



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΑΦΗΓΗΣΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΤΗ
ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ
ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Της

ΑΝΔΡΙΑΝΑΣ ΧΑΠΕΣΙΗ

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

2026



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΑΦΗΓΗΣΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΤΗ
ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ
ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Της

ΑΝΔΡΙΑΝΑΣ ΧΑΠΕΣΙΗ

Υποβληθείσα στη Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Τεχνών και Ανθρωπιστικών Σπουδών σε
μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων για την απόκτηση του Πτυχίου του Μεταπτυχιακού
Προγράμματος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Σεπτέμβριος, 2026

**ΑΦΗΓΗΣΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Διπλωματική Εργασία

Δρ. Αίνα Ευθυβούλου

Εξεταστική Επιτροπή

Δρ. Άνδρη Χριστοδούλου

Δρ. Μάριος Αργυρίδης

Ονοματεπώνυμο Κοσμήτορα:

Δρ. Στέλιος Ν. Γεωργίου

Περίληψη

Η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου αποτελεί μια σύνθετη και πολυδιάστατη εμπειρία, η οποία μπορεί να συνδέεται με τη συναισθηματική κατάσταση, τη διαμόρφωση της μητρικής ταυτότητας και τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη σχέση τους με το παιδί τους. Αν και η διεθνής βιβλιογραφία έχει αναδείξει σημαντικές διαστάσεις της εμπειρίας αυτής, παραμένει περιορισμένη η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες νοηματοδοτούν αναδρομικά τις εμπειρίες τους και περιγράφουν μεταβολές στην κατανόηση και την ερμηνεία τους με την πάροδο του χρόνου. Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση και η κατανόηση των αναδρομικών αφηγήσεων των γυναικών σχετικά με την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο αφηγούνται και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες αυτές, καθώς και στις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που αναγνωρίζουν μέσα από τη μετάβασή τους στη μητρότητα. Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με ποιοτική αφηγηματική ερευνητική προσέγγιση σε δείγμα πέντε γυναικών κυπριακής υπηκοότητας, ηλικίας 20–35 ετών, των οποίων ο πιο πρόσφατος τοκετός είχε πραγματοποιηθεί στην Κύπρο εντός των τελευταίων πέντε ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ημιδομημένων αφηγηματικών συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με τη μέθοδο της ολιστικής–περιεχομενικής ανάλυσης των αφηγήσεων, σύμφωνα με τους Lieblich, Tuval-Mashiach και Zilber (1998). Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι οι εμπειρίες των συμμετεχουσών συνδέονταν με προσωπικούς, διαπροσωπικούς, κοινωνικούς και θεσμικούς παράγοντες, καθώς και με την ποιότητα της περιγεννητικής φροντίδας και των σχέσεων με τους επαγγελματίες υγείας. Παράλληλα, η εμπειρία του τοκετού δεν νοηματοδοτείται ως ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας μετάβασης στη μητρότητα, την οποία οι γυναίκες επανεξέταζαν αναδρομικά μέσα από τις μεταγενέστερες εμπειρίες τους ως μητέρες. Η υποστήριξη από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας και η αξιοποίηση διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης αναδείχθηκαν ως σημαντικοί πόροι για τη διαχείριση των απαιτήσεων της μητρότητας. Επιπλέον, οι αφηγήσεις ανέδειξαν προσωπικές αλλαγές που αφορούσαν την αντίληψη του εαυτού, τις προσωπικές δυνατότητες, τις σχέσεις και τις προτεραιότητες των συμμετεχουσών, χωρίς η προσωπική ανάπτυξη να αποτελεί ενιαία ή δεδομένη έκβαση της εμπειρίας. Σε συγκεκριμένες αφηγήσεις, η αναγνώριση της ικανότητας διαχείρισης ιδιαίτερα απαιτητικών εμπειριών συνδέθηκε από τις ίδιες τις συμμετέχουσες και με την ψυχική ανθεκτικότητα. Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στην εις βάθος κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης της μητρότητας μέσα από τις προσωπικές αφηγήσεις των γυναικών και υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής εξατομικευμένης και ανθρωποκεντρικής φροντίδας και ψυχολογικής υποστήριξης.

Λέξεις κλειδιά: τοκετός, μεταγεννητική περίοδος, μετάβαση στη μητρότητα, νοηματοδότηση, προσωπική ανάπτυξη, αφηγηματική έρευνα.

Abstract

The experience of childbirth and the postpartum period is complex and multidimensional and may be associated with women's emotional well-being, the development of maternal identity, and the way women perceive themselves and their relationship with their child. Although the international literature has highlighted important dimensions of this experience, there remains limited understanding of how women retrospectively make sense of their experiences and describe changes in their understanding and interpretation of them over time. The aim of the present qualitative study was to explore and understand women's retrospective narratives of childbirth and the postpartum period, focusing on how they narrate and make sense of these experiences, as well as on the personal changes and processes of growth they recognize through their transition to motherhood. The study adopted a qualitative narrative research approach and included a sample of five Cypriot women, aged 20–35 years, whose most recent childbirth had taken place in Cyprus within the previous five years. Data was collected through semi-structured narrative interviews and analyzed using the holistic-content approach to narrative analysis proposed by Lieblich, Tuval-Mashiach, and Zilber (1998). The findings indicated that the participants' experiences were associated with personal, interpersonal, social, and institutional factors, as well as with the quality of perinatal care and their relationships with healthcare professionals. Furthermore, childbirth was not understood as an isolated event but as part of a broader transition to motherhood, which the women retrospectively re-examined through their subsequent experiences as mothers. Support from family and the wider social environment, seeking professional help, and the use of different coping strategies emerged as important resources for managing the demands of motherhood. In addition, the narratives highlighted personal changes related to the participants' perceptions of themselves, their personal capacities, relationships, and priorities, without personal growth being presented as a uniform or inevitable outcome of the experience. In specific narratives, the recognition of their capacity to manage particularly demanding experiences was also associated by the participants themselves with psychological resilience. The present study contributes to an in-depth understanding of the lived experience of childbirth, the postpartum period, and the transition to motherhood through women's personal narratives and highlights the importance of providing individualized and person-centered care and psychological support.

Keywords: childbirth, postpartum period, transition to motherhood, meaning-making, personal growth, narrative research.

Αφιέρωση

Στο παιδί μου, που μου δίδαξε την ανιδιοτελή αγάπη και αποτελεί καθημερινή πηγή έμπνευσης, δύναμης και ελπίδας.

Και σε όλες τις μητέρες, με την ευχή κάθε εμπειρία τους να αντιμετωπίζεται με κατανόηση, σεβασμό και ουσιαστική φροντίδα.

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλαν, με διαφορετικό τρόπο ο καθένας, στην πραγματοποίησή της.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου για την πολύτιμη καθοδήγηση, την επιστημονική της κατάρτιση, τις εύστοχες παρατηρήσεις και τη συνεχή υποστήριξή της καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Η εμπιστοσύνη, η διαθεσιμότητα και η ουσιαστική της συμβολή υπήρξαν καθοριστικές για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω θερμά τις γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα. Η εμπιστοσύνη που μου έδειξαν, η ειλικρίνεια με την οποία μοιράστηκαν τις προσωπικές τους εμπειρίες και η προθυμία τους να αφηγηθούν σημαντικές στιγμές της ζωής τους αποτέλεσαν τη βάση αυτής της μελέτης.

Τέλος, εκφράζω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη στους ανθρώπους που βρέθηκαν δίπλα μου σε αυτή την πορεία. Η παρουσία, η κατανόηση και η ενθάρρυνσή τους υπήρξαν πολύτιμες για την ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας.

Πίνακας Περιεχομένων

ΑΦΗΓΗΣΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΤΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	15
1.1 Σκοπός της Έρευνας	15
1.2 Στόχος της Έρευνας.....	16
1.3 Συμβολή στη Γνώση	18
1.4 Αντανακλαστικότητα	21
1.5 Ορισμοί Βασικών Εννοιών:	24
1.5.1 Τοκετός:.....	25
1.5.2 Μεταγεννητική Περίοδος και Μεταγεννητική Εμπειρία:	25
1.5.3 Βιωμένη Εμπειρία:	25
1.5.4 Αφηγήσεις:.....	26
1.5.5 Νοηματοδότηση:.....	26
1.5.6 Μετάβαση στη Μητρότητα:.....	27
1.5.7. Προσωπική Ανάπτυξη.....	27
1.5.8 Ψυχική Ανθεκτικότητα	28
1.5.9 Συμβουλευτική Ψυχολογία:	28
Κεφάλαιο 2: Θεωρητικό Πλαίσιο, Αφηγηματική Προσέγγιση και Βιβλιογραφική Ανασκόπηση	30
2.1. Η Αφηγηματική Προσέγγιση στη Ψυχολογία	31
2.1.1 Η Αφήγηση ως Μέσο Κατανόησης της Βιωμένης Εμπειρίας	32

2.1.2 Η Εφαρμογή της Αφηγηματικής Προσέγγισης στη Συμβουλευτική Ψυχολογία	33
2.2 Θεωρίες Νοηματοδότησης	34
2.2.1 Η έννοια της Νοηματοδότησης στη Ψυχολογία	35
2.2.2 Νοηματοδότηση και Επεξεργασία Δύσκολων Εμπειριών	35
2.2.3 Νοηματοδότηση και Αφήγηση στη Μεταγεννητική Περίοδο	36
2.3 Η Εμπειρία του Τοκετού και η Μετάβαση στη Μητρότητα	37
2.4 Κοινωνικές και Πολιτισμικές Αφηγήσεις Γύρω από τον Τοκετό και τη Μητρότητα	38
2.5 Ποσοτικές Ερευνητικές Μελέτες για την Εμπειρία του Τοκετού και τις Ψυχολογικές Εκβάσεις	39
2.6 Ποιοτικές Ερευνητικές Μελέτες για την Εμπειρία του Τοκετού	43
2.7 Η Εμπειρία του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου στην Κύπρο: Βιβλιογραφική Επισκόπηση και Ερευνητικά Κενά	46
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία	50
3.1 Ποιοτικός Ερευνητικός Σχεδιασμός	50
3.2 Οντολογία και Επιστημολογία στην Ποιοτική Έρευνα	51
3.3 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων	53
3.4 Συμμετέχοντες και Δειγματοληψία	55
3.5 Συλλογή Δεδομένων	58
3.6 Κριτήρια Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας Ποιοτικής Έρευνας	60
3.7 Θέματα Ηθικής και Δεοντολογίας	61
Κεφάλαιο 4: Ανάλυση και Ευρήματα της Μελέτης	63
4.1 Αφηγηματική Ανάλυση των Συμμετεχουσών	64

4.1.1 Συμμετέχουσα 1 (Σ1).....	64
4.1.2 Συμμετέχουσα 2 (Σ2).....	87
4.1.3 Συμμετέχουσα 3 (Σ3).....	110
4.1.4 Συμμετέχουσα 4 (Σ4).....	136
4.1.5 Συμμετέχουσα 5 (Σ5).....	155
4.2 Σύνθεση Ευρημάτων των Αφηγηματικών Αναλύσεων	182
4.2.1 Η Βιωμένη Εμπειρία της Εγκυμοσύνης, του Τοκετού και της Πρώιμης Μεταγεννητικής Περίόδου.....	183
4.2.2 Η Μετάβαση στη Μητρότητα: Προσαρμογή, Αναδιοργάνωση της Καθημερινότητας και Επανανοηματοδότηση της Εμπειρίας.....	193
4.2.3 Το Υποστηρικτικό Πλαίσιο της Μητρότητας: Επαγγελματίες Υγείας, Διαπροσωπικές Σχέσεις και Θεσμική Φροντίδα	200
4.2.4 Από τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης στην Προσωπική Ανάπτυξη, την Επανασύνδεση με τον Εαυτό και την Επανανοηματοδότηση της Μητρότητας.....	206
Κεφάλαιο 5: Συζήτηση	214
5.1 Εισαγωγή στη Συζήτηση	214
5.2 Συζήτηση των Βασικών Ευρημάτων	214
5.2.1 Η Βιωμένη Εμπειρία του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου	215
5.2.2 Η Νοηματοδότηση της Εμπειρίας του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου με την Πάροδο του Χρόνου	222
5.2.3 Η Προσωπική Ανάπτυξη Μέσα από τις Εμπειρίες της Μετάβασης στη Μητρότητα.....	228
5.3 Συμβολή Της Έρευνας Στη Γνώση	237

5.4 Κλινικές Επιπτώσεις και Επιπτώσεις Για Τη Συμβουλευτική Ψυχολογία	241
5.5 Θεσμικές Επιπτώσεις	243
5.6 Κοινωνικές Επιπτώσεις	244
5.7 Δυνατά Σημεία της Μελέτης.....	246
5.8 Περιορισμοί της Μελέτης.....	247
5.9 Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα	250
5.10 Συμπεράσματα της Μελέτης	251
Βιβλιογραφία.....	254
Παραρτήματα	265
Παράρτημα Α: Έγκριση Βιοηθικής.....	265
Παράρτημα Β: Έντυπο Ενημέρωσης και Συναίνεσης Συμμετεχουσών.....	267
Παράρτημα Γ: Φυλλάδιο Πρόσληψης Συμμετεχουσών.....	278
Παράρτημα Δ – Πίνακας Προγράμματος Συνεντεύξεων	279
Παράρτημα Ε – Πίνακας Δημογραφικών Στοιχείων Συμμετεχουσών	280
Παράρτημα Ζ- Ερωτήσεις Συνέντευξης.....	281
Παράρτημα Η – Συνεντεύξεις Συμμετεχουσών.....	283

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1 Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ1.....	86
Πίνακας 2 Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ2.....	109
Πίνακας 3 Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ3.....	135
Πίνακας 4 Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ4.....	154

Πίνακας 5 Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ5.....	180
Πίνακας 6 Σύνθεση Κεντρικών Τίτλων των Αφηγήσεων των Συμμετεχουσών	183
Πίνακας 7 Σύνθεση Ευρημάτων των Αφηγηματικών Αναλύσεων	213

Αφηγήσεις Γυναικών για τον Τοκετό και τη Μεταγεννητική Εμπειρία: Μια Ποιοτική Αφηγηματική Έρευνα Νοηματοδότησης και Προσωπικής Ανάπτυξης

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

1.1 Σκοπός της Έρευνας

Ο τοκετός αποτελεί μια σημαντική και πολυδιάστατη εμπειρία στη ζωή μιας γυναίκας, η οποία μπορεί να την επηρεάσει ποικιλοτρόπως τόσο σωματικά όσο και ψυχο-συναισθηματικά (McKinnon, 2020). Παρόλο που η διαδικασία του τοκετού συχνά συνδέεται

με χαρά και ικανοποίηση, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου οι γυναίκες βιώνουν τον τοκετό ως μια αγχωτική, δυσάρεστη εμπειρία. Οι δυσμενείς αυτές εμπειρίες μπορούν να αφήσουν σημαντικό αποτύπωμα στη μετέπειτα υγεία, συναισθηματική ευεξία και την προσαρμογή στην μητρότητα.

