Ψευδοεπιστημονικές μέθοδοι ανώδυνου τοκετού με αποκρυφιστικές προεκτάσεις (Κωνσταντίνα Λαλιώτη, Ιατρός Βιοπαθολόγος)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 5 Αυγούστου, 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μέθοδοι
που δεν έχουν σχέση με επιστήμη, όμως χρησιμοποιούνται συστηματικά από πολλές μαίες, μαιευτήρια και από κάποιους μαιευτήρες σαν μέθοδοι ανώδυνου τοκετού είναι οι εξής:

1) ΜΕΘΟΔΟΣ LAMAZE = ΥΠΝΩΣΗ

2) ΜΕΘΟΔΟΣ R.A.T. (Respiratory Autogenic Training) ή Αυτογενής αναπνοή ή Αυτογενής χαλάρωση ή Μέθοδος τοκετού με Αυτογένεια = ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

3) ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΑΛΑΚΤΕΡΟΥ = ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΓΙΟΓΚΑ

4) ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ PILATES ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

**Οι
ανωτέρω μέθοδοι δεν έχουν σχέση με τις αναπνοές που συνειδητά θα πρέπει
μια έγκυος να παίρνει κατά τη διάρκεια των συσπάσεων του τοκετού.**

5)
Εναλλακτικές «θεραπείες» (ομοιοπαθητική, βελονισμός, χειροπρακτική, ρεφλεξολογία κ.λ.π.), που τολμούν πολλές φορές να υποσχεθούν ανώδυνο τοκετό.

***

Όταν μία ανυποψίαστη έγκυος πάει να γεννήσει, έρχεται αντιμέτωπη με μεθόδους που υπόσχονται ανώδυνο τοκετό, βασισμένες όχι στην επιστημονική ιατρική, αλλά σε μεσαιωνικές και αμφιλεγόμενες μεθόδους με

αποκρυφιστικές προεκτάσεις. Τέτοιες μέθοδοι είναι:

1) Η Μέθοδος Lamaze:

«Ο **Ferdinand Lamaze** έμαθε **ύπνωση**
όταν επισκέφτηκε τη Ρωσία για να μάθει Υπνοθεραπείακαι μετέφερε
τις καινούργιες γνώσεις του στην Γαλλία όπου και ζούσε. Εκεί δημιούργησε
τη μέθοδο Lamaze, η οποία χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Ονόμασε την
τεχνική του «Τοκετός χωρίς πόνο μέσω της ψυχολογικής μεθόδου».» (1)

Τι υπόσχεται η μέθοδος LAMAGE:

Σύμφωνα με τους «ειδικούς», η μέθοδος υπόσχεται αναλγησία, τοπική
αναισθησία κατά τον τοκετό, χαλάρωση από τις έντονες συσπάσεις της
μήτρας, μείωση του φόβου και του άγχους και βοηθά τη γυναίκα να
στηρίζεται στα πόδια της. (1)

Ωστόσο, βλέπουμε στο διαδίκτυο, γυναίκες αλλά και ειδικούς,**που κατέφυγαν στη μέθοδο αυτή και μετάνιωσαν:**

«…Υπάρχουν όμως και αντίθετες φωνές τόσο από γυναίκες που ακολούθησαν
τη συγκεκριμένη μέθοδο όσο και από ειδικούς. Όπως αναφέρουν ορισμένες
γυναίκες που αποφάσισαν να χρησιμοποιήσουν τεχνικές χαλάρωσης κατά τη
διάρκεια του τοκετού, αυτές όχι μόνο δεν μείωσαν τους πόνους αλλά
παράλληλα στέρησαν από τις γυναίκες την επιλογή της επισκληριδίου. Και
αυτό διότι περιμένοντας να αποδώσει η τεχνική της χαλάρωσης χάθηκε
πολύτιμος χρόνος, με αποτέλεσμα να μην μπορεί πλέον να γίνει
επισκληρίδιος ή να ληφθούν αναλγητικά φάρμακα. Έτσι τελικώς ο τοκετός
ήταν άκρως επώδυνος…» (2)

