες δηλώνουν ότι δεν θέλουν να γεννήσουν, κάποιες άλλες ότι θέλουν να φύγουν ή ζητούν από τους παρευρισκόμενους να τις βοηθήσουν να πάνε στο σπίτι τους). Η επίτοκος, μειωμένη απ' αυτή την παιδαριώδη απεικόνιση του εαυτού της και χωρίς να ξέρει πώς να αντιμετωπίσει την κατάσταση, πρέπει να εξαναγκαστεί από το γυναικολόγο και τη μαία να βοηθήσει όσο μπορεί στην εξώθηση για να γεννήσει. Η επίτοκος φαίνεται να μην καταλαβαίνει τι της συμβαίνει και βέβαια δεν ξέρει τι πρέπει να κάνει. Το να πεθάνει αυτή ή να γίνει αιτία να πεθάνει το παιδί εναλλάσσονται στη φοβική σκέψη της και δημιουργούν συναισθήματα καταδίωξης και έντονη αγωνία θανάτου.

Τελικά, η επικέντρωση στην εξώθηση και η προσοχή στην κατανόηση των υποδείξεων του προσωπικού υπερισχύουν πάνω από κάθε άλλη σκέψη και η επίτοκος χρησιμοποιεί ορθολογιστικά όλες τις δυνάμεις της, σωματικές και ψυχολογικές, για την πολυπόθητη έκβαση.

Για πολλές επίτοκους είναι δυνατή η γνωστική προοπτική προς το άμεσο μέλλον και προγεύονται έτσι το τέλος του τοκετού και την ευτυχία της συνάντησης με το παιδί. Οι αναφορές τους είναι σύντομες και γεμάτες ζωή («ετοιμάζεται να γεννηθεί η κόρη μου», «σε λίγο θα δω το παιδί μου») και δείχνουν πως πράγματι αυτή τη στιγμή, τη στιγμή του αποχωρισμού, εκδηλώνεται η αναγνώριση ότι το παιδί που έρχεται στον κόσμο είναι μια ξεχωριστή οντότητα.

Η έξοδος του εμβρύου εκφράζει και συμπεριλαμβάνει πολλά και διαφορετικά συναισθηματικά βιώματα, όπως το λυτρωτικό αποτέλεσμα, τη συνάντηση με το παιδί, την ευτυχία για την πραγματοποίηση της επιθυμίας να «δώσει φως στο παιδί», ξάφνιασμα και αγαλλίαση, έξαρση (πώς μπορεί να γεννηθεί ένα πλάσμα τόσο όμορφο και τόσο τέλειο). Αν και για μερικές γυναίκες είναι δύσκολη η διαδικασία αποδοχής του νεογνού ως του δικού τους παιδιού, εκδηλώνοντας μια ανησυχητική αδιαφορία, η πλειοψηφία των γυναικών βιώνει μια ενθουσιώδη αναγνώριση στην

πρώτη οπτική (βλέμμα αναγνώρισης) και απτική συνάντηση με το νεογνό.

Τα αποτελέσματα της έρευνας<sup>36</sup> έδειξαν ότι για το 32% των γυναικών ο τοκετός ήταν μια «ευτυχής εμπειρία», για το 45% μια «θετική εμπειρία» και για το 23% μια αρνητική εμπειρία για τις προσδοκίες τους (πλήρης απογοήτευση ή διάψευση). Επίσης, στην έρευνα των Green και Kafetsios<sup>37</sup> οι λεχιδες αισθάνονταν περήφανες που ήταν μητέρες σε ποσοστό 79% και δεν ένιωθαν καθόλου απογοητευμένες από τη μητρότητα σε ποσοστό 72%. Δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ αυτών που είχαν προηγούμενο παιδί και αυτών που δεν είχαν. Επίσης, όταν ο σύντροφος ήταν παρών στον τοκετό, αφενός οι γυναίκες ανέφεραν μειωμένο πόνο και έκαναν χρήση λιγότερων αναλγητικών και αφετέρου οι άνδρες κρατούσαν θετικότερη στάση προς το νεογνό.<sup>38</sup>

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών, οι γυναίκες που γέννησαν με φυσικό κοιλικό τοκετό είναι περισσότερο πιθανό να βιώσουν μια αξιοσημείωτη βελτίωση στη διάθεσή τους και μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση. Αντίθετα, οι γυναίκες που γέννησαν με καισαρική τομή είναι πιο πιθανό να βιώσουν μια πτώση της διάθεσης και της αυτοεκτίμησής τους. Οι γυναίκες που γέννησαν με κοιλικό τοκετό και επεμβατικές τεχνικές (σικουλικία ή εμβρυουλκία) βρίσκονται ενδιάμεσα στις άλλες δύο ομάδες.<sup>39</sup> Οι μητέρες που γέννησαν με καισαρική τομή, παρόλο που τα νεογνά τους ήταν υγιή, ήταν πιο δυσαρεστημένες από την όλη εμπειρία του τοκετού και της νοσοκομειακής/μαιευτικής φροντίδας που έτυχαν. Επιπλέον, οι μητέρες αυτές ανέφεραν περισσότερες αμφιβολίες και είχαν λιγότερη πίστη στην ικανότητά τους να φροντίσουν το νεογνό.<sup>40</sup>