Δεδομένης της σημασίας που έχει ο τοκετός και η μεταγεννητική περίοδος για την ψυχική υγεία και την προσωπική εξέλιξη της γυναίκας, κρίνεται αναγκαία η εις βάθος κατανόηση των βιωμένων εμπειριών τους. Η παρούσα διατριβή επιχειρεί να προσεγγίσει την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου μέσα από τις αναδρομικές προσωπικές αφηγήσεις των γυναικών, με τον πιο πρόσφατο τοκετό να έχει πραγματοποιηθεί εντός των τελευταίων πέντε ετών, διερευνώντας τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους και περιγράφουν προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα.

Με βάση τα παραπάνω, καθίσταται αναγκαίο να αποσαφηνιστεί ο σκοπός της παρούσας μελέτης σε πιο συγκεκριμένους ερευνητικούς στόχους, οι οποίοι καθοδηγούν τον σχεδιασμό, τη μεθοδολογία και την ερευνητική εστίαση της διατριβής.

1.2 Στόχος της Έρευνας

Στόχος της παρούσας ποιοτικής έρευνας είναι η διερεύνηση και η κατανόηση των αναδρομικών αφηγήσεων των γυναικών για τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, με τον πιο πρόσφατο τοκετό να έχει πραγματοποιηθεί εντός των τελευταίων πέντε ετών. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα επιδιώκει να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες προσδίδουν νόημα στις εμπειρίες αυτές καθώς και τις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνωρίζουν και περιγράφουν μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα.

Η έρευνα επιδιώκει:

- A. Να διερευνηθεί πώς οι γυναίκες περιγράφουν την εμπειρία του τοκετού και τη μεταγεννητική περίοδο μέσα από τις προσωπικές τους αφηγήσεις.
- B. Να διερευνηθεί το νόημα που αποδίδουν οι γυναίκες στην εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου.

Γ. Να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης μέσα από τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα.

Οι παραπάνω στόχοι εξειδικεύονται περαιτέρω μέσα από τη διατύπωση συγκεκριμένων ερευνητικών ερωτημάτων, τα οποία αποσκοπούν στη συστηματική διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Σε συνάφεια με τον σκοπό και τους στόχους της παρούσας ποιοτικής έρευνας, η μελέτη καθοδηγείται από τις ακόλουθες ερευνητικές ερωτήσεις:

1. Πώς περιγράφουν οι γυναίκες την εμπειρία του τοκετού και τη μεταγεννητική περίοδο μέσα από τις προσωπικές τους αφηγήσεις;
Η ερώτηση αυτή αποσκοπεί στην εις βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αφηγούνται και εκφράζουν την βιωμένη εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου.
2. Ποιο νόημα αποδίδουν οι γυναίκες στην εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου;
Η συγκεκριμένη ερώτηση επιδιώκει να εξετάσει το νόημα που αποδίδουν οι γυναίκες στην εμπειρία τους και τον τρόπο με τον οποίο περιγράφουν αναδρομικά μεταβολές στην κατανόηση και τη νοηματοδότησή της.
3. Πώς περιγράφουν οι γυναίκες την προσωπική τους ανάπτυξη μέσα από τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα;
Η ερώτηση αυτή επιδιώκει να διερευνήσει τις αλλαγές που οι ίδιες οι γυναίκες αναγνωρίζουν αναδρομικά στον εαυτό τους, στις προσωπικές τους δυνατότητες, στις σχέσεις και στις προτεραιότητές τους, χωρίς η προσωπική ανάπτυξη να θεωρείται δεδομένη ή αναπόφευκτη έκβαση της εμπειρίας.

Η διατύπωση του σκοπού, των στόχων και των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας μελέτης, αναδεικνύει όχι μόνο τη θεματική της εστίαση, αλλά και το επιστημονικό κενό στο οποίο επιχειρεί να ανταποκριθεί. Στο σημείο αυτό, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστεί η συμβολή της έρευνας στη γνώση, τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε ερευνητικό και εφαρμοσμένο πεδίο.

1.3 Συμβολή στη Γνώση

Η παρούσα μελέτη επιδιώκει την επιστημονική γνώση γύρω από τη βιωμένη εμπειρία του τοκετού και τη μεταγεννητική περίοδο, προσφέροντας μια εις βάθος κατανόηση των συναισθημάτων, σκέψεων, και ανησυχιών των γυναικών μέσα από τις προσωπικές τους αφηγήσεις. Μέσα από την ποιοτική αφηγηματική προσέγγιση, οι συμμετέχουσες έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν και να νοηματοδοτήσουν τις εμπειρίες τους, αναδεικνύοντας έννοιες όπως η ψυχική ανθεκτικότητα. Κεντρικό σημείο αυτής της συμβολής αποτελεί η έμφαση στη βιωμένη εμπειρία και τη διαδικασία της νοηματοδότησης, οι οποίες συνιστούν βασικούς άξονες της ποιοτικής και αφηγηματικής έρευνας.

Η διερεύνηση των βιωμένων εμπειριών και της νοηματοδότησης τους αποτελεί κεντρικό άξονα της ποιοτικής και αφηγηματικής έρευνας, καθώς οι εμπειρίες δεν νοούνται ως απλή καταγραφή γεγονότων, αλλά ως δυναμικές ψυχολογικές διεργασίες μέσα από τις οποίες το άτομο οργανώνει, ερμηνεύει και επαναπροσδιορίζει την προσωπική του πραγματικότητα. Η αφήγηση λειτουργεί ως μέσο ενσωμάτωσης των εμπειριών στη βιογραφική ιστορία του ατόμου, επιτρέποντας την επεξεργασία συναισθημάτων, σκέψεων και μεταβολών ταυτότητας (McLeod, 2011 · Riessman, 2008). Στο πλαίσιο του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, η νοηματοδότηση της εμπειρίας φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη συναισθηματική προσαρμογή, στη διαχείριση του στρες και στην ψυχική ευεξία των γυναικών, λειτουργώντας ενίοτε ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι σε ψυχολογικές δυσκολίες (Ayers, 2007· Nelson, 2003).

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει ουσιαστικά στον εμπλουτισμό της διεθνούς και κυπριακής βιβλιογραφίας, καθώς ενισχύει τη βιβλιογραφία της ποιοτικής έρευνας που εστιάζει στις αφηγήσεις των ίδιων των γυναικών. Παρότι η εμπειρία του τοκετού έχει μελετηθεί εκτενώς, μεγάλο μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας χαρακτηρίζεται από ποσοτικές ή ιατροκεντρικές προσεγγίσεις, οι οποίες συχνά περιορίζουν τη δυνατότητα κατανόησης του υποκειμενικού βιώματος (Elmir et al., 2010 · Shorey & Wong, 2022). Η εστίαση στις προσωπικές αφηγήσεις επιτρέπει την ανάδειξη πτυχών της εμπειρίας που παραμένουν αόρατες σε δομημένα ερευνητικά εργαλεία προσφέροντας μια βαθύτερη και πιο σύνθετη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν και ερμηνεύουν τον τοκετό και τη μεταγεννητική τους πορεία.

Παρά το γεγονός ότι στην Κύπρο έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που διερευνούν τον ρόλο του νοσοκομειακού περιβάλλοντος και του μαιευτικού προσωπικού στην εμπειρία του τοκετού, με έμφαση στην εκλαμβανόμενη ποιότητα φροντίδας και την ικανοποίηση των λεχουσών (Στυλιανίδης, 2016), η υπάρχουσα βιβλιογραφία παραμένει περιορισμένη ως προς την αναδρομική διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται και νοηματοδοτούν την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου κατά τα πρώτα χρόνια της μητρότητας. Ειδικότερα, παραμένει περιορισμένη η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες, από τη χρονική θέση κατά την οποία αφηγούνται τις εμπειρίες τους, περιγράφουν μεταβολές στην κατανόηση και τη νοηματοδότησή τους κατά την πορεία της μητρότητας. Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να συμβάλει στην κάλυψη αυτού του ερευνητικού κενού, εξετάζοντας εις βάθος τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αφηγούνται και νοηματοδοτούν αναδρομικά την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο οι εμπειρίες αυτές συνδέονται στις αφηγήσεις τους με την ψυχική ευεξία, την προσαρμογή και την προσωπική τους ανάπτυξη στο κυπριακό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο.

Σε θεωρητικό επίπεδο, η μελέτη συμβάλλει στην ανάπτυξη της βιβλιογραφίας που αφορά τη νοηματοδότηση ως κεντρική ψυχολογική διεργασία. Στο πλαίσιο των αφηγηματικών και κονστρουκτιβιστικών προσεγγίσεων, το νόημα δεν θεωρείται στατικό αποτέλεσμα, αλλά μια δυναμική διαδικασία επαναδιαπραγμάτευσης της εμπειρίας μέσα στον χρόνο (Bruner, 1990 · Lieblich et al., 1998). Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν αναδρομικά τον επαναπροσδιορισμό της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, φωτίζοντας τη σχέση μεταξύ νοηματοδότησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Το ερευνητικό κενό στο οποίο ανταποκρίνεται η παρούσα μελέτη δεν αφορά μόνο την περιορισμένη παρουσία αντίστοιχων ερευνών στον κυπριακό χώρο, αλλά και την περιορισμένη ποιοτική διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται τις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου και περιγράφουν αναδρομικά μεταβολές στη νοηματοδότησή τους με την πάροδο του χρόνου. Η πλειονότητα των μελετών εστιάζει σε βραχυπρόθεσμες εκβάσεις ή σε συγκεκριμένες ψυχοπαθολογικές διαγνώσεις, παραβλέποντας τη δυναμική εξέλιξη της εμπειρίας και τις διαδικασίες προσαρμογής που

αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου (Ayers et al., 2016 · Shorey & Wong, 2022). Η έρευνα αυτή επιχειρεί να καλύψει αυτό το ερευνητικό κενό, προσεγγίζοντας τη μεταγεννητική εμπειρία ως μια εξελισσόμενη διαδικασία νοηματοδότησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Επιπρόσθετα, η έρευνα συμβάλλει στην επιστημονική βιβλιογραφία προσφέροντας νέες γνώσεις σχετικά με τις ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες και μορφές έντονης ψυχικής επιβάρυνσης που ενδέχεται να αναδυθούν μετά τον τοκετό, μέσα από την οπτική των ίδιων των γυναικών (Ayers, 2007 · Elmir et al., 2010 · Shorey & Wong, 2022). Η διερεύνηση των αφηγήσεων που σχετίζονται με μια αρνητικά βιωμένη εμπειρία τοκετού, επιτρέπει την εις βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο επηρεάζονται η αυτο-αποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση, και η δυναμική διαπροσωπικών-κοινωνικών σχέσεων (Staneva et al., 2017 · Wigert et al., 2020). Παράλληλα, αναδεικνύονται κρίσιμες πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας και της προσωπικής ανάπτυξης των γυναικών κατά τη διαδικασία προσαρμογής στη μητρότητα (Nelson, 2003 · Van Reenen & Van Rensburg, 2015).

Πέραν της θεωρητικής και ερευνητικής της συμβολής, η παρούσα μελέτη διαθέτει σαφή προληπτική διάσταση. Η εις βάθος κατανόηση των αφηγήσεων των γυναικών επιτρέπει τον έγκαιρο εντοπισμό παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τη συναισθηματική δυσφορία ή άλλες ψυχολογικές δυσκολίες, συμβάλλοντας στη δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη (Shorey & Wong, 2022). Παράλληλα, η ανάδειξη προστατευτικών παραγόντων, όπως η κοινωνική υποστήριξη και η επεξεργασία του νοήματος της εμπειρίας, μπορεί να αξιοποιηθεί στην ανάπτυξη προληπτικών παρεμβάσεων στο πλαίσιο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, ενισχύοντας τη συναισθηματική ευεξία των γυναικών.

Η μελέτη ανοίγει τον δρόμο για την ανάπτυξη καινοτόμων παρεμβάσεων, όπως βιωματικά σεμινάρια, προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης και ομάδες συμβουλευτικής υποστήριξης, τόσο για τις μητέρες, όσο και για τους σημαντικούς άλλους του υποστηρικτικού τους περιβάλλοντος. Η ενίσχυση της γνώσης, της ενημέρωσης και της υποστήριξης του οικογενειακού και κοινωνικού πλαισίου είναι κρίσιμη, καθώς το βίωμα του τοκετού και η μεταγεννητική πορεία έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις προσωπικές και διαπροσωπικές σχέσεις των γυναικών και στη συνολική ψυχοσυναισθηματική τους ισορροπία.

Η συμβολή της έρευνας στο πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας είναι ουσιαστική, καθώς προσφέρει ένα πλούσιο σύνολο δεδομένων που μπορεί να αξιοποιηθεί για την ανάπτυξη στοχευμένων ψυχοεκπαιδευτικών και συμβουλευτικών παρεμβάσεων. Η εστίαση στη νοηματοδότηση της εμπειρίας δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες να «δώσουν φωνή» στο βίωμα τους, να αναγνωρίσουν ότι δεν είναι μόνες, και να συνειδητοποιήσουν ότι τα συναισθήματά τους είναι θεμιτά και φυσιολογικά. Η πολυπαραγοντικότητα και η πολυπλοκότητα της μεταγεννητικής περιόδου καθιστούν τη στήριξη, την αποδοχή και την κατανόηση του βιώματος, θεμελιώδεις παράγοντες για την ψυχική υγεία.

Η εστίαση στις αφηγήσεις των γυναικών και στη νοηματοδότηση της εμπειρίας του τοκετού προϋποθέτει μια ερευνητική στάση που αναγνωρίζει τη συμμετοχή και την επιρροή της ίδιας της ερευνήτριας στη διαδικασία παραγωγής γνώσης. Για τον λόγο αυτό, η αντανakλαστικότητα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της παρούσας μελέτης και κεντρικό μεθοδολογικό εργαλείο για τη διασφάλιση της επιστημονικής αξιοπιστίας και δεοντολογικής ποιότητας της έρευνας.

1.4 Αντανakλαστικότητα

Ως φοιτήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, έχω διαμορφώσει μια ανθρωπιστική και ολιστική προσέγγιση προς το άτομο, η οποία δίνει έμφαση στην κατανόηση των βιωμάτων, των νοημάτων και των προσωπικών αφηγήσεων που καθορίζουν την ψυχική ευεξία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν για εμένα οι διαδικασίες προσαρμογής σε απαιτητικές ή έντονα φορτισμένες εμπειρίες και ο τρόπος με τον οποίο αυτές επηρεάζουν τις σχέσεις, την αυτοαντίληψη και την ποιότητα ζωής του ατόμου. Η θεωρητική και επαγγελματική μου κατάρτιση στο πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας διαμορφώνει αναπόφευκτα τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζω το ερευνητικό φαινόμενο, καθιστώντας αναγκαία τη συστηματική αντανakλαστική επίγνωση της ερευνητικής μου θέσης (Finlay, 2002).