Ο υπνοθεραπευτικός ανώδυνος τοκετός, σύμφωνα με τους υπνοθεραπευτές, χρειάζεται **τουλάχιστον πέντε συνεδρίες:**

«Ο βέλτιστος αριθμός συνεδριών για τοκετό με Υπνοθεραπεία, είναι
πέντε ή περισσότερες ανάλογα με την περίπτωση, σε εβδομαδιαίες
προγραμματισμένες συνεδρίες. Οι τρεις πρώτες συνεδρίες γίνονται **μόνο μεταξύ της εγκύου και του Υπνοθεραπευτή.**
Από την τέταρτη συνεδρία και μετά, συμπεριλαμβάνει και το άτομο που η
έγκυος έχει επιλέξει να βρίσκεται μαζί της (εάν θέλει να έχει κάποιον
μαζί της) κατά τη διάρκεια του τοκετού…» (1)

Και εμείς αναρωτιόμαστε: ***γιατί αλήθεια οι 3 πρώτες συνεδρίες γίνονται μόνο***

μεταξύ της εγκύου και του υπνοθεραπευτή, χωρίς την παρουσία τρίτου προσώπου;

Τι είναι η ύπνωση;

Κατά τους υπνοθεραπευτές:

«...Η κλινική ύπνωση είναι μια σειρά διαδικασιών κατά την οποία ο θεραπευτής προτείνει στον θεραπευόμενο να **βιώσει συγκεκριμένες αλλαγές στο πώς αισθάνεται, σκέφτεται ή/και συμπεριφέρεται**. Αυτές οι προτάσεις είναι οι, γνωστές σε όλους μας**, υποβολές.»** Οι
υποβολές που χρησιμοποιούνταιστην υπνοθεραπείαδεν είναι καθόλου το ίδιο
με τις οδηγίες. Οι ίδιοι οι υπνοθεραπευτές περιγράφουν τη διαφορά:

«ΟΔΗΓΙΑ: «Σήκωσε το χέρι σου»

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: Συνειδητά, αποφασίζουμε να σηκώσουμε το χέρι μας.

ΥΠΟΒΟΛΗ: «Το χέρι σου μπορεί να νοιώθει πιο ανάλαφρο και να αρχίσει να σηκώνεται..»

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: Ο πελάτης, νοιώθει το χέρι πιο ανάλαφρο κι αυτό αρχίζει
σιγά-σιγά να σηκώνεται (και νοιώθει, από κάποιο σημείο και μετά
τουλάχιστον, σαν να συμβαίνει από μόνο του.» Και συνεχίζουν προσπαθώντας
να εξηγήσουν περαιτέρω:

«Όταν αρχίζει η εστίαση της προσοχής μειώνεται η περιφερειακή
ικανότητα: είστε προσηλωμένοι σε αυτό που κάνετε και δίνετε λιγότερη
σημασία στον περίγυρό σας. Συνάμα, η λογική δέχεται να αφήσει για λίγο
το αυστηρό μονοπώλιο της, δίνοντας έτσι το δικαίωμα να δεχτείτε κάποια
θεραπευτική ιδέα που ίσως να απορρίπτατε γιατί θα σας φαινόταν
μη-πραγματοποιήσιμη. Αν, για παράδειγμα, σας έλεγα να πάψετε να πονάτε,
θα σας φαινόταν παράλογο να πάψει ο πόνος από τη στιγμή που υπάρχει.
Στην ύπνωση όμως, δεν θα είστε τόσο επικριτικοί και θα δεχτείτε να το
δοκιμάσετε και με την καθοδήγηση μου να ανακαλύψετε άλλη μια δυνατότητα
που δεν γνωρίζατε ότι είχατε. Συχνά, για να επιτευχθούν οι επιθυμητές
αλλαγές ο θεραπευτής καθοδηγεί τη φαντασία σας σε γεγονότα και
καταστάσεις που, αν συνέβαιναν στην πραγματικότητα, θα προκαλούσαν τις
επιθυμητές αλλαγές. Άλλωστε, έρχεστε απλά σε επαφή με δυνατότητες που
ανακαλύπτετε για πρώτη φορά και τις αξιοποιείτε για να πετύχετε τον
στόχο σας...» (3)