Τα θετικά συναισθήματα που μπορούν να αναπτυχθούν κατά την ώρα του τοκετού, όπως αυτά έχουν περιγραφεί και καταγραφεί από την έρευνα και όπως έχουν μελετηθεί από τη θεωρία των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson,<sup>3</sup> μπορεί να είναι τα εξής:

- Η αγάπη είναι το συναισθήμα που αναπτύσσεται μαζί με την εγκυμοσύνη για το έμβρυο και με τον τοκετό βρίσκει τον υπαρκτό της αποδέκτη
- Ο θρίαμβος είναι ίσως το εντονότερο συναισθήμα στον τοκετό. Η γυναίκα έχει τη συναίσθηση ότι «τα κατάφερε». Αυτό δεν είναι απλά περηφάνια, αλλά η αίσθηση ότι υπερπήδησε όλα τα εμπόδια και έφερε σε πέρας την πολύ δύσκολη αποστολή της, τη γέννηση αυτού του παιδιού

- Η ευδαιμονία είναι το συναίσθημα που βιώνει η γυναίκα όταν αισθάνεται την ολοκλήρωση κρατώντας για πρώτη φορά το νεογέννητο στην αγκαλιά της, που την προτρέπει να «ρουφήξει» αυτή τη στιγμή στα βάθη της ψυχής της, και όταν νιώθει ότι εκείνη τη στιγμή γίνεται ένα με το σύμβολο της Μητέρας
- Το ενδιαφέρον είναι το συναίσθημα της απόλυτης εστίασης της προσοχής της μητέρας στα μάτια του νεογέννητού της. Τη στιγμή εκείνη, ό,τι και να συμβαίνει γύρω της, όποια παρέμβαση κι αν επιχειρείται στο σώμα της, δεν γίνεται αντιληπτή. Όλο το ενδιαφέρον και η προσοχή της είναι αποκλειστικά απορροφημένα στο παιδί της
- Η χαρά είναι το συναίσθημα που γεννιέται όταν η μητέρα θέλει να παίξει με το νεογέννητό της, να του μιλάει «μπεμπεκίστικα», να του πειράζει τη μυτούλα κ.ά.<sup>33</sup>

Η μοναδικότητα αυτής στιγμής ίσως να μπορεί ακόμη να εκφραστεί, να χαρακτηριστεί και να ταυτιστεί με την έννοια της ψυχολογικής «ροής» του Csikszentmihalyi. Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi,<sup>41</sup> η «ροή»:

- Είναι μια κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι απορροφώνται τελείως από αυτό που κάνουν, δίνοντας την αμέριστη προσοχή τους στο έργο που έχουν να επιτελέσουν, ενώ η αντίληψη γίνεται ένα με τις πράξεις τους
- Η προσοχή εστιάζεται τόσο πολύ, που η αντίληψη συνδέεται άμεσα με το στόχο και χάνεται η αίσθηση του χώρου και του χρόνου
- Στη ροή, τα συναισθήματα είναι θετικά ενεργοποιημένα και ευθυγραμμισμένα στο συγκεκριμένο καθήκον
- Η ροή βιώνεται κατά την απόδοση του μέγιστου ή κατά το ξεπέρασμα των ορίων, παρουσιάζεται μόνο στα ανώτερα όρια των ικανοτήτων, όπου οι δεξιότητες και τα νευρικά κυκλώματα αποδίδουν στο μέγιστο
- Είναι μια εμπειρία κατά την οποία το άτομο αισθάνεται κύριος των πράξεων και της «μοίρας» του και βιώνει ιδιαίτερη χαρά και ευχαρίστηση, που μένει στη μνήμη του ως χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς θέλει να είναι η ζωή του.<sup>41</sup>

#### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Για να επιτύχει η γυναίκα τη βίωση του τοκετού της ως ενός μοναδικού θετικού γεγονότος ζωής, μπορεί να βοηθηθεί και να στηριχθεί από τους επιστήμονες υγείας που ασχολούνται με τη μετάβαση στη μητρότητα και έρχονται

σε επαφή με τη γυναίκα και το σύντροφό της.<sup>42</sup> Για την ανάπτυξη θετικής διάθεσης και συναισθημάτων κατά την περίοδο της μετάβασης στη μητρότητα, εκτός από την παρακολούθηση των μαθημάτων προετοιμασίας για τον τοκετό, μπορούν να προταθούν και άλλοι συμπληρωματικοί τρόποι στήριξης και αντιπαράθεσης στα αρνητικά συναισθήματα. Αυτοί μπορεί να είναι:

- Η διασκέδαση ως ένα εξαιρετικά ισχυρό εργαλείο για την αναστροφή της διάθεσης<sup>43</sup>
- Η παραμονή της γυναίκας μόνης, για να χαλαρώσει και να ηρεμήσει<sup>44</sup>
- Ένας μεγάλος περίπατος, αν είναι δυνατόν στη φύση, μακριά από την πόλη<sup>45</sup>
- Η χαλάρωση με βαθιές εισπνοές-εκπνοές<sup>46</sup>
- Η ανάπτυξη της αισιοδοξίας, της αυτοεκτίμησης, της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοεπίγνωσης<sup>47</sup>
- Η ανάπτυξη συναισθηματικής επαφής με άτομα που μπορούν να συναισθανθούν τα συναισθήματα που τη διακατέχουν.<sup>6</sup>

#### ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η περίοδος της μετάβασης στη μητρότητα αποτελεί για την έγκυο και το σύντροφό της περίοδο μεταβολών και ανακατατάξεων σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Η διαδικασία αυτή δημιουργεί ποικίλα συναισθήματα και ανησυχίες. Τα θετικά συναισθήματα που βιώνονται κατά τη μετάβαση στη μητρότητα προσφέρουν συναισθηματικούς πόρους στη γυναίκα, προκειμένου να αντιμετωπίσει πιθανές δυσκολίες και διαταραχές της λοχείας, όπως η μελαγχολία της λοχείας ή η επιλόχεια κατάθλιψη. Σκοπός των μαθημάτων προετοιμασίας για τον τοκετό είναι να βοηθήσουν τη γυναίκα και το σύντροφό της να βιώσουν όσο το δυνατόν περισσότερα θετικά συναισθήματα και να αναπτύξουν διαδικασίες αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων, έτσι ώστε ο τοκετός να αποτελέσει μια θετική εμπειρία, που θα προσφέρει συναισθηματικούς πόρους απαραίτητους για τις δυσκολίες της λοχείας και για μια ευτυχή ανάμνηση. Οι λειτουργοί υγείας, ιδιαίτερα οι μαίες και οι νοσηλεύτριες που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο ζευγάρι κατά την περίοδο της μετάβασής του στη γονεϊκότητα, μπορούν να συμπεριλάβουν στη συμβουλευτική φροντίδα που τους παρέχουν ιδιαίτερα μαθήματα ή επισημάνσεις για την ανάπτυξη της θετικής ψυχικής τους διάθεσης.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μαλικιώση-Λοΐζου Μ. Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στη Συμβουλευτική Ψυχολογία. *Ψυχολογία* 2005, 11:497–511
2. Issen AM. Possitive affect and decision making. In: Lewis M, Havilant-Jounes JM (eds) *Handbook of emotions*. 2nd ed. London, The Guilford Press, 2002:120–145
3. Fredrickson BL. What good are positive emotions? *Rev Gen Psychol* 1998, 2:300–319
4. Fredrickson BL. Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends and specific emotions. *Cognit Emot* 2000, 14:577–606
5. Ekman P. An argument for the basic emotions. *Cognit Emot* 1992, 6:175–189
6. Goleman D. *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Έκδοση ια. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 1998
7. Ekman P. Are there basic emotions? *Psychol Rev* 1992, 99:550–553
8. Fredrickson BL. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *J Am Psychol* 2005, 60:678–686
9. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *J Am Psychol* 2000, 55:34–43
10. Fredrickson BL, Branigan CA. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognit Emot* 2005, 19:313–332
11. Bolte A, Goschkey T, Kuhl J. Emotion and intuition: Effects of positive and negative mood on implicit judgments of semantic coherence. *Psychol Sci* 2003, 14:416–421
12. Isen AM, Daubman KA, Nowicki GP. Positive affect facilitates creative problem solving. *J Personal Soc Psychol* 1987, 52:1122–1131
13. Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM. The undoing effect of positive emotions. *Motiv Emot* 2000, 24:237–258
14. Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin G. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Personal Soc Psychol* 2003, 84:365–376
15. Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade MM. The undoing effect of positive emotions. *Motiv Emot* 2000, 24:237–258
16. Fredrickson BL, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psycho Sci* 2002, 13:172–175
17. Steptoe A, Wardle J, Marmot M. Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory responses. *Proc Natl Acad Sci USA* 2005, 102:6508–6512
18. Gil KM, Carson JW, Porter L, Scipio C, Bediako SM, Orringer E. Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychol* 2004, 23:267–274
19. Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alfer CM, Skoner DP. Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosom Med* 2003, 65:652–657
20. Ostir GV, Markides KS, Peek K, Goodwin S. The associations between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosom Med* 2001, 63:210–215
21. Danner DD, Snowdon DA, Friesen WV. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun Study. *J Personal Soc Psychol* 2001, 80:804–813
22. Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Kasl SV. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *J Personal Soc Psychol* 2002, 83:261–270
23. Moskowitz JT. Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosom Med* 2003, 65:620–626
24. Ostir GV, Markides KS, Black SA, Goodwin S. Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *J Am Geriatr Soc* 2000, 48:473–478
25. Μωραΐτου Μ, Σταλίκας Α. Τα θετικά συναισθήματα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. *Το Βήμα του Ασκληπιού* 2004, 2:207–211
26. Μωραΐτου Μ, Σταλίκας Α. Η συχνότητα της κατάθλιψης κατά την κύηση και τη λοχεία. *Το Βήμα του Ασκληπιού* 2004, 3:67–70
27. Dimitrovsky L, Lev S, Itskowitz R. Relationship of maternal and general self-acceptance to pre- and postpartum affective experience. *J Psychol* 1998, 132:507–516
28. Fontaine KR, Jones LS. Self-esteem, optimism and postpartum depression. *J Clin Psychol* 1997, 53:59–63
29. Berthiaume M, David H, Saucier JF, Borgeat F. Correlates of pre-partum depressive symptomatology: a multivariate analysis. *J Reprod Infant Psychol* 1998, 16:45–56
30. McVeith C, Smith M. A comparison of adult and teenage mother's self-esteem and satisfaction with social support. *Midwifery* 2000, 16:269–276
31. Klock S, Greenfeld D. Psychological status of *in vitro* fertilization patients during pregnancy: a longitudinal study. *Fertil Steril* 2000, 73:1159–1164
32. Berthiaume M, David H, Saucier JF, Borgeat F. Correlates of pre-partum depressive symptomatology: a multivariate analysis. *J Reprod Infant Psychol* 1998, 16:45–56
33. Collins NL, Dunkel-Schetter C, Lobel M, Scrimshaw SCM. Social support in pregnancy: Psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *J Personal Soc Psychol* 1993, 65:1243–1258
34. Mayer JD, Stevens A. An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *J Res Personal* 1994, 28:351–373
35. Μωραΐτου Μ. *Το βίωμα της μητρότητας*. Αθήνα, ΒΗΤΑ Ιατρικές εκδόσεις, 2004
36. Drago-Carabotta D, Panagopoulos P, Laganara R, Maggino T, Alessi C. Οι παραστάσεις και οι αντιλήψεις της