Στα αρχικά στάδια της ερευνητικής μου πορείας, το ενδιαφέρον μου για το θέμα του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου προέκυψε μέσα από συζητήσεις και ανησυχίες που αναδύθηκαν στο ευρύτερο κοινωνικό μου περιβάλλον. Καθώς η έρευνα προχωρούσε, βίωσα προσωπικά την εμπειρία της εγκυμοσύνης και, στη συνέχεια, της μητρότητας, γεγονός που με τοποθέτησε με έναν ιδιαίτερο τρόπο τόσο στη θέση της ερευνήτριας όσο και στη θέση της γυναίκας με άμεση βιωματική εμπειρία του υπό μελέτη φαινομένου. Η διπλή αυτή ιδιότητα

απαιτεί αυξημένη επίγνωση των προσωπικών μου συναισθημάτων, προσδοκιών και πιθανών ευαισθησιών, ώστε να διασφαλιστεί ότι η ανάλυση των αφηγήσεων των συμμετεχουσών πραγματοποιήθηκε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιστημονική διαύγεια, σεβασμό και αναστοχαστική συνειδητότητα (Berger, 2015).

Το ερευνητικό μου ενδιαφέρον ενισχύθηκε περαιτέρω από επαφές με νέους γονείς, οι οποίοι συχνά περιέγραφαν έντονες ανησυχίες, αμφιθυμικά συναισθήματα και προκλήσεις τόσο πριν όσο και μετά τον τοκετό. Καθοριστικό ρόλο διαδραμάτισε μια συζήτηση με μια μητέρα που εξέφρασε τον φόβο της για την εγκυμοσύνη της κόρης της, αναφερόμενη στην δική της δύσκολη εμπειρία τοκετού στο παρελθόν. Η αφήγηση αυτή ανέδειξε με σαφήνεια την ανάγκη ύπαρξης ενός ασφαλούς χώρου, όπου οι γυναίκες μπορούν να εκφράζουν ελεύθερα, χωρίς κοινωνικές προσδοκίες ή αξιολογήσεις, τις εμπειρίες και τις δυσκολίες τους.

Στο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο της Κύπρου, συχνά προβάλλεται μια εξιδανικευμένη εικόνα για τον τοκετό, η οποία άθελά της, μπορεί να υποβαθμίζει ή να αποσιωπά τις εμπειρίες των γυναικών που βιώνουν άγχος, φόβο, σωματική δυσφορία ή συναισθηματικές δυσκολίες. Εκφράσεις όπως «όλα θα πάνε καλά μόλις πάρεις το παιδί στα χέρια σου» έχουν συχνά ενθαρρυντική πρόθεση, ωστόσο ενδέχεται να λειτουργούν περιοριστικά, αποτρέποντας την ειλικρινή έκφραση της προσωπικής εμπειρίας. Ως ερευνήτρια, αναγνωρίζω ότι τέτοιες κοινωνικές αφηγήσεις επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες νοηματοδοτούν και αφηγούνται το βίωμά τους, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη δημιουργία ενός πλαισίου ασφάλειας, αποδοχής και μη κριτικής στάσης κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας.

Ως εκπαιδευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος και ως μητέρα, επιθυμώ η παρούσα έρευνα να αναδείξει την πολυπλοκότητα της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, δίνοντας χώρο τόσο στις προκλήσεις όσο και στις δυνατότητες προσωπικής ενδυνάμωσης, νοηματοδότησης και ανάπτυξης που δύνανται να αναδυθούν μέσα από αυτές τις εμπειρίες. Παράλληλα, παραμένω συνειδητά προσεκτική ώστε οι προσωπικές μου εμπειρίες να μην επισκιάζουν τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, αλλά να λειτουργούν ως υπενθύμιση της ανάγκης για ευαισθησία, ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση.

Η επίγνωση αυτής της διπλής ιδιότητας με οδήγησε να επανεξετάζω συστηματικά τις προσωπικές μου ερμηνείες κατά τη διάρκεια της ανάλυσης, διαχωρίζοντας όσο ήταν δυνατόν

τις δικές μου εμπειρίες από εκείνες των συμμετεχουσών και επιδιώκοντας κάθε ερμηνεία να θεμελιώνεται πρωτίστως στα ίδια τα αφηγηματικά δεδομένα.

Η αντανakλαστικότητα αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της ποιοτικής ερευνητικής διαδικασίας και συνδέεται άμεσα με την επιστημονική αξιοπιστία και εγκυρότητα της έρευνας. Στο πλαίσιο της ποιοτικής προσέγγισης, ο ερευνητής δεν θεωρείται ουδέτερος παρατηρητής, αλλά ενεργό μέλος της ερευνητικής διεργασίας καθώς οι προσωπικές εμπειρίες, αξίες, πεποιθήσεις και συναισθηματικές αντιδράσεις ενδέχεται να επηρεάσουν τόσο τη συλλογή, όσο και την ερμηνεία των δεδομένων. Η αντανakλαστικότητα επιτρέπει την επίγνωση και τη συστηματική διερεύνηση αυτών των επιρροών, ενισχύοντας τη διαφάνεια και την ερμηνευτική εγκυρότητα της μελέτης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ενισχύονται τα κριτήρια ποιότητας όπως η αξιοπιστία (credibility), η διαφάνεια και η ερμηνευτική συνέπεια της μελέτης, στοιχεία τα οποία θεωρούνται κεντρικά στη σύγχρονη ποιοτική μεθοδολογία (Lincoln & Guba, 1985 · Guba & Lincoln, 1989).

Στο πλαίσιο αυτό, τηρήθηκε ημερολόγιο αντανakλαστικότητας καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, στο οποίο καταγράφονταν οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι αντιδράσεις και οι πιθανές μεταβολές της ερευνητικής στάσης σε κάθε στάδιο της διαδικασίας. Παράλληλα, μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης κάθε αφήγησης καταγραφόταν ξεχωριστός αντανakλαστικός αναστοχασμός, μέσα από τον οποίο εξετάζονταν οι σκέψεις και οι συναισθηματικές αντιδράσεις της ερευνήτριας, καθώς και οι πιθανοί τρόποι με τους οποίους η προσωπική και ερευνητική της θέση μπορούσε να επηρεάσει την ερμηνεία της συγκεκριμένης αφήγησης. Το ημερολόγιο αυτό λειτούργησε ως εργαλείο αναστοχασμού και αυτοπαρατήρησης, συμβάλλοντας στην αναγνώριση πιθανών προκαταλήψεων και στην ενίσχυση της ερμηνευτικής εγκυρότητας των ευρημάτων (Finlay, 2002 · Lincoln & Guba, 1985).

Κατά τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων, χρησιμοποιήθηκαν σε ορισμένες περιπτώσεις διευκρινιστικές διατυπώσεις, μέσω των οποίων η ερευνήτρια επιδίωκε να επιβεβαιώσει κατά πόσο είχε κατανοήσει ορθά το νόημα όσων εξέφραζαν οι συμμετέχουσες και να περιορίσει την πιθανότητα αυθαίρετης ερμηνείας των λεγομένων τους. Ωστόσο, κατά τον αναστοχασμό της διαδικασίας αναγνωρίστηκε ότι ορισμένες από αυτές τις διατυπώσεις, όπως ερωτήσεις που ξεκινούσαν με τη φράση «Άρα...», ενσωμάτωναν ήδη έναν βαθμό ερμηνείας από την

πλευρά της ερευνήτριας και, ως εκ τούτου, ενδέχεται να επηρέασαν τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες επιβεβαίωσαν, διευκρίνισαν ή ανέπτυξαν περαιτέρω τις απαντήσεις τους. Το στοιχείο αυτό λήφθηκε υπόψη κατά την ανάλυση, με ιδιαίτερη προσοχή στη διάκριση μεταξύ των νοημάτων που διατυπώνονταν αυθόρμητα από τις ίδιες τις συμμετέχουσες και εκείνων που προκύπταν έπειτα από διευκρινιστική ή περισσότερο κατευθυντική παρέμβαση της ερευνήτριας. Με τον τρόπο αυτό επιδιώχθηκε η διατήρηση της φωνής των συμμετεχουσών, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι η αφήγηση που παράγεται στη συνέντευξη συνδιαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετέχουσας και ερευνήτριας.

Τέλος, η αντανakλαστικότητα ενσωματώθηκε και στη διαδικασία ανάλυσης των δεδομένων, με την καταγραφή ξεχωριστού αντανakλαστικού αναστοχασμού μετά την ολοκλήρωση της ανάλυσης κάθε αφήγησης. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, η ερευνήτρια εξέταζε τις σκέψεις, τις συναισθηματικές της αντιδράσεις και τις πιθανές επιρροές της προσωπικής και ερευνητικής της θέσης στον τρόπο με τον οποίο προσέγγιζε και ερμήνευε την κάθε αφήγηση. Η πρακτική αυτή επέτρεψε τη διατήρηση της αντανakλαστικότητας σε άμεση σύνδεση με την ιδιαίτερη αφηγηματική πορεία κάθε συμμετέχουσας καθ' όλη τη διαδικασία της ανάλυσης.

Η αναλυτική παρουσίαση του σκοπού, των στόχων, της συμβολής της έρευνας και της αντανakλαστικής θέσης της ερευνήτριας διαμορφώνει το αναγκαίο εννοιολογικό και μεθοδολογικό πλαίσιο για την κατανόηση της παρούσας διατριβής. Στη συνέχεια, αποσαφηνίζονται οι έννοιες και οι ορισμοί που χρησιμοποιούνται στη μελέτη, με σκοπό την εννοιολογική σαφήνεια και τη διευκόλυνση της κατανόησης του θεωρητικού και ερευνητικού πλαισίου.

1.5 Ορισμοί Βασικών Εννοιών:

Στο παρόν σημείο παρουσιάζονται οι βασικοί όροι και έννοιες που αξιοποιούνται στην παρούσα διατριβή, με σκοπό την εννοιολογική αποσαφήνιση και τη διασφάλιση μιας κοινής κατανόησης του θεωρητικού και ερευνητικού πλαισίου. Οι ορισμοί που ακολουθούν δεν αποσκοπούν στην εξαντλητική θεωρητική ανάλυση των εννοιών, αλλά στην αποτύπωση του τρόπου με τον οποίο αυτές χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο της συγκεκριμένης ποιοτικής, αφηγηματικής έρευνας.

1.5.1 Τοκετός:

Ο τοκετός ορίζεται παραδοσιακά ως η βιολογική διαδικασία μέσω της οποίας ολοκληρώνεται η κύηση και γεννιέται το παιδί. Ωστόσο, πέρα από τη σωματική και ιατρική του διάσταση, ο τοκετός συνιστά μια πολυδιάστατη εμπειρία με σημαντικές ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές προεκτάσεις (Ayers, 2007). Για πολλές γυναίκες ο τοκετός βιώνεται ως ένα έντονα φορτισμένο γεγονός, το οποίο μπορεί να επηρεάσει βαθιά την αυτοαντίληψη, το αίσθημα ελέγχου, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη μετέπειτα προσαρμογή στη μετάβαση (Ayers, 2007).

Στο πλαίσιο της παρούσας διατριβής, ο τοκετός προσεγγίζεται όχι μόνο ως ιατρικό συμβάν, αλλά ως υποκειμενική εμπειρία, της οποίας το νόημα διαμορφώνεται μέσα από την προσωπική αφήγηση και επαναπροσδιορίζεται με την πάροδο του χρόνου.

1.5.2 Μεταγεννητική Περίοδος και Μεταγεννητική Εμπειρία:

Η μεταγεννητική περίοδος αναφέρεται στο χρονικό διάστημα που ακολουθεί τον τοκετό και κατά το οποίο η γυναίκα καλείται να προσαρμοστεί σε σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που συνδέονται με την μητρότητα. Παρότι στη διεθνή βιβλιογραφία η μεταγεννητική περίοδος συχνά περιορίζεται στις πρώτες εβδομάδες ή μήνες μετά τη γέννα, στην παρούσα μελέτη η έννοια προσεγγίζεται με ευρύτερο και πιο δυναμικό τρόπο.

Στην παρούσα μελέτη, η μεταγεννητική εμπειρία προσεγγίζεται με ευρύτερο και δυναμικό τρόπο και περιλαμβάνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τις προκλήσεις προσαρμογής, τις πιθανές μεταβολές στην ταυτότητα της γυναίκας και τις διαδικασίες νοσηματοδότησης που μπορεί να συνοδεύουν τη μετάβαση στη μητρότητα (Nelson, 2003). Η μεταγεννητική εμπειρία δεν νοείται ως ενιαία ή γραμμική, αλλά ως μια σύνθετη εμπειρία που διαφοροποιείται ανάλογα με το προσωπικό, κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο της κάθε γυναίκας. Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, το χρονικό όριο των πέντε ετών αφορούσε τον πιο πρόσφατο τοκετό αναφοράς και αποτέλεσε κριτήριο οριοθέτησης του δείγματος.

1.5.3 Βιωμένη Εμπειρία:

Ο όρος «βιωμένη εμπειρία» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται, αισθάνονται και ερμηνεύουν τα γεγονότα της ζωής τους μέσα από τη δική

τους υποκειμενική οπτική. Στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας, η βιωμένη εμπειρία δεν αντιμετωπίζεται ως μια απλή περιγραφή αντικειμενικών γεγονότων, αλλά ως μια σύνθετη ψυχολογική και συναισθηματική διεργασία, μέσα από την οποία το άτομο αποδίδει νόημα στις εμπειρίες του (Van Manen, 2014).

Στην παρούσα διατριβή, η βιωμένη εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου αποτελεί τον κεντρικό άξονα διερεύνησης, καθώς η έμφαση δίνεται στο πώς οι ίδιες οι γυναίκες αντιλαμβάνονται, αφηγούνται και νοηματοδοτούν το βίωμα τους, σε συνάρτηση με την ψυχική τους ευεξία και την προσωπική τους ανάπτυξη.

1.5.4 Αφηγήσεις:

Οι αφηγήσεις αναφέρονται στις ιστορίες που τα άτομα δημιουργούν για να οργανώσουν, να ερμηνεύσουν και να επικοινωνήσουν τις εμπειρίες της ζωής τους. Μέσα από την αφήγηση, τα γεγονότα εντάσσονται σε ένα συνεκτικό πλαίσιο, συνδέονται με συναισθήματα και αποκτούν προσωπικό νόημα (Riessman, 2008). Στο πλαίσιο της αφηγηματικής προσέγγισης, οι αφηγήσεις δε θεωρούνται απλώς αναπαραστάσεις της πραγματικότητας, αλλά ενεργές διεργασίες νοηματοδότησης και κατασκευής της εμπειρίας. Στην παρούσα μελέτη, οι προσωπικές αφηγήσεις των γυναικών αποτελούν το βασικό μέσο κατανόησης της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής πορείας, επιτρέποντας την ανάδειξη πολλαπλών και συχνά αντιφατικών νοημάτων.