Θα θέλαμε να τονίσουμε ότι η ύπνωση σαφέστατα δεν είναι επιστημονική μέθοδος. Βασίζεται στην υποβολή της σκέψης και των συναισθημάτων του ατόμου. Αυτό που στην ουσία επιδιώκει είναι να κάνει τον άνθρωπο άβουλο υποχείριο στα χέρια του κάθε «θεραπευτή». Από όσα παραθέσαμε παραπάνω, βλέπουμε πάλι τη γνωστή φιλοσοφία της «Νέας Εποχής» και όλων των εναλλακτικών «θεραπειών», ότι ο άνθρωπος πρέπει να στηρίζεται στον εαυτό του και όχι στον Θεό γιατί ο ίδιος είναι, υποτίθεται, θεός. Μπορεί λοιπόν να κάνει τα πάντα, ακόμα και να αυτοθεραπευτεί με τις οδηγίες βέβαια πάντα του εκάστοτε «ειδήμονα». Αυτή η φιλοσοφία είναι και η βάση των ανατολικών θρησκειών.

«***Ο καθηγητής ψυχιατρικής Thomas Szasz χαρακτήριζε την ύπνωση ως «τη θεραπεία μιας ψευδοεπιστήμης, ο ψυχίατρος Fuller Torrey την εξίσωνε με τη μαγεία, άλλοι επιστήμονες τη θεωρούν επικίνδυνη λέγοντας ότι βλάπτει τον μετωπιαίο λοβό και προκαλεί κατάθλιψη και γενικά είναι χαρακτηριστική η έλλειψη επιστημονικής ομοφωνίας σχετικά με την υπνοθεραπεία. Κοινά παραδεκτές όμως είναι οι ρίζες και η ιστορική πορεία της ύπνωσης που βασίζονται στον αποκρυφισμό. Γιόγκι, σαμάνοι, μέντιουμ χρησιμοποιούν εδώ και χιλιάδες χρόνια την ύπνωση η οποία κατατάσσεται στις καταστάσεις αλλαγμένης συνειδητότητας (altered states of consciousness) με όλους τους κινδύνους που αυτές συνεπάγονται. Η σύγχρονη πρακτική της ύπνωσης, η οποία χρησιμοποιείται σε διάφορες ψυχοθεραπείες σήμερα, έχει τις ρίζες της στο 18ο αιώνα στην αποκρυφιστική πρακτική του Γερμανού γιατρού και αστρολόγου Franz Anton Mesmer.»*** (4)

2) Μέθοδος R.A.T. (Respiratory Autogenic Training) ή Αυτογενής αναπνοή ή Αυτογενής χαλάρωση ή Μέθοδος τοκετού με Αυτογένεια.

«Η Αυτογενής Εξάσκηση είναι μια μέθοδος χαλάρωσης που βασίζεται στην αυθυποβολή και αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο ***J.H. Schulz***, ο οποίος τη χαρακτήρισε ως «***η γιόγκα του δυτικού πολιτισμού***».
Η μέθοδος αυτή είναι βασισμένη στην παρατήρηση του Schulz, ότι ο άνθρωπος με τη βοήθεια της φαντασίας του και μέσω της αυθυποβολής είναι σε θέση να προκαλέσει αλλαγές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, που οδηγούν σε χαλάρωση και ηρεμία του νου.» (5)