- επιτόκου στον τοκετό-γέννηση. *Ελλην Μαιευτ Γυναικολ* 1997, 9:155-162
37. Green J, Kafetsios K. Positive experiences of early motherhood: predictive variables from a longitudinal study. *J Reprod Infant Psychol* 1997, 15:141-157
38. Δραγώνα Θ. *Γέννηση. Η γυναίκα μπροστά σε μια καινούργια ζωή*. Αθήνα, Πάννινα, Εκδόσεις Δωδώνη, 1987
39. Kruckman L, Smith S. An introduction to postpartum illness. <http://www.postpartum.net//1998>
40. Μελισσά-Χαλικοπούλου Χ. *Η εξελικτική και η κλινική ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Θεσσαλονίκη, ιδιωτική έκδοση, 1996
41. Csikszentmihalyi M. *Flow, the psychology of optimal experience*. Harper Collins, 1990
42. Μωραΐτου Μ. *Ψυχοσωματική ετοιμασία για τη μητρότητα*. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα, 2007
43. Zillman D. Mental control of angry aggression. In: Werner D, Pennabaker J (eds) *Handbook of mental control*. Enrlewood Cliffs, Prentice-Hall, 1993:123-135
44. Μωραΐτου Μ. *Γένεσις*. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Πράσινο Φύλλο, 1996
45. Μωραΐτου Μ. *Ψυχοπροφυλακτική. Ψυχοφυσική ετοιμασία για τη μετάβαση στη μητρότητα*. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις ΑΤΕΙ-Θ, 2006
46. Tice D, Baumeister RF. Controlling anger self induced emotion change. In: Werner D, Pennabaker J (eds) *Handbook of mental control*. Enrlewood Cliffs, Prentice-Hall, 1993:135-144
47. Μωραΐτου Μ. Οι επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων και η προαγωγή θετικής διάθεσης και συναισθημάτων με την Ψυχοπροφυλακτική. Πρακτικά του Πανελληνίου Συνεδρίου Ελληνικής Μαιευτικής Ψυχοπροφυλακτικής Εταιρείας, 2005

Υποβλήθηκε: 05/12/2005

Επανυποβλήθηκε: 07/09/2007

Εγκρίθηκε: 05/11/2007