1.5.5 Νοηματοδότηση:

Η νοηματοδότηση (mean-making), αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες τους και τις εντάσσουν στη βιογραφική τους ιστορία. Πρόκειται για μια δυναμική και εξελισσόμενη διεργασία, η οποία επηρεάζεται από το κοινωνικό, πολιτισμικό και διαπροσωπικό πλαίσιο του ατόμου (Bruner, 1990).

Στην παρούσα διατριβή, η νοηματοδότηση θεωρείται κεντρικός μηχανισμός ψυχολογικής προσαρμογής μέσω του οποίου οι γυναίκες επαναπροσδιορίζουν την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας, με την πάροδο του χρόνου. Η διαδικασία αυτή συνδέεται στενά με τη συναισθηματική ευεξία και την ψυχική ανθεκτικότητα (Lieblich et al., 1998).

1.5.6 Μετάβαση στη Μητρότητα:

Η μετάβαση στη μητρότητα περιγράφει τη διαδικασία ψυχολογικής, συναισθηματικής και κοινωνικής προσαρμογής που ξεκινά με την εγκυμοσύνη και συνεχίζεται μετά τον τοκετό. Δεν πρόκειται για ένα στιγμιαίο γεγονός, αλλά για μια εξελικτική πορεία κατά την οποία η γυναίκα επαναδιαπραγματεύεται την ταυτότητά της, τους ρόλους και τις σχέσεις της (Nelson, 2003).

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, η μετάβαση στη μητρότητα προσεγγίζεται ως μια διαδικασία στενά συνδεδεμένη με τη νοηματοδότηση της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Η ποιότητα αυτής της μετάβασης επηρεάζεται από τις προσωπικές εμπειρίες, το υποστηρικτικό περιβάλλον και τις κοινωνικές αφηγήσεις που περιβάλλουν τη μητρότητα.

1.5.7. Προσωπική Ανάπτυξη

Η προσωπική ανάπτυξη αναφέρεται σε θετικές αλλαγές που μπορεί να αναγνωρίζει το άτομο στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τις προσωπικές του δυνατότητες, τις σχέσεις του με τους άλλους και τις προτεραιότητες ή την οπτική του για τη ζωή. Στο πλαίσιο της μετάβασης στη μητρότητα, η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου μπορεί να συνδέεται με διαδικασίες προσωπικής ανάπτυξης, χωρίς αυτό να προϋποθέτει ότι η εμπειρία υπήρξε τραυματική ή ότι η ανάπτυξη αποτελεί αναπόφευκτη έκβασή της (Sawyer et al., 2015· Taubman-Ben-Ari et al., 2022).

Στην παρούσα διατριβή, η προσωπική ανάπτυξη προσεγγίζεται μέσα από τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται σήμερα τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα και περιγράφουν αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού τους, στις προσωπικές τους δυνατότητες, στις σχέσεις και στις προτεραιότητές τους. Δεν θεωρείται δεδομένη ή αναπόφευκτη συνέπεια της μητρότητας, αλλά μία πιθανή διάσταση της νοηματοδότησης της εμπειρίας, η οποία μπορεί να συνυπάρχει με αμφιθυμία, συνεχιζόμενες δυσκολίες ή συναισθηματική επιβάρυνση..

1.5.8 Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται και να ανακάμπτει μέσα από δύσκολες ή απαιτητικές εμπειρίες. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, η ανθεκτικότητα δεν θεωρείται σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας, αλλά μια δυναμική διαδικασία που αναπτύσσεται μέσα από την αλληλεπίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Van Reenen & Van Rensburg, 2015).

Στην παρούσα διατριβή, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν θεωρείται δεδομένο αποτέλεσμα της εμπειρίας του τοκετού ή της μητρότητας, ούτε ταυτίζεται με την προσωπική ανάπτυξη. Προσεγγίζεται ως μία πιθανή διάσταση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται σήμερα τις δύσκολες εμπειρίες που αντιμετώπισαν και αναγνωρίζουν την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται και να προσαρμόζονται σε αυτές. Η έννοια εξετάζεται μόνο στον βαθμό που αναδύεται μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των συμμετεχουσών και μπορεί να συνυπάρχει με συνεχιζόμενες δυσκολίες ή συναισθηματική επιβάρυνση.

1.5.9 Συμβουλευτική Ψυχολογία:

Η Συμβουλευτική ψυχολογία αποτελεί κλάδο της ψυχολογίας που εστιάζει στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, της ευεξίας και της προσωπικής ανάπτυξης, δίνοντας έμφαση στις δυνάμεις, τους πόρους και τις δυνατότητες του ατόμου. Χαρακτηρίζεται από μια μη παθολογικοκεντρική προσέγγιση και από τον σεβασμό στη μοναδικότητα της εμπειρίας του κάθε ατόμου (McLeod, 2011).

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η Συμβουλευτική Ψυχολογία παρέχει το θεωρητικό υπόβαθρο για την κατανόηση των αφηγήσεων των γυναικών, τη διερεύνηση της νοηματοδότησης και την ανάδειξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς και για τη μελλοντική αξιοποίηση των ευρημάτων σε επίπεδο πρόληψης και συμβουλευτικής παρέμβασης.

Οι παραπάνω ορισμοί συγκροτούν το βασικό εννοιολογικό πλαίσιο της παρούσας διατριβής και αποσαφηνίζουν τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται οι κεντρικές έννοιες που τη διατρέχουν. Η εννοιολογική αυτή αποσαφήνιση κρίνεται απαραίτητη, καθώς λειτουργεί ως κοινό σημείο αναφοράς για την κατανόηση και την ερμηνεία της σχετικής επιστημονικής γνώσης. Στο επόμενο κεφάλαιο, ακολουθεί η βιβλιογραφική ανασκόπηση, στην οποία παρουσιάζονται και αναλύονται θεωρητικές προσεγγίσεις και εμπειρικές έρευνες

που αφορούν τον τοκετό, τη μεταγεννητική εμπειρία, τη νοηματοδότηση και την ψυχική ανθεκτικότητα, εντός του πλαισίου της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

Κεφάλαιο 2: Θεωρητικό Πλαίσιο, Αφηγηματική Προσέγγιση και Βιβλιογραφική

Ανασκόπηση

Μετά την εννοιολογική αποσαφήνιση βασικών ορών και εννοιών που σχετίζονται με την εμπειρία του τοκετού, τη μεταγεννητική περίοδο και τις ψυχολογικές διεργασίες που τη συνοδεύουν, το παρόν κεφάλαιο επιχειρεί μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση του θεωρητικού και ερευνητικού πλαισίου γύρω από το υπό μελέτη φαινόμενο. Στόχος του κεφαλαίου είναι να τοποθετήσει την παρούσα έρευνα στο ευρύτερο επιστημονικό πεδίο, αναδεικνύοντας τις κυρίαρχες θεωρητικές προσεγγίσεις, τα βασικά εμπειρικά ευρήματα καθώς και τα υφιστάμενα ερευνητικά κενά.

Αρχικά, παρουσιάζονται θεωρητικά πλαίσια που συμβάλλουν στην κατανόηση της εμπειρίας του τοκετού ως βιωματικού και ψυχολογικά σύνθετου γεγονότος, με ιδιαίτερη έμφαση στην αφηγηματική προσέγγιση στη ψυχολογία και στη συμβουλευτική ψυχολογία, καθώς και στις θεωρίες νοηματοδότησης. Οι προσεγγίσεις αυτές προσφέρουν ένα συνεκτικό εννοιολογικό υπόβαθρο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες οργανώνουν, ερμηνεύουν και ενσωματώνουν την εμπειρία του τοκετού στη συνολική ιστορία της ζωής τους μέσα στο χρόνο.

Στη συνέχεια, το κεφάλαιο εξετάζει εμπειρικές έρευνες που έχουν διερευνήσει την εμπειρία του τοκετού και τις ψυχολογικές της εκβάσεις, διακρίνοντας μεταξύ ποσοτικών και ποιοτικών ερευνητικών προσεγγίσεων. Οι ποσοτικές μελέτες συμβάλλουν στην κατανόηση της συχνότητας και της έντασης συγκεκριμένων ψυχολογικών δεικτών στη μεταγεννητική περίοδο, ενώ οι ποιοτικές έρευνες φωτίζουν τη βιωμένη εμπειρία των γυναικών, αναδεικνύοντας τις αφηγήσεις, τις αντιλήψεις και τις διεργασίες νοηματοδότησης που δεν μπορούν να αποτυπωθούν επαρκώς μέσω μετρήσιμων δεικτών.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις στρατηγικές επεξεργασίας και επανανοηματοδότησης της εμπειρίας του τοκετού, καθώς και στο ρόλο της αφήγησης ως μηχανισμού οργάνωσης, αναστοχασμού και ψυχολογικής προσαρμογής στη μεταγεννητική περίοδο. Μέσα από τη σύνθεση της διεθνούς βιβλιογραφίας, αναδεικνύεται η πολυπλοκότητα του φαινομένου και η ανάγκη για προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη τη χρονικότητα, την υποκειμενικότητα και το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο της εμπειρίας.

Τέλος, το κεφάλαιο εστιάζει στη βιβλιογραφία που αφορά το κυπριακό πλαίσιο, επισημαίνοντας ότι η εμπειρία του τοκετού έχει μελετηθεί κυρίως μέσα από ποσοτικές προσεγγίσεις, με περιορισμένη εστίαση στη βιωμένη εμπειρία και στις αφηγηματικές διεργασίες νοηματοδότησης. Η επισκόπηση αυτή, καταλήγει στην ανάδειξη ενός σαφούς ερευνητικού κενού, το οποίο η παρούσα μελέτη επιχειρεί να καλύψει μέσω μιας ποιοτικής, αφηγηματικής προσέγγισης της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου στην Κύπρο.

2.1. Η Αφηγηματική Προσέγγιση στη Ψυχολογία

Η αφηγηματική προσέγγιση στη ψυχολογία αποτελεί ένα θεωρητικό και ερευνητικό πλαίσιο που εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα οργανώνουν, κατανοούν και αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες της ζωής τους μέσα από την αφήγηση. Η βασική της παραδοχή είναι ότι οι άνθρωποι δεν βιώνουν τα γεγονότα ως απομονωμένα περιστατικά, αλλά τα εντάσσουν σε ευρύτερες αφηγηματικές δομές που προσδίδουν συνοχή, συνέχεια και νόημα στην προσωπική τους ιστορία (Bruner, 1990). Η αφήγηση λειτουργεί ως το βασικό μέσο του οποίου το άτομο ερμηνεύει τον εαυτό του, τις σχέσεις του και τον κόσμο γύρω του.

Στο πλαίσιο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, η αφηγηματική προσέγγιση αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς δίνει νόημα στη βιωμένη εμπειρία, στη φωνή του ατόμου και στη συν-κατασκευή νοήματος μέσα από τη θεραπευτική ή ερευνητική σχέση. Η εστίαση μετατοπίζεται από την αντικειμενική καταγραφή των γεγονότων στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα αφηγούνται και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους αναδεικνύοντας τις υποκειμενικές πραγματικότητες που συγκροτούν την ψυχική τους ζωή.

Οι θεωρητικές ρίζες της αφηγηματικής ψυχολογίας εντοπίζονται κυρίως στο έργο του Jerome Bruner, ο οποίος υποστήριξε ότι η ανθρώπινη σκέψη οργανώνεται μέσα από δύο διακριτούς αλλά αλληλένδετους τρόπους γνώσης: τον παραδειγματικό (paradigmatic) και τον αφηγηματικό (narrative) τρόπο (Bruner, 1986). Ενώ ο παραδειγματικός τρόπος επιδιώκει τη λογική εξήγηση και τη γενίκευση, ο αφηγηματικός τρόπος εστιάζει στην εμπειρία, τη χρονικότητα και τη νοηματοδότηση των γεγονότων μέσα στο πλαίσιο της προσωπικής ιστορίας.

Σύμφωνα με τον Bruner (1990), η αφήγηση δεν αποτελεί απλώς ένα μέσο περιγραφής της πραγματικότητας, αλλά έναν ενεργό μηχανισμό κατασκευής της. Μέσα από την αφήγηση, τα άτομα επιλέγουν, οργανώνουν και ερμηνεύουν τα γεγονότα της ζωής τους, δημιουργώντας ιστορίες που εξηγούν «ποιοι είναι», «τι τους συνέβη», και «πώς αυτό επηρέασε τη ζωή τους». Η ταυτότητα επομένως, δεν νοείται ως ένα στατικό χαρακτηριστικό, αλλά ως μια δυναμική, εξελισσόμενη αφήγηση.

Παράλληλα, ο Sarbin (1986), εισήγαγε την έννοια της «αφηγηματικής ψυχολογίας» ως μεταφορά για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, υποστηρίζοντας ότι οι άνθρωποι δρουν και νοηματοδοτούν τον κόσμο ως αφηγητές και πρωταγωνιστές των ιστοριών τους. Σε αυτή την προοπτική, τα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές αποκτούν νόημα μόνο όταν ενταχθούν στο ευρύτερο αφηγηματικό πλαίσιο της ζωής του ατόμου.

Η αφηγηματική ψυχολογία επηρεάστηκε επίσης από κοινωνικοστρουξιονιστικές προσεγγίσεις, οι οποίες τονίζουν ότι οι αφηγήσεις διαμορφώνονται μέσα σε κοινωνικά, πολιτισμικά και διαπροσωπικά πλαίσια. Οι ιστορίες που αφηγούνται τα άτομα δεν είναι αμιγώς ατομικές, αλλά επηρεάζονται από κυρίαρχες κοινωνικές αφηγήσεις, πολιτισμικά πρότυπα και προσδοκίες, καθώς και από τις σχέσεις εξουσίας που ενυπάρχουν στο κοινωνικό περιβάλλον (Gergen, 1999).

2.1.1 Η Αφήγηση ως Μέσο Κατανόησης της Βιωμένης Εμπειρίας

Η αφήγηση αποτελεί ένα θεμελιώδες εργαλείο μέσω του οποίου τα άτομα οργανώνουν τη βιωμένη εμπειρία τους στον χρόνο. Μέσα από την αφηγηματική διαδικασία, τα γεγονότα αποκτούν αρχή, μέση και τέλος, συνδέονται αιτιακά και εντάσσονται σε ένα πλαίσιο που επιτρέπει στο άτομο να κατανοήσει τη σημασία τους. Η χρονικότητα αποτελεί κεντρικό στοιχείο της αφήγησης, καθώς επιτρέπει την αναστοχαστική επεξεργασία του παρελθόντος υπό το πρίσμα του παρόντος και των προσδοκιών για το μέλλον (Polkinghorne, 1988).