Τι υπόσχεται η μέθοδος R.A.T.: Σύμφωνα με μαιευτήρα-γυναικολόγο που χρησιμοποιεί την μέθοδο R.A.T.:

«…Προσφέρει στην επίτοκο το μέσον με το οποίο μπορεί να ρυθμίσει τη μυϊκή αντίδραση του σώματός της και την ψυχική ένταση, που προέρχονται από το φόβο, εξασφαλίζοντας τη διατήρηση της χαλάρωσης των μυϊκών περιοχών και τη ψυχική της ηρεμία. Αυτό που συμβαίνει με την Αυτογενή Αναπνοή είναι ότι, όσο μεγαλώνει η ένταση των συστολών της μήτρας, τόσο πιο πολύ διευρύνεται η αναπνευστική καμπύλη και οι μυς του περινέου παραμένουν περισσότερο χαλαρωμένοι. Επίσης η Αυτογενής Αναπνοή δείχνει, ότι μπορεί να διατηρεί την ισορροπία του οξυγόνου, τροφοδοτώντας με υψηλά επίπεδα το οξυγόνο της επιτόκου και του βρέφους…» (6)

Διαβάζουμε σε περιοδικό που διαφημίζει τη μέθοδο:

«…Η μέθοδος R.A.T βασίζεται σε μια σειρά από 10λεπτες ασκήσεις, τις οποίες η επίτοκος διδάσκεται από τον γιατρό της και τις οποίες εφαρμόζει μόνη της δύο φορές την ημέρα. Κάθε άσκηση αποτελεί προετοιμασία για την επόμενη.

Η άσκηση που περιγράφουμε παρακάτω αναφέρεται σε ένα προχωρημένο στάδιο και μπορεί να πραγματοποιηθεί με επιτυχία μετά από κάποια μαθήματα. Για να εξασκηθεί κανείς αποτελεσματικά χρειάζονται περίπου 8 μαθήματα.

-**Κάθεσαι ή ξαπλώνεις** σε μια αναπαυτική στάση, **κλείνεις τα μάτια και ηρεμείς**, αποφασίζοντας πως, όσο διαρκεί η άσκηση, δεν θα κάνεις καμία κίνηση.

-Αρχίζεις να **οπτικοποιείς** το σώμα σου σε αυτή τη στάση και αποτυπώνεις στη μνήμη σου αυτήν **την εικόνα του εαυτού σου.**

-Εξετάζεις την αίσθηση της βαρύτητας κάθε σημείου του σώματός σου. Αντιλαμβάνεσαι πόσο βαρύ είναι το κάθε πόδι, τα χέρια κ.λ.π. Στη συνέχεια **εστιάζεις** στην αίσθηση της θερμότητας των μυών σου.

-Έπειτα εστιάζεις την προσοχή σου στην αίσθηση της αφής, κατευθύνοντας την προσοχή σου στην επαφή του σώματός σου με τα αντικείμενα που ακουμπά.

-**Καταλήγεις να επικεντρωθείς** στην αναπνοή σου την οποία απλώς παρατηρείς ήρεμα, χωρίς να την ελέγχεις ή να την κατευθύνεις. Σε αυτό το στάδιο εφόσον ασκείσαι συστηματικά, έχει πλέον

ενεργοποιηθεί η **αυτογενής αναπνοή**, χάρη στην οποία καταφέρνεις να διατηρείς την χαλάρωση στο σώμα, χωρίς να σε επηρεάζουν τα εξωτερικά ερεθίσματα ή ο πόνος...» (7)

Σχετικά με τη μέθοδο R.A.T., να προσεχθεί ότι ενώ κάποιοι χρησιμοποιούν πολλές φορές επιστημονικούς όρους, ***στην πραγματικότητα δεν πρόκειται για επιστήμη αλλά για τεχνικές διαλογισμού.***

Διαβάζουμε σε αποκρυφιστικό βιβλίο για τις τεχνικές του διαλογισμού (8). Στο διαλογισμό κάθονται σε αναπαυτική θέση με τα μάτια κλειστά. Το χαρακτηριστικό του διαλογισμού είναι η εστίαση του νου και της προσοχής στο σώμα (όταν πρόκειται για θεραπευτική μέθοδο), σε ένα-ένα σημείο του σώματος νοιώθοντας την «ενέργεια» τους. Το βασικό στο διαλογισμό είναι να οπτικοποιείς αυτά τα σημεία και να τα φαντάζεσαι. Κατόπιν επικεντρώνεσαι σε αυτό που θέλεις να πετύχεις ή να θεραπεύσεις. Παρόμοια και στην περίπτωση της R.A.T. καταλήγεις να επικεντρωθείς στην αναπνοή. Όπως στο διαλογισμό έτσι και στην R.AT. δίνεται μεγάλη σημασία στην πρακτική εξάσκηση.

Εδώ μια και μιλάμε πλέον για ινδουιστικές θρησκευτικές μεθόδους και όχι φυσικά για επιστήμη, να υπενθυμίσουμε, ότι σε αντίθεση με τα παραπάνω, στην ορθόδοξη Χριστιανική πίστη, οι Πατέρες μάς διδάσκουν, ακόμα και κατά τη διάρκεια της προσευχής, να απέχουμε από τη φαντασία και την οπτικοποίηση με τα πρόσωπα του Χριστού, της Παναγίας και των Αγίων, για να αποφεύγουμε τις πειρασμικές ενέργειες.

Θα πρέπει να επισημανθεί ότι οι αναπνοές R.A.T. δεν έχουν καμία σχέση με τις συνηθισμένες αναπνοές του ανώδυνου τοκετού, τις οποίες η έγκυος πρέπει σύμφωνα με την ιατρική, να πάρει κατά τη διάρκεια των συσπάσεων του τοκετού. Αυτό εξάλλου το επισημαίνουν και οι «ειδικοί» της μεθόδου R.A.T.: « Η διαφορά μεταξύ των δύο τρόπων αναπνοής βρίσκεται στο γεγονός ότι, η Αυτογενής Αναπνοή **ενεργεί αυτόματα, από μόνη της, όταν το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση χαλάρωσης, χωρίς να απαιτείται η μεσολάβηση της θέλησης του ατόμου, εν αντιθέσει με τη συχνή επιφανειακή αναπνοή του ανώδυνου τοκετού,** που απαιτεί τη θελληματική προσπάθεια της εγκύου...» (9)

3) ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΑΛΑΚΤΕΡΟΥ

Από μαίες που χρησιμοποιούν τη μέθοδο Γαλακτερού, διευκρινίζεται ότι δεν πρόκειται για τις συνηθισμένες αναπνοές ανώδυνου τοκετού, αλλά για αναπνοές που βασίζονται στη γιόγκα.

4) ΓΙΟΓΚΑ (ΚΑΙ PILATES) ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τι υπόσχεται η Γιόγκα:

«…Μέσα από την συμμετοχή στα μαθήματα γιόγκα, η έγκυος μαθαίνει πώς να αυτοσυγκεντρώνεται και να χαλαρώνει φέρνοντας αρμονία σε σωματικό, ψυχοσυναισθηματικό και ενεργειακό επίπεδο.

Εκπαιδεύεται στις αναπνευστικές τεχνικές που θα χρησιμοποιήσει στον τοκετό σε κάθε μάθημα και τις χρησιμοποιεί και κατά την διάρκεια της κύησης… **Την ώρα της χαλάρωσης & του καθοδηγούμενου οραματισμού** μαθαίνει τεχνικές απελευθέρωσης από το άγχος, τον φόβο και τον πόνο. Μαθαίνει πώς να διαχειριστεί το άγχος και τις ωδίνες του τοκετού…» (10)

Και σε αυτή τη μέθοδο δεν υπάρχουν στοιχεία επιστημονικά, αλλά αναφορές σε έννοιες αποκρυφιστικές, όπως το υποτιθέμενο ενεργειακό επίπεδο και οι αμφιλεγόμενες τεχνικές καθοδηγούμενου οραματισμού.