Στην περίπτωση έντονων ή κρίσιμων γεγονότων ζωής, όπως ο τοκετός, η αφήγηση λειτουργεί ως μηχανισμός επεξεργασίας και νοηματοδότησης της εμπειρίας. Τα γεγονότα αυτά συχνά διαταράσσουν τις προϋπάρχουσες αφηγηματικές δομές του ατόμου,

δημιουργώντας ασυνέχεια μεταξύ προσδοκιών και πραγματικότητας. Μέσα από την αφήγηση, το άτομο επιχειρεί να αποκαταστήσει τη συνοχή της προσωπικής του ιστορίας, επανερμηνεύοντας το γεγονός και εντάσσοντάς το σε ένα πλαίσιο νοήματος (Crossley, 2000).

Η αφηγηματική προσέγγιση αναγνωρίζει ότι δεν υπάρχει μια «αντικειμενική» εκδοχή της εμπειρίας, αλλά πολλαπλές αφηγήσεις που αντανακλούν διαφορετικές οπτικές, συναισθήματα και νοηματοδοτήσεις. Η ίδια εμπειρία μπορεί να αφηγηθεί διαφορετικά σε διαφορές χρονικές στιγμές της ζωής, καθώς το νόημά της μεταβάλλεται μέσα από τη διαδικασία του αναστοχασμού και της προσωπικής ανάπτυξης (Riessman, 2008).

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης ο ρόλος του ακροατή ή του ερευνητή στην αφηγηματική διαδικασία. Η αφήγηση δεν παράγεται σε κενό, αλλά μέσα σε μια διαλογική σχέση, όπου η παρουσία, η στάση και οι παρεμβάσεις του ακροατή επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αφηγείται την εμπειρία του. Στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας, η σχέση ερευνήτριας – συμμετέχουσας αποτελεί χώρο συν-κατασκευής νοήματος, όπου η αφήγηση αναδύεται μέσα από την αλληλεπίδραση, την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση (Lieblich et al., 1998).

2.1.2 Η Εφαρμογή της Αφηγηματικής Προσέγγισης στη Συμβουλευτική Ψυχολογία

Η αφηγηματική προσέγγιση έχει βρει ιδιαίτερα γόνιμο έδαφος στη Συμβουλευτική Ψυχολογία, καθώς ευθυγραμμίζεται με τις ανθρωπιστικές και φαινομενολογικές της αρχές. Στο επίκεντρο βρίσκεται το άτομο ως φορέας εμπειρίας και νοήματος, με έμφαση στο σεβασμό της υποκειμενικότητας, της μοναδικότητας και της προσωπικής του ιστορίας (McLeod, 2011).

Στο συμβουλευτικό πλαίσιο, η αφήγηση λειτουργεί τόσο ως μέσο κατανόησης όσο και ως μέσο αλλαγής. Μέσα από την αφήγηση, το άτομο έχει τη δυνατότητα να επανεξετάσει τις κυρίαρχες ιστορίες που έχει υιοθετήσει για τον εαυτό του, να αναγνωρίσει τις περιοριστικές ή αυτο-υπονομευτικές αφηγήσεις και να αναδομήσει εναλλακτικές ιστορίες που ενισχύουν την αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας και ενδυνάμωσης (White & Epston, 1990).

Η αφηγηματική προσέγγιση δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη «φωνή» του ατόμου, αναγνωρίζοντας ότι η αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά, ιδιαίτερα για

πληθυσμούς των οποίων οι εμπειρίες συχνά αποσιωπώνται ή υποβαθμίζονται από κυρίαρχες κοινωνικές αφηγήσεις. Στο πλαίσιο της μητρότητας και του τοκετού, η αφηγηματική προσέγγιση επιτρέπει στις γυναίκες να εκφράσουν τις εμπειρίες που ενδέχεται να αποκλίνουν από τις εξιδανικευμένες κοινωνικές αναπαραστάσεις, δίνοντας χώρο τόσο στα θετικά όσο και στα δύσκολα συναισθήματα που συνοδεύουν αυτή την εμπειρία.

Ερευνητικά, η αφηγηματική προσέγγιση προσφέρει ένα ισχυρό πλαίσιο για τη διερεύνηση σύνθετων και πολυδιάστατων φαινομένων, όπως η εμπειρία του τοκετού και η μεταγεννητική περίοδος. Μέσα από την ανάλυση των αφηγήσεων, καθίσταται δυνατή η κατανόηση όχι μόνο του «τι συνέβη», αλλά και του «πώς βιώθηκε», «πώς ερμηνεύτηκε» και «πώς εντάχθηκε στην προσωπική ιστορία» των γυναικών (Josselson, 2011 · Liebllich et al., 1998 · Riessman, 2008). Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται πλήρως με τον σκοπό της παρούσας έρευνας, η οποία επιδιώκει να αναδείξει τις διαδικασίες νοηματοδότησης, ψυχικής ανθεκτικότητας και προσωπικής ανάπτυξης μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των γυναικών.

2.2 Θεωρίες Νοηματοδότησης

Η διαδικασία της νοηματοδότησης (meaning making) αποτελεί κεντρική έννοια στην ψυχολογική κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα άτομα ερμηνεύουν και επεξεργάζονται εμπειρίες ζωής που χαρακτηρίζονται από έντονο συναισθηματικό φορτίο ή ανατρέπουν τις βασικές τους προσδοκίες (Park, 2010 · Park & Folkman, 1997). Ιδιαίτερα σε περιπτώσεις κρίσιμων γεγονότων ζωής, όπως ο τοκετός και η μετάβαση στη μητρότητα, η νοηματοδότηση λειτουργεί ως βασικός μηχανισμός ψυχολογικής προσαρμογής, επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας και αποκατάστασης της αίσθησης συνοχής στη ζωή του ατόμου.

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η θεωρία της νοηματοδότησης προσφέρει ένα ισχυρό εννοιολογικό εργαλείο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες ερμηνεύουν την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου μέσα στον χρόνο, καθώς και πώς αυτή η ερμηνεία συνδέεται με τη συναισθηματική τους ευεξία και την προσωπική τους ανάπτυξη.

2.2.1 Η έννοια της Νοηματοδότησης στη Ψυχολογία

Η νοηματοδότηση αναφέρεται στη γνωστική και συναισθηματική διεργασία μέσω της οποίας το άτομο προσπαθεί να κατανοήσει ένα γεγονός, να το εντάξει στο ευρύτερο σύστημα πεποιθήσεων και αξιών του και να αποδώσει σε αυτό προσωπική σημασία (Park & Folkman, 1997). Η διαδικασία αυτή ενεργοποιείται κυρίως όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με εμπειρίες που βιώνονται ως απειλητικές, απροσδόκητες ή ασύμβατες με τον τρόπο που μέχρι τότε αντιλαμβανόταν τον εαυτό του και τον κόσμο.

Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο της Park (2010), η νοηματοδότηση διακρίνεται σε δύο αλληλένδετα επίπεδα: το γενικό νόημα (global meaning) και το νόημα της συγκεκριμένης κατάστασης (situational meaning). Το γενικό νόημα περιλαμβάνει τις βασικές πεποιθήσεις του ατόμου για τον κόσμο, τον εαυτό και τη ζωή, καθώς και τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Αντίθετα, το situational meaning αφορά την ερμηνεία ενός συγκεκριμένου γεγονότος και την αξιολόγηση της σημασίας του.

Όταν ένα γεγονός, όπως μια δύσκολη ή αρνητική εμπειρία τοκετού, έρχεται σε σύγκρουση με το γενικό νόημα του ατόμου (π.χ. προσδοκίες για έναν «φυσιολογικό» ή θετικό τοκετό), δημιουργείται ψυχολογική δυσφορία. Η νοηματοδότηση λειτουργεί τότε ως προσπάθεια γεφύρωσης αυτής της ασυμφωνίας, είτε μέσω της αναθεώρησης των προσδοκιών, είτε μέσω της επανερμηνείας του ίδιου του γεγονότος (Park, 2010).

2.2.2 Νοηματοδότηση και Επεξεργασία Δύσκολων Εμπειριών

Η βιβλιογραφία δείχνει ότι η νοηματοδότηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχολογική προσαρμογή μετά από στρεσογόνες ή δύσκολες εμπειρίες και γεγονότα. Όταν τα άτομα καταφέρνουν να αποδώσουν νόημα σε μια δύσκολη εμπειρία, εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας και υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας (Park, 2010 · Park & George, 2013).

Στην περίπτωση του τοκετού, η εμπειρία μπορεί να βιωθεί ως αρνητική ή αποδιοργανωτική, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται από έντονο πόνο, απώλεια ελέγχου, ιατρικές παρεμβάσεις χωρίς επαρκή ενημέρωση ή έλλειψη υποστηρικτικού πλαισίου. Οι εμπειρίες αυτές είναι πιθανό να διαταράξουν την εικόνα που έχει η γυναίκα για τον εαυτό της, το σώμα της και τις ικανότητές της ως μητέρα (Ayers, 2007).

Η διαδικασία της νοηματοδότησης επιτρέπει στη γυναίκα να επανεξετάσει την εμπειρία του τοκετού, να αναγνωρίσει τις συναισθηματικές της αντιδράσεις και να επαναπροσδιορίσει τη σημασία του γεγονότος στη ζωή της. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η εμπειρία μπορεί να επανερμηνευτεί ως πηγή δύναμης, ανθεκτικότητας ή προσωπικής ωρίμανσης, ακόμη και όταν αρχικά βιώθηκε ως δυσάρεστη ή αρνητική (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Ωστόσο, η βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η νοηματοδότηση δεν αποτελεί πάντα μια γραμμική ή άμεση διαδικασία. Για ορισμένες γυναίκες, η αδυναμία απόδοσης νοήματος στην εμπειρία του τοκετού σχετίζεται με επίμονη ψυχολογική δυσφορία, συμπτώματα μετατραυματικού στρες ή δυσκολίες στη μετάβαση στη μητρότητα (Ayers et al., 2016). Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία παροχής χώρου και χρόνου για αφήγηση και αναστοχασμό, ιδιαίτερα στο πλαίσιο υποστηρικτικών ή συμβουλευτικών παρεμβάσεων.

2.2.3 Νοηματοδότηση και Αφήγηση στη Μεταγεννητική Περίοδο

Όπως αναδείχθηκε στην παραπάνω ενότητα, η νοηματοδότηση αποτελεί μια ενεργή διεργασία μέσω της οποίας το άτομο επιχειρεί να επεξεργαστεί και να ενσωματώσει στρεσογόνες ή αποδιοργανωτικές εμπειρίες στο ευρύτερο σύστημα πεποιθήσεων και αξιών του. Η διεργασία αυτή δεν συντελείται σε αφηρημένο γνωστικό επίπεδο, αλλά εκφράζεται και αποκτά δομή κυρίως μέσα από την αφήγηση, η οποία δεν λειτουργεί μόνο ως μέσο περιγραφής της εμπειρίας, αλλά και ως η διαδικασία μέσα από την οποία συγκροτείται και εξελίσσεται το προσωπικό της νόημα. Υπό αυτή την έννοια, η αφηγηματική επεξεργασία αποτελεί βασικό μηχανισμό της νοηματοδότησης, καθώς επιτρέπει στο άτομο να οργανώνει, να ερμηνεύει και να ενσωματώνει τις εμπειρίες του στη συνολική ιστορία της ζωής του (Crossley, 2000 · Riessman, 2008).

Στο πλαίσιο της εμπειρίας του τοκετού, η αφήγηση επιτρέπει στη γυναίκα να μεταβεί από την αποσπασματική ή φορτισμένη ανάμνηση του γεγονότος, στη σταδιακή του ενσωμάτωση στη συνολική αφήγηση της ζωής της. Μέσα από τη σύνδεση του «πριν», του «κατά τη διάρκεια» και του «μετά» του τοκετού, διευκολύνεται η αναστοχαστική επεξεργασία της εμπειρίας και η αποκατάσταση της αίσθησης συνέχειας του εαυτού. Η γυναίκα έχει έτσι τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσει την ταυτότητά της, όχι αποκλειστικά μέσα από το πρίσμα της δυσκολίας ή απώλειας ελέγχου, αλλά ως ενεργό υποκείμενο που

ανέπτυξε στρατηγικές αντιμετώπισης και αξιοποίησε προσωπικούς και διαπροσωπικούς πόρους (Crossley, 2000 · Riessman, 2008). Η σύνδεση αυτή καθιστά σαφές ότι ο τοκετός δεν κατανοείται μόνο ως γεγονός, αλλά ως εμπειρία που αποκτά νόημα μέσα από την αφήγηση και τον αναστοχασμό.

2.3 Η Εμπειρία του Τοκετού και η Μετάβαση στη Μητρότητα

Η μετάβαση στην μητρότητα αποτελεί μια από τις σημαντικότερες αναπτυξιακές μεταβάσεις στη ζωή μιας γυναίκας, καθώς συνοδεύεται από βαθιές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Ο τοκετός, ως κομβικό γεγονός αυτής της μετάβασης, δεν συνιστά απλώς ένα ιατρικό συμβάν, αλλά ένα σύνθετο βιωματικό γεγονός που δύναται να επηρεάσει ουσιαστικά την αυτοαντίληψη, την ταυτότητα και τον τρόπο με τον οποίο η γυναίκα νοηματοδοτεί τον εαυτό της και την σχέση της με τον κόσμο.

Σύμφωνα με αναπτυξιακές προσεγγίσεις, η μητρότητα νοείται ως μια δυναμική διαδικασία προσαρμογής και επαναπροσδιορισμού, κατά την οποία η γυναίκα καλείται να ενσωματώσει τον μητρικό ρόλο στην ήδη υπάρχουσα ταυτότητά της (Nelson, 2003). Η διαδικασία αυτή δεν είναι γραμμική ούτε ομοιόμορφη, αλλά επηρεάζεται από προσωπικούς, διαπροσωπικούς και κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες, καθώς και από την ίδια την εμπειρία του τοκετού.

Η προσέγγιση αυτή συνάδει με μεταγενέστερες θεωρητικές διατυπώσεις που αντιλαμβάνονται τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια σύνθετη διαδικασία αναδιοργάνωσης της ταυτότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων της γυναίκας (Mercer, 2004). Κατά τη διάρκεια αυτής της μετάβασης, η γυναίκα επαναδιαπραγματεύεται τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της, τις προτεραιότητες της, καθώς και τη σχέση της μέσα στο οικογενειακό και κοινωνικό πλαίσιο.

Η εμπειρία του τοκετού συχνά λειτουργεί ως σημείο καμπής σε αυτή τη διαδικασία, καθώς μπορεί να επιβεβαιώσει ή να διαψεύσει προσδοκίες και αντιλήψεις γύρω από την μητρότητα. Όταν η εμπειρία του τοκετού βιώνεται ως ενδυναμωτική, μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στις ικανότητες της γυναίκας. Αντίθετα, όταν βιώνεται ως απειλητική, δυσάρεστη ή αποδιοργανωτική, ενδέχεται να

επηρεάσει αρνητικά την αυτοαντίληψη και τη διαδικασία προσαρμογής στον μητρικό ρόλο (Ayers et al., 2016).