Όμως όπως πολύ εύστοχα επισημαίνει ο καθηγητής Johannes Aagaard, «η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων που ασκούν γιόγκα οδηγούνται εκεί όπου δεν είχαν πρόθεση να πάνε. Μεταβάλλονται σε ανθρώπους με νέες αξίες, εξ-ινδουίζονται, και αυτό δεν ήταν καθόλου η πρόθεσή τους».(11)

Εκτός από το θρησκευτικό υπόβαθρο πρέπει να τονιστεί ότι η Γιόγκα είναι επικίνδυνη και σε σωματικό επίπεδο. «Η ίδια η Αμερικανική Ένωση Γιόγκα αποτρέπει από τη Γιόγκα τις εγκύους και θηλάζουσες μητέρες, επισημαίνοντας ότι είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο για τις εγκύους να κάνουν ασκήσεις Γιόγκα.» (12)

5) Επίσης στις αντιεπιστημονικές μεθόδους με αποκρυφιστικό χαρακτήρα,

θα πρέπει να συμπεριλάβουμε και όλες τις εναλλακτικές «θεραπείες» που μπορεί να προτείνονται και σε εγκύους, όπως η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός, η χειροπρακτική, η ρεφλεξολογία κ.λ.π.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΚΑΠΟΙΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ, ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΛΗΦΘΗΚΑΜΕ ΟΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΑΝΑΦΕΡΘΕΙΣΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ «ΑΝΩΔΥΝΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ» ΕΙΝΑΙ:

1) Σύλλογος Ευτοκία

2) ΕΝΓΑ ή «Ελληνικό δίκτυο για το σεβασμό στη Γέννα»

3) Κέντρο Προγεννητικής Ψυχολογίας

4) Σύλλογος Βοηθών Μητρότητας Ελλάδος

5) Πρότυπο Κέντρο Μητρότητας Εμμέλεια (στη Θεσσαλονίκη)

6) ΑΛΘΑΙΑ

και άλλα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Αυτό το άρθρο γράφτηκε για ενημέρωση, με κριτήριο τα ιατρικά επιστημονικά δεδομένα, σύμφωνα με το άρθρο 16 του Συντάγματος, και σε καμία περίπτωση δεν έχει σκοπό να θίξει την τιμή και την υπόληψη των εμπνευστών και οπαδών των παραπάνω μεθόδων.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. http://ypnotherapeia.blogspot.gr

2. www.queen.gr/YGEIA-FITNESS/YGEIA/item/5550-Anwdynos-toketos-me-ypnwsh

3. www.hypnosis.gr

4. Ελένης Ανδρουλάκη, Εναλλακτικές ψυχοθεραπείες, (Β΄ Μέρος).

5. www.carola-alepi.gr

6. www.tsiotas.gr

7. Από το περιοδικό *Body mind*, «Η Αθηνά που γεννήθηκε χωρίς πόνο»

8. David Furlong, Ο θεραπευτής είναι μέσα σου, εκδόσεις Αλκυών, 2001

9. www.tsiotas.gr/rat_gr.htm

10. www.shakticenter.gr

11. Ελένης Ανδρουλάκη, Γιόγκα και Διαλογισμός: Νεοεποχίτικη θρησκευτική πρακτική με το μανδύα της άσκησης, περιοδικό Διάλογος, τεύχος 45.

12. http://www.imglyfadas.gr/portal/gr/details.asp?cdPro=096BE609-4B21-43E1-91FC-2FDA489E46F5

(Πηγή: www.imglyfadas.gr)