2.4 Κοινωνικές και Πολιτισμικές Αφηγήσεις Γύρω από τον Τοκετό και τη Μητρότητα

Η εμπειρία της μητρότητας και του τοκετού δεν διαμορφώνεται αποκλειστικά από ατομικούς ή βιολογικούς παράγοντες, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο, το οποίο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται, βιώνουν και αφηγούνται τις εμπειρίες τους. Οι κοινωνικές αφηγήσεις γύρω από την μητρότητα συχνά προβάλλουν εξιδανικευμένες εικόνες που συνδέουν τον τοκετό με τη χαρά, την πληρότητα και τη φυσική ολοκλήρωση της γυναίκας, αφήνοντας περιορισμένο χώρο για την έκφραση δύσκολων ή αντιφατικών συναισθημάτων.

Η κυρίαρχη αυτή αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει περιοριστικά για τις γυναίκες των οποίων η εμπειρία αποκλίνει από το κοινωνικά αναμενόμενο πρότυπο. Όταν ο τοκετός βιώνεται ως επώδυνος, απρόβλεπτος ή δύσκολος, η απόκλιση από το «ιδανικό» αφήγημα ενδέχεται να ενισχύσει αισθήματα ενοχής, αποτυχίας ή ανεπάρκειας, επηρεάζοντας αρνητικά τη διαδικασία προσαρμογής στη μητρότητα. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να εκφράσουν ανοιχτά τις αρνητικές πτυχές της εμπειρίας τους, φοβούμενες την κοινωνική κριτική ή την υποτίμηση του βιώματός τους (Hollander et al., 2017).

Παράλληλα, ο τοκετός έχει σε μεγάλο βαθμό ιατροκοποιηθεί στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, γεγονός που επηρεάζει τόσο την εμπειρία όσο και την αφήγηση του. Η αυξημένη εξάρτηση από ιατρικές παρεμβάσεις, η έμφαση στην ασφάλεια και στον έλεγχο του κινδύνου, καθώς και οι ασύμμετρες σχέσεις εξουσίας μεταξύ επαγγελματιών υγείας και γυναικών κατά τον τοκετό, είναι δυνατόν να περιορίσουν την αίσθηση αυτονομίας και ενεργού συμμετοχής των γυναικών στη διαδικασία του τοκετού (Nilsson et al., 2010). Οι εμπειρίες αυτές αντανακλώνται στις αφηγήσεις των γυναικών, στις οποίες αναδύονται συχνά θέματα απώλειας ελέγχου, σιωπής και μη αναγνώρισης των αναγκών τους.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι κοινωνικές αφηγήσεις δεν λειτουργούν απλώς ως εξωτερικό πλαίσιο, αλλά ενσωματώνονται στη διαδικασία νοηματοδότησης της εμπειρίας. Οι γυναίκες καλούνται να διαπραγματευτούν το προσωπικό τους βίωμα σε σχέση με τις κυρίαρχες πολιτισμικές προσδοκίες, είτε υιοθετώντας τις, είτε αμφισβητώντας τις μέσα από τις

προσωπικές τους αφηγήσεις. Η αφηγηματική επεξεργασία του τοκετού μπορεί έτσι να λειτουργήσει ως μέσο αντίστασης στις περιοριστικές κοινωνικές αφηγήσεις, επιτρέποντας στις γυναίκες να επαναδιαεκδικήσουν τη φωνή και την υποκειμενικότητά τους (Aune et al., 2014 · Nilsson et al., 2010 · Shorey & Wong, 2022).

Η κατανόηση των κοινωνικών και πολιτισμικών αφηγήσεων γύρω από την μητρότητα και τον τοκετό είναι ιδιαίτερα σημαντική στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, καθώς οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών δεν μπορούν να αποσπαστούν από το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο διαμορφώθηκαν. Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες ενσωματώνουν, αναπαράγουν ή αναδιαμορφώνουν τις κυρίαρχες αφηγήσεις μέσα από τις προσωπικές τους ιστορίες, συμβάλλει ουσιαστικά στην κατανόηση του τοκετού ως πολυεπίπεδου βιώματος, το οποίο συνδέεται άμεσα με τη νοσηματοδότηση, την ταυτότητα, την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχική ανθεκτικότητα. Η κατανόηση των παραπάνω θεωρητικών προσεγγίσεων συμπληρώνεται από την επισκόπηση εμπειρικών ερευνών, οι οποίες εξετάζουν τη βιωμένη εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου μέσα από διαφορετικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις.

2.5 Ποσοτικές Ερευνητικές Μελέτες για την Εμπειρία του Τοκετού και τις Ψυχολογικές Εκβάσεις

Η ποσοτική έρευνα γύρω από την εμπειρία του τοκετού έχει συμβάλει ουσιαστικά στην κατανόηση των πιθανών ψυχολογικών συνεπειών που ενδέχεται να προκύψουν όταν ο τοκετός βιώνεται ως αρνητική, στρεσογόνο ή ιδιαίτερα δύσκολη εμπειρία. Αξιοποιώντας σταθμισμένα εργαλεία μέτρησης, οι ποσοτικές μελέτες έχουν αναδείξει τη σχέση μεταξύ της υποκειμενικής εμπειρίας του τοκετού και μεταγεννητικών ψυχολογικών δυσκολιών, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες (Ayers et al., 2016).

Μία σημαντική ποσοτική μελέτη στο πεδίο είναι εκείνη των Nieminen et al. (2017), η οποία πραγματοποιήθηκε στη Σουηδία και διερεύνησε τη σχέση μεταξύ σοβαρού φόβου τοκετού και μαιευτικών εκβάσεων σε πρωτότοκες γυναίκες. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι γυναίκες με σοβαρό φόβο τοκετού παρουσίαζαν αυξημένη πιθανότητα μαιευτικών παρεμβάσεων, όπως η καισαρική τομή, σε σύγκριση με τις γυναίκες της ομάδας σύγκρισης.

Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη σημασία της αναγνώρισης του έντονου φόβου τοκετού και της κατάλληλης υποστήριξης των γυναικών κατά την εγκυμοσύνη.

Η διεθνής βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι ο έντονος φόβος τοκετού και οι αρνητικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια του τοκετού συνδέονται με μειωμένη ικανοποίηση από την εμπειρία του τοκετού τους και με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης ψυχολογικών δυσκολιών στη μεταγεννητική περίοδο. Οι γυναίκες που βιώνουν τον τοκετό ως αρνητικό γεγονός αναφέρουν αισθήματα απώλειας ελέγχου, μειωμένη αυτοπεποίθηση στον μητρικό ρόλο και δυσκολίες προσαρμογής στη μητρότητα (Ayers, 2007 · Shorey & Wong, 2022 · Wigert et al., 2020).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι η υποκειμενική εμπειρία του τοκετού φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση μετατραυματικών συμπτωμάτων. Σε ποσοτική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο, οι Ayers et al. (2015) διερεύνησαν τα συμπτώματα υπερδιέγερσης μετά από τραυματικό και μη τραυματικό τοκετό σε δείγμα 1.078 γυναικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που είχαν βιώσει τον τοκετό ως τραυματικό παρουσίαζαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων υπερδιέγερσης και επαναβίωσης σε σύγκριση με εκείνες που δεν είχαν αντιληφθεί τον τοκετό ως τραυματικό. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την άποψη ότι η υποκειμενική αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού, πέρα από τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά της μαιευτικής διαδικασίας, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την εκδήλωση μετατραυματικών συμπτωμάτων.

Στο ίδιο ερευνητικό πεδίο, οι Ayers et al. (2016) πραγματοποίησαν μετα-ανάλυση 78 μελετών με στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ανάπτυξη μετατραυματικού στρες μετά τον τοκετό. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι οι υποκειμενικές ψυχολογικές εμπειρίες της γυναίκας κατά τη διάρκεια του τοκετού, όπως ο έντονος φόβος, η αντιλαμβανόμενη απειλή, η απώλεια ελέγχου και η αρνητική αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού, αποτελούν ισχυρότερους προγνωστικούς παράγοντες για την ανάπτυξη μετατραυματικών συμπτωμάτων σε σύγκριση με πολλούς αντικειμενικούς μαιευτικούς παράγοντες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται ο τρόπος τοκετού και η παρουσία μαιευτικών επιπλοκών (Ayers et al., 2016). Το εύρημα αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας του τοκετού, αναδεικνύοντας ότι ο τρόπος με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες

βιώνουν και αξιολογούν την εμπειρία τους συνδέεται σημαντικά με τη μεταγεννητική ψυχολογική τους κατάσταση, πέρα από τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά του τοκετού.

Οι συνέπειες των μετατραυματικών συμπτωμάτων δεν περιορίζονται στην ψυχική υγεία της γυναίκας. Ποσοτικές μελέτες έχουν δείξει ότι η εμφάνιση μετατραυματικών συμπτωμάτων μετά τον τοκετό συνδέεται με δυσκολίες στη διαμόρφωση συναισθηματικής σύνδεσης με το βρέφος, στην προσαρμογή στον μητρικό ρόλο και στη συνολική λειτουργικότητα της γυναίκας κατά τη μεταγεννητική περίοδο (Ayers, 2007· Shorey & Wong, 2022). Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν τη θεωρητική προσέγγιση που αντιμετωπίζει τον τοκετό όχι μόνο ως ένα βιολογικό ή μαιευτικό γεγονός, αλλά ως μια βαθιά βιωματική εμπειρία με σημαντικές ψυχολογικές, διαπροσωπικές και αναπτυξιακές προεκτάσεις.

Μολονότι σημαντικό μέρος της βιβλιογραφίας εστιάζει στις αρνητικές ψυχολογικές εκβάσεις που μπορεί να συνδέονται με την εμπειρία του τοκετού, ορισμένες έρευνες έχουν εξετάσει και τους παράγοντες που συνδέονται με μια θετικότερη αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού. Μια τέτοια μελέτη είναι εκείνη των Dencker et al. (2010), η οποία πραγματοποιήθηκε στη Σουηδία με σκοπό την ανάπτυξη και ψυχομετρική αξιολόγηση του Childbirth Experience Questionnaire (CEQ), ενός πολυδιάστατου εργαλείου που αποσκοπεί στη μέτρηση της εμπειρίας του τοκετού. Η μελέτη περιέλαβε δείγμα 920 γυναικών που είχαν γεννήσει πρόσφατα και διερεύνησε διαφορετικές διαστάσεις του τοκετού, όπως η αίσθηση ελέγχου, η συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, η υποστήριξη από το μαιευτικό προσωπικό και τα συναισθήματα της γυναίκας κατά τη διάρκεια της γέννας. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι υψηλότερες βαθμολογίες στη θετική εμπειρία του τοκετού συνδέονταν με μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου, επαρκή ενημέρωση, ενεργό συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και συναισθηματική υποστήριξη από το μαιευτικό προσωπικό κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Παρόμοια ευρήματα αναφέρονται και στη μελέτη της Waldenström (2004), η οποία πραγματοποιήθηκε στη Σουηδία σε δείγμα 2541 γυναικών που είχαν πρόσφατα γεννήσει, με στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού. Η έρευνα ανέδειξε ότι η θετική αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού σχετίζεται με παράγοντες όπως η υποστηρικτική στάση των επαγγελματιών υγείας, η συμμετοχή της γυναίκας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και η αίσθηση σεβασμού και εμπιστοσύνης κατά τη διάρκεια της μαιευτικής φροντίδας. Πέρα από τους παράγοντες που σχετίζονται με την

εμπειρία του τοκετού, ποσοτικές μελέτες που εξετάζουν τη μετάβαση στη μητρότητα έχουν δείξει ότι η κοινωνική υποστήριξη και η ενίσχυση της μητρικής αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή στη μεταγεννητική περίοδο και χαμηλότερα επίπεδα άγχους ή αρνητικών συμπτωμάτων στις πρωτότοκες γυναίκες (Leahy-Warren et al., 2012).

Πέρα από τη θετική αξιολόγηση της εμπειρίας του τοκετού και την προσαρμογή στη μητρότητα, ποσοτικές μελέτες έχουν εξετάσει και την προσωπική ανάπτυξη που ορισμένες γυναίκες αναφέρουν μετά τον τοκετό. Οι Sawyer et al. (2015), διερευνώντας την προσωπική ανάπτυξη σε γυναίκες από το Ηνωμένο Βασίλειο και την Κροατία, διαπίστωσαν ότι ορισμένες γυναίκες ανέφεραν θετικές προσωπικές αλλαγές μετά την εμπειρία του τοκετού, ενώ η αναφερόμενη ανάπτυξη συνδεόταν και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν. Αντίστοιχα, οι Taubman-Ben-Ari et al. (2022), εξετάζοντας την προσωπική ανάπτυξη κατά το πρώτο έτος μετά τον τοκετό, ανέδειξαν τη σημασία της αντιλαμβανόμενης εμπειρίας του τοκετού, της ποιότητας της επαγγελματικής φροντίδας και της κοινωνικής υποστήριξης. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι η προσωπική ανάπτυξη μπορεί να αποτελεί μία πιθανή διάσταση της εμπειρίας μετά τον τοκετό και της μετάβασης στη μητρότητα, χωρίς να θεωρείται δεδομένη ή αναπόφευκτη έκβασή τους.

Σε ευρύτερο επίπεδο, η συστηματική ανασκόπηση των McKelvin et al. (2021), συνέθεσε τα αποτελέσματα 19 μελετών σχετικά με τους προβλεπτικούς παράγοντες και τις εκβάσεις της εμπειρίας του τοκετού. Η ανασκόπηση ανέδειξε ότι η υποκειμενική αξιολόγηση της εμπειρίας, η ποιότητα της υποστήριξης και οι ψυχολογικοί παράγοντες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εμπειρίας του τοκετού, επισημαίνοντας παράλληλα ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει επικεντρωθεί κυρίως στις αρνητικές εκβάσεις, ενώ οι παράγοντες που συμβάλλουν σε μια θετική εμπειρία έχουν διερευνηθεί σε μικρότερο βαθμό.

Οι ποσοτικές μελέτες που παρουσιάστηκαν αναδεικνύουν ότι η εμπειρία του τοκετού και η μετάβαση στη μητρότητα συνδέονται με ένα εύρος ψυχολογικών εκβάσεων, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν τόσο ψυχολογικές δυσκολίες όσο και θετικές προσωπικές αλλαγές. Παρότι οι προσεγγίσεις αυτές προσφέρουν πολύτιμα δεδομένα σχετικά με τους παράγοντες που συνδέονται με την εμπειρία του τοκετού και τις μεταγεννητικές ψυχολογικές εκβάσεις,

δεν μπορούν από μόνες τους να αποτυπώσουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν, κατανοούν, ερμηνεύουν και αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες αυτές.

Στο πλαίσιο αυτό, τα ποσοτικά ευρήματα λειτουργούν στην παρούσα μελέτη ως αναγκαίο επιστημονικό υπόβαθρο, το οποίο συμπληρώνεται και εμπλουτίζεται από τις ποιοτικές ερευνητικές προσεγγίσεις που ακολουθούν. Η εστίαση στις προσωπικές αφηγήσεις των γυναικών επιτρέπει τη βαθύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες βιώνουν, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους, καθώς και των προσωπικών αλλαγών και διαδικασιών ανάπτυξης που ενδέχεται να αναγνωρίζουν αναδρομικά μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα. Οι διαστάσεις αυτές δύσκολα μπορούν να αποτυπωθούν αποκλειστικά μέσω ποσοτικών δεικτών.

2.6 Ποιοτικές Ερευνητικές Μελέτες για την Εμπειρία του Τοκετού

Οι ποιοτικές ερευνητικές μελέτες έχουν συμβάλει καθοριστικά στην κατανόηση της εμπειρίας του τοκετού ως ενός βιωματικού και πολυδιάστατου γεγονότος, αναδεικνύοντας διαστάσεις που δύσκολα μπορούν να διερευνηθούν αποκλειστικά μέσω ποσοτικών ερευνητικών προσεγγίσεων. Μέσα από συνεντεύξεις, αφηγήσεις και ομάδες εστίασης, οι ποιοτικές προσεγγίσεις φωτίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν την εμπειρία του τοκετού, καθώς και τις επιπτώσεις της στη συναισθηματική τους κατάσταση, την ταυτότητα και τη σχέση τους με το σώμα και το περιβάλλον φροντίδας.

Πολλές ποιοτικές μελέτες καταδεικνύουν ότι μια αρνητική εμπειρία τοκετού μπορεί να έχει βαθιές και διαρκείς ψυχοσυναισθηματικές επιπτώσεις. Οι γυναίκες περιγράφουν συναισθήματα φόβου, τρόμου, απελπισίας και έντονης ανασφάλειας, τα οποία συχνά επιμένουν και μετά τον τοκετό, επηρεάζοντας τη συνολική τους ευεξία και την αυτοαντίληψή τους ως μητέρες (Wigert et al., 2020).

Πέρα από τις ψυχοσυναισθηματικές συνέπειες, η βιβλιογραφία αναδεικνύει και γνωστικές επιπτώσεις, όπως η διαμόρφωση αρνητικών αφηγήσεων για την εμπειρία του τοκετού και την εικόνα του εαυτού, καθώς και ο φόβος μιας μελλοντικής εγκυμοσύνης. Οι γυναίκες συχνά εκφράζουν δυσκολία να μιλήσουν ανοιχτά για την εμπειρία τους, ιδιαίτερα όταν αυτή αποκλίνει από τις κοινωνικά αποδεκτές αφηγήσεις περί «θετικού» ή «χαρούμενου»

τοκετού, γεγονός που εντείνει το αίσθημα μοναξιάς και μη κατανόησης (Shorey & Wong, 2022).

Κεντρικό θέμα στις αφηγήσεις των γυναικών αποτελεί η αίσθηση απώλειας ελέγχου κατά τη διάρκεια του τοκετού, ιδιαίτερα όταν η επικοινωνία με το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό ήταν ανεπαρκής. Οι γυναίκες περιγράφουν εμπειρίες στις οποίες ένιωσαν ότι οι ανάγκες και οι ανησυχίες τους αγνοήθηκαν, ότι δεν υπήρξε σεβασμός στις επιθυμίες τους ή ότι πραγματοποιήθηκαν παρεμβάσεις χωρίς επαρκή ενημέρωση ή συγκατάθεση. Η έλλειψη κατανόησης και ενσυναίσθησης από το περιβάλλον φροντίδας μπορεί να ενισχύσει συναισθήματα αβοηθησίας, εγκατάλειψης και αποξένωσης, επηρεάζοντας και τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται και αφηγούνται εκ των υστέρων την εμπειρία τους (Stankovic, 2017· Wigert et al., 2020)

Επιπρόσθετα, ο σωματικός πόνος αποτελεί σημαντική διάσταση της εμπειρίας του τοκετού. Οι ποιοτικές μελέτες δείχνουν ότι ο τρόπος με τον οποίο βιώνεται και ερμηνεύεται επηρεάζεται και από το πλαίσιο φροντίδας, την επάρκεια της αναλγησίας και την υποστήριξη που λαμβάνει η γυναίκα, παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν ή να μετριάσουν την αρνητική διάσταση της εμπειρίας (Staneva et al., 2017).

Οι εμπειρίες αυτές συνδέονται συχνά με μείωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας των γυναικών, καθώς ορισμένες γυναίκες περιγράφουν τον εαυτό τους ως «ανεπαρκής» ή λιγότερο ικανό στο μητρικό ρόλο. Η αρνητική αυτή αυτοαντίληψη φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο τη συναισθηματική τους κατάσταση, αλλά και τη διαδικασία προσαρμογής τους στη μητρότητα (Ayers, 2007).

Παρά τις δυσμενείς συνέπειες μιας αρνητικής εμπειρίας τοκετού, ποιοτικές μελέτες δείχνουν ότι αρκετές γυναίκες αναπτύσσουν στρατηγικές αντιμετώπισης που τις βοηθούν να επεξεργαστούν και να επανανοηματοδοτήσουν το βίωμα. Η αποδοχή της εμπειρίας ως μη αναστρέψιμου γεγονότος, η αναγνώριση των συναισθημάτων και η σταδιακή εστίαση σε θετικές πτυχές της μητρότητας αποτελούν στρατηγικές που αναδεικνύονται στις αφηγήσεις των γυναικών (Van Reenen & Van Rensburg, 2015).

Η μετάβαση στη μητρότητα συνδέεται επίσης με αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη νέα τους ταυτότητα ως μητέρες. Η ποιοτική

μελέτη του Smith (1999) ανέδειξε ότι η διαμόρφωση της μητρικής ταυτότητας αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία, κατά την οποία οι γυναίκες επαναπροσδιορίζουν πτυχές της αντίληψης του εαυτού τους καθώς προσαρμόζονται στον νέο μητρικό ρόλο.

Πέρα από τις στρατηγικές αντιμετώπισης και προσαρμογής, η ποιοτική βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι η μετάβαση στη μητρότητα μπορεί να συνδέεται, για ορισμένες γυναίκες, με διαδικασίες προσωπικής ανάπτυξης. Στη μετα-σύνθεση ποιοτικών μελετών των Finlayson et al. (2020), η μεταγεννητική περίοδος αναδείχθηκε ως μια περίοδος κατά την οποία οι γυναίκες προσαρμόζονται στη νέα πραγματικότητα της μητρότητας, αναπτύσσουν σταδιακά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αίσθηση επάρκειας στον μητρικό ρόλο και επαναπροσδιορίζουν πτυχές της ταυτότητας και των σχέσεών τους. Τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η προσωπική ανάπτυξη μπορεί να αποτελεί μία πιθανή διάσταση της μετάβασης στη μητρότητα, χωρίς να θεωρείται δεδομένη ή καθολική έκβαση της εμπειρίας (Finlayson et al., 2020).

Παράλληλα, η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μια σχετιζόμενη αλλά διακριτή έννοια, η οποία έχει επίσης διερευνηθεί στο πλαίσιο της μητρότητας. Πρόσφατες ποιοτικές μελέτες την προσεγγίζουν όχι ως σταθερό προσωπικό χαρακτηριστικό, αλλά ως δυναμική διαδικασία προσαρμογής που διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση προσωπικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών παραγόντων. Οι γυναίκες μπορεί να αναγνωρίζουν μέσα στις αφηγήσεις τους προσωπικές δυνάμεις και διαθέσιμους πόρους που συνδέονται με την αντιμετώπιση των απαιτήσεων της μητρότητας (Hannon et al., 2023).

Συνολικά, η ποιοτική βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι η εμπειρία του τοκετού και της μετάβασης στη μητρότητα διαμορφώνεται μέσα από τη σύνθετη αλληλεπίδραση προσωπικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών παραγόντων. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τόσο τις δυσκολίες που μπορεί να συνοδεύουν την εμπειρία όσο και τους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες την επεξεργάζονται, την ερμηνεύουν και την ενσωματώνουν στη συνολική ιστορία της ζωής τους. Παράλληλα, ορισμένες γυναίκες αναγνωρίζουν αναδρομικά αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού, στις προσωπικές τους δυνατότητες και στη μητρική τους ταυτότητα. Η ποιοτική έρευνα συμβάλλει επομένως στην εις βάθος κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας, της νοηματοδότησης και των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι γυναίκες αναστοχάζονται τη μετάβαση στη μητρότητα.

2.7 Η Εμπειρία του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου στην Κύπρο:

Βιβλιογραφική Επισκόπηση και Ερευνητικά Κενά

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε ότι η εμπειρία του τοκετού συνιστά ένα σύνθετο και πολυεπίπεδο βίωμα, το οποίο επηρεάζεται τόσο από ατομικούς όσο και από διαπροσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η αφηγηματική προσέγγιση και οι θεωρίες νοηματοδότησης προσφέρουν ένα συνεκτικό πλαίσιο κατανόησης του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες ενσωματώνουν και ερμηνεύουν την εμπειρία αυτή στη συνολική ιστορία της ζωής, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της μετάβασης στη μητρότητα.

Η επισκόπηση των εμπειρικών μελετών καταδεικνύει ότι όταν η εμπειρία του τοκετού βιώνεται ως δύσκολη ή αποδιοργανωτική, μπορεί να συνδέεται με αυξημένη ψυχολογική επιβάρυνση και με προκλήσεις στη μεταγεννητική περίοδο, τη μητρική ταυτότητα και τη σχέση με το βρέφος (Ayers et al., 2016 · Elmir et al., 2010 · Shorey & Wong, 2022). Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχουν οι υποκειμενικοί παράγοντες της εμπειρίας, όπως η αίσθηση ελέγχου, η ποιότητα της επικοινωνίας και η συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, οι οποίοι φαίνεται να επηρεάζουν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο η εμπειρία αξιολογείται και ενσωματώνεται εκ των υστέρων (Shakibazadeh et al., 2017 · Chabbert et al., 2021).

Παρότι η διεθνής βιβλιογραφία έχει συμβάλει ουσιαστικά στην κατανόηση της εμπειρίας του τοκετού και των ψυχολογικών της διαστάσεων, παραμένουν ερευνητικά ζητήματα που δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς. Ειδικότερα, περιορισμένη παραμένει η εστίαση στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αναστοχάζονται αναδρομικά την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου και την ενσωματώνουν στη συνολική αφήγηση της μετάβασής τους στη μητρότητα. Παράλληλα, μεγάλο μέρος της υπάρχουσας έρευνας εστιάζει σε επιμέρους ψυχολογικές εκβάσεις, χωρίς να εξετάζει σε βάθος τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους και περιγράφουν προσωπικές αλλαγές που συνδέουν με αυτές.

Παράλληλα, στο κυπριακό πλαίσιο, η εμπειρία του τοκετού και οι ψυχολογικές εκβάσεις της, έχουν μελετηθεί κυρίως μέσα από ποσοτικές προσεγγίσεις που εστιάζουν σε δείκτες ψυχικής υγείας κατά τη μεταγεννητική περίοδο και γενικότερες εμπειρίες γυναικών.

Μια εκτεταμένη διασταυρωμένη μελέτη στην Κύπρο διερεύνησε τις εμπειρίες, τις ανησυχίες και τις ψυχολογικές ανάγκες εγκύων και μεταγεννητικών γυναικών κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, αναδεικνύοντας σημαντικές ανησυχίες σχετικά με τον τοκετό, την υγεία του νεογνού, τις αλλαγές στην περιγεννητική φροντίδα και τις ψυχολογικές επιπτώσεις των περιοριστικών μέτρων (Hadjigeorgiou et al., 2022). Τα ευρήματα της μελέτης ανέδειξαν τη συχνότητα ψυχολογικής επιβάρυνσης στη μεταγεννητική περίοδο, χωρίς ωστόσο να εστιάζουν στη βιωματική επεξεργασία της εμπειρίας του τοκετού.

Επιπλέον, ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δημόσια μαιευτήρια της Κύπρου διερεύνησε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου κατά την εγκυμοσύνη και αξιολόγησε τη χρησιμότητα του εργαλείου KINDEX Mum-Screen για την έγκαιρη ανίχνευση εγκύων που βρίσκονται σε αυξημένο ψυχοκοινωνικό κίνδυνο (Hadjigeorgiou et al., 2020). Τα ευρήματα ανέδειξαν την παρουσία ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου κατά την εγκυμοσύνη, ενώ υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενου στρες καταγράφηκαν ιδιαίτερα σε γυναίκες με οικονομικές ανησυχίες και εμπειρίες βίας από σύντροφο. Παράλληλα, η μελέτη υπογράμμισε την ανάγκη ανάπτυξης πολιτικών και πρακτικών που να προάγουν την ψυχοκοινωνική ευεξία των γυναικών κατά την εγκυμοσύνη, με απώτερο στόχο τη βελτίωση τόσο των περιγεννητικών εκβάσεων όσο και έμμεσων παραμέτρων, όπως ο δεσμός μητέρας-παιδιού και η παιδική ανάπτυξη. Ωστόσο, η μελέτη επικεντρώνεται κυρίως στον εντοπισμό ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου και όχι στη σε βάθος διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας και του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες νοσηματοδοτούν τις εμπειρίες τους.

Σε μεταγενέστερο στάδιο, ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε κυπριακές μητέρες δύο ημέρες μετά τον τοκετό, εξέτασε δείκτες αυτοεκτίμησης και εκτίμησης του σώματος (body appreciation), αναδεικνύοντας ότι η θετικότερη εκτίμηση του σώματος και η υψηλότερη αυτοεκτίμηση συσχετίζονταν με ευνοϊκότερα ψυχολογικά χαρακτηριστικά, ενώ δυσκολίες όπως οι σωματικές αλλαγές και οι εμπειρίες θηλασμού σχετίζονταν με λιγότερο θετικές αξιολογήσεις (Kalli et al., 2025). Η μελέτη προσφέρει χρήσιμα δεδομένα για την πρόωπη ψυχολογική κατάσταση των γυναικών μετά τον τοκετό, παραμένοντας ωστόσο εστιασμένη σε μετρήσιμους δείκτες και όχι στην υποκειμενική αφήγηση της εμπειρίας.

Παρόμοια, ποσοτική έρευνα στην Κύπρο, η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του διεθνούς ερευνητικού προγράμματος *Babies Born Better*, διερεύνησε τις εμπειρίες γυναικών

σε σχέση με την περιγεννητική και μαιευτική φροντίδα, καταγράφοντας αξιολογήσεις της συνολικής εμπειρίας τοκετού και επιμέρους πτυχών της παρεχόμενης φροντίδας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι περίπου το ένα τρίτο των συμμετεχουσών αξιολόγησε τη συνολική εμπειρία του τοκετού ως αρνητική ή πολύ αρνητική, ενώ θετικότερα αξιολογημένες διαστάσεις αφορούσαν κυρίως τη σχέση με τους επαγγελματίες υγείας, το περιβάλλον του τοκετού και την καθοδήγηση στον θηλασμό (Hadjigeorgiou, 2023). Επιπλέον, μέσω θεματικής κατηγοριοποίησης των απαντήσεων, αναδείχθηκαν ζητήματα που σχετίζονται με τα δικαιώματα των γυναικών στον τοκετό, την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας και τη δυνατότητα συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων. Αν και τα ευρήματα αυτά προσφέρουν σημαντικά δεδομένα για τις εμπειρίες μαιευτικής φροντίδας στο κυπριακό πλαίσιο, η προσέγγιση της μελέτης δεν εστιάζει σε αφηγηματικές διεργασίες ερμηνείας του τοκετού.

Συνοψίζοντας τη διαθέσιμη βιβλιογραφία στο κυπριακό πλαίσιο, διαπιστώνεται ότι η εμπειρία του τοκετού και οι ψυχολογικές της διαστάσεις έχουν διερευνηθεί κυρίως μέσα από ποσοτικές προσεγγίσεις, με έμφαση σε δείκτες ψυχικής υγείας, ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κατά την εγκυμοσύνη και αξιολογήσεις της μαιευτικής φροντίδας. Οι μελέτες αυτές έχουν συμβάλει ουσιαστικά στην καταγραφή αναγκών, δυσκολιών και παραμέτρων της περιγεννητικής φροντίδας στον κυπριακό πληθυσμό.

Ωστόσο, παρά τη σημαντική αυτή συμβολή, παραμένει περιορισμένη η δημοσιευμένη ποιοτική αφηγηματική έρευνα που να εξετάζει αναδρομικά τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες νοσηματοδοτούν την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου στο κυπριακό κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο. Η έλλειψη ερευνητικών προσεγγίσεων που δίνουν φωνή στις ίδιες τις γυναίκες και διερευνούν τις εμπειρίες τους σε βάθος περιορίζει την κατανόηση του τοκετού ως βιωματικού και ψυχολογικά φορτισμένου γεγονότος στο συγκεκριμένο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον.

Υπό αυτές τις συνθήκες, η παρούσα έρευνα επιχειρεί να συμβάλει στην κάλυψη του συγκεκριμένου ερευνητικού κενού, υιοθετώντας μια ποιοτική αφηγηματική προσέγγιση για τη διερεύνηση της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου στην Κύπρο. Μέσα από τις αναδρομικές αφηγήσεις των ίδιων των γυναικών, η μελέτη επιδιώκει να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο νοσηματοδοτούν σήμερα τις εμπειρίες τους και τις

εντάσσουν στη συνολική εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα, καθώς και τις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνωρίζουν και περιγράφουν.

Με βάση τα παραπάνω, το επόμενο κεφάλαιο παρουσιάζει τη μεθοδολογική προσέγγιση της παρούσας έρευνας, εστιάζοντας στο ερευνητικό σχέδιο και τις μεθόδους που επιλέχθηκαν για τη σε βάθος διερεύνηση των αφηγήσεων των συμμετεχουσών.

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

Σε συνέχεια της θεωρητικής και βιβλιογραφικής τεκμηρίωσης που προηγήθηκε, το παρόν κεφάλαιο εστιάζει στη συστηματική παρουσίαση του μεθοδολογικού σχεδιασμού της έρευνας. Εφόσον αναδείχθηκε η αναγκαιότητα μιας ποιοτικής, αφηγηματικής διερεύνησης της εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου στο κυπριακό πλαίσιο, καθίσταται κρίσιμη η αναλυτική αποσαφήνιση των φιλοσοφικών παραδοχών, των ερευνητικών επιλογών και των διαδικασιών μέσω των οποίων επιχειρείται η προσέγγιση του φαινομένου.

Η μεθοδολογική ενότητα που ακολουθεί δεν περιορίζεται στην περιγραφή τεχνικών βημάτων, αλλά τεκμηριώνει τη συνοχή μεταξύ ερευνητικού σκοπού, οντολογικής και επιστημολογικής θέσης, στρατηγικής δειγματοληψίας, διαδικασίας συλλογής δεδομένων και αναλυτικής μεθόδου. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεται η επιστημονική διαφάνεια και η εσωτερική συνέπεια της μελέτης, καθώς και η δυνατότητα αξιολόγησης της ποιότητας και της αξιοπιστίας της ερευνητικής διαδικασίας.

3.1 Ποιοτικός Ερευνητικός Σχεδιασμός

Η παρούσα μελέτη διεκπεραιώθηκε με ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, η οποία αποσκοπούσε στη σε βάθος διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, όπως αυτή συγκροτείται και νοηματοδοτείται από τις ίδιες τις γυναίκες. Η ποιοτική έρευνα ενδείκνυται όταν το ερευνητικό ενδιαφέρον εστιάζει στην κατανόηση υποκειμενικών αντιλήψεων, συναισθηματικών διεργασιών και των ερμηνευτικών πλαισίων μέσω των οποίων τα άτομα οργανώνουν την προσωπική τους πραγματικότητα (Fossey et al., 2002 · McLeod, 2011).

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου δεν αντιμετωπίζεται ως ένα απομονωμένο γεγονός, αλλά εξετάζεται σε συνάρτηση με την ευρύτερη εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα και τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες την ανακαλούν και τη νοηματοδοτούν αναδρομικά. Η ποιοτική μεθοδολογία επιτρέπει την ανάδειξη της πολυπλοκότητας των εμπειριών αυτών, δίνοντας έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες τις περιγράφουν, τις οργανώνουν και τις ερμηνεύουν από τη σημερινή τους οπτική.

Η επιλογή του ποιοτικού σχεδιασμού ευθυγραμμίζεται με τον σκοπό της μελέτης, καθώς επιτρέπει την εις βάθος κατανόηση των προσωπικών αφηγήσεων και των νοημάτων που αποδίδουν οι γυναίκες στις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, καθώς και τη διερεύνηση των προσωπικών αλλαγών και διαδικασιών ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνωρίζουν μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα. Η επιλογή αυτή εδράζεται σε συγκεκριμένες φιλοσοφικές παραδοχές σχετικά με τη φύση της πραγματικότητας και τον τρόπο παραγωγής της γνώσης, οι οποίες παρουσιάζονται στην επόμενη ενότητα.

3.2 Οντολογία και Επιστημολογία στην Ποιοτική Έρευνα

Στην ποιοτική έρευνα, η οντολογία και η επιστημολογία αποτελούν θεμελιώδεις φιλοσοφικές παραδοχές που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ο ερευνητής αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα και τη γνώση. Η οντολογία αναφέρεται στη φύση της πραγματικότητας και στον τρόπο με τον οποίο νοείται και ερμηνεύεται (Crotty, 1998 · Moon & Blackman, 2014). Στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας, η πραγματικότητα δεν αντιμετωπίζεται ως ενιαία, στατική και αντικειμενικά δεδομένη, αλλά ως κοινωνικά και βιωματικά διαμορφωμένη μέσα από εμπειρίες, ερμηνείες και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις (Berger & Luckmann, 1966).

Η παρούσα μελέτη υιοθετεί την παραδοχή ότι η εμπειρία του τοκετού δεν αποτελεί ένα ομοιογενές και καθολικά προσδιορισμένο γεγονός, αλλά συγκροτείται μέσα από το υποκειμενικό βίωμα της κάθε γυναίκας. Οι αντιλήψεις, τα συναισθήματα και τα νοήματα που αποδίδονται στην εμπειρία αυτή, διαμορφώνονται σε συνάρτηση με το προσωπικό, κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο της συμμετέχουσας.

Παράλληλα, η επιστημολογία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο αποκτούμε γνώση για αυτήν την πραγματικότητα και στο τι θεωρείται έγκυρη και αξιόπιστη γνώση (Crotty, 1998). Η επιστημολογική θέση της παρούσας έρευνας ευθυγραμμίζεται με τον κονστρουκτιβισμό, σύμφωνα με τον οποίο η γνώση δεν νοείται ως ουδέτερη και ανεξάρτητη από τον ερευνητή, αλλά διαμορφώνεται μέσα από διαδικασίες ερμηνείας, αλληλεπίδρασης και νοηματοδότησης (Guba & Lincoln, 1994· Schwandt, 1994). Υπό το πρίσμα αυτό, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αποτελούν βασική πηγή γνώσης για τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες αντιλαμβάνονται, οργανώνουν και αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου (McLeod, 2011· Riessman, 2008).

Επιπλέον, η οντολογία, η επιστημολογία και η μεθοδολογία δεν λειτουργούν ανεξάρτητα μεταξύ τους· αντίθετα, συνδέονται ουσιαστικά και καθοδηγούν τις επιλογές του ερευνητή σε όλα τα στάδια της μελέτης (Crotty, 1998). Η επιλογή της ποιοτικής αφηγηματικής προσέγγισης αντανακλά αυτές τις παραδοχές, αναγνωρίζοντας ότι η γνώση προκύπτει μέσα από τις προσωπικές αφηγήσεις, τη γλώσσα, τα βιώματα, τις κοινωνικές σχέσεις και τις πολιτισμικές δομές που τις πλαισιώνουν (Schwandt, 1994).

Υιοθετώντας τις παραπάνω επιστημολογικές παραδοχές, η ερευνήτρια τοποθετείται σε μια ερμηνευτική-κονστρουκτιβιστική προσέγγιση. Ως μητέρα και ως γυναίκα, αναγνωρίζει ότι προσεγγίζει το φαινόμενο του τοκετού μέσα από τη δική της βιωματική και κοινωνικά διαμορφωμένη κατανόηση. Η θέση αυτή δεν προϋποθέτει την επίτευξη πλήρους ουδετερότητας, αλλά την αναστοχαστική επίγνωση των προσωπικών εμπειριών και των πιθανών επιρροών τους στην ερευνητική διαδικασία (Berger, 2015). Στο πλαίσιο αυτό, αναγνωρίζεται ο ενεργός ρόλος της ερευνήτριας τόσο στη διαδικασία της συνέντευξης όσο και στην ερμηνεία των αφηγήσεων, με παράλληλη προσπάθεια διατήρησης σαφούς διάκρισης μεταξύ της φωνής των συμμετεχουσών και της ερμηνείας της ερευνήτριας.

Υπό αυτές τις φιλοσοφικές παραδοχές, η αφηγηματική ανάλυση αποτελεί κατάλληλη μεθοδολογική επιλογή για την παρούσα μελέτη, καθώς επιτρέπει τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες οργανώνουν, αφηγούνται και αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Η μέθοδος αυτή παρουσιάζεται αναλυτικότερα στην επόμενη ενότητα.

3.3 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων

Η ανάλυση δεδομένων της παρούσας μελέτης διεξήχθη με τη μέθοδο της αφηγηματικής ανάλυσης. Η αφηγηματική προσέγγιση εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα οργανώνουν και παρουσιάζουν τις εμπειρίες τους μέσα από ιστορίες, αποδίδοντας νόημα σε γεγονότα της ζωής τους και εντάσσοντάς τα στη συνολική τους βιογραφική πορεία (Frost, 2011· Lieblich et al., 1998). Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου προσεγγίστηκε μέσα από τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες την ανακαλούν, την οργανώνουν και την ερμηνεύουν αναδρομικά μέσα από την αφήγησή τους. Η προσέγγιση αυτή επέτρεψε τη διερεύνηση του προσωπικού νοήματος που οι συμμετέχουσες αποδίδουν στις εμπειρίες τους, διατηρώντας παράλληλα τη συνοχή της κάθε αφήγησης.

Για την ανάλυση των αφηγήσεων, υιοθετήθηκε το μοντέλο της Lieblich, Tuval-Mashiach και Zilber (1998), το οποίο αποτελεί μια από τις πλέον συστηματοποιημένες προσεγγίσεις στην αφηγηματική έρευνα. Οι συγγραφείς προτείνουν τέσσερις βασικούς τρόπους ανάλυσης των αφηγήσεων, οι οποίοι προκύπτουν από τον συνδυασμό δύο διαστάσεων: α) της ολιστικής έναντι της κατηγορικής προσέγγισης και β) της εστίασης στο περιεχόμενο έναντι της εστίασης στη μορφή της αφήγησης.

Στην παρούσα μελέτη εφαρμόστηκε η ολιστική- περιεχομενική (holistic- content) προσέγγιση. Η επιλογή αυτή κρίθηκε κατάλληλη, καθώς ο στόχος της έρευνας δεν είναι η αποσπασματική κωδικοποίηση θεμάτων από διαφορετικές αφηγήσεις, αλλά η εις βάθος κατανόηση κάθε αφήγησης ως ενιαίας ιστορίας. Με τον τρόπο αυτό διατηρήθηκε η συνοχή της αφήγησης κάθε συμμετέχουσας, ενώ αναδείχθηκε ο τρόπος με τον οποίο οργάνωνε τα γεγονότα, τις συναισθηματικές της αντιδράσεις και τις αλλαγές που η ίδια αναγνώριζε αναδρομικά στην εμπειρία της.

Η αναλυτική διαδικασία ξεκίνησε με επαναλαμβανόμενη και προσεκτική ανάγνωση κάθε απομαγνητοφωνημένης συνέντευξης, ώστε η ερευνήτρια να εξοικειωθεί με την αφήγηση ως ενιαίο σύνολο πριν προχωρήσει στον εντοπισμό επιμέρους νοημάτων. Κατά τα στάδια αυτό καταγραφόταν η συνολική εντύπωση (global impression) κάθε αφήγησης, λαμβάνοντας υπόψη τα γεγονότα στα οποία η συμμετέχουσα απέδιδε ιδιαίτερη σημασία, τα συναισθήματα που συνόδευαν την αφήγησή της, τις συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών

εμπειριών και το κεντρικό νόημα που φαινόταν να διατρέχει την ιστορία της. Στη συνέχεια, η αφήγηση εξεταζόταν λεπτομερέστερα με στόχο τον εντοπισμό επιμέρους νοημάτων και αφηγηματικών σημείων που σχετίζονταν με τα ερευνητικά ερωτήματα. Μέσα από τη διαδικασία αυτή διαμορφώθηκαν οι νοηματικοί άξονες κάθε αφήγησης, οι οποίοι αποτύπωναν τις σημαντικότερες διαστάσεις της εμπειρίας της συμμετέχουσας και τη μεταξύ τους σύνδεση.

Η διαμόρφωση των νοηματικών αξόνων αποτέλεσε επαναληπτική διαδικασία και όχι ένα γραμμικό στάδιο της ανάλυσης. Οι αρχικές ερμηνείες και οι προσωρινοί άξονες επανεξετάζονταν μέσα από νέες αναγνώσεις του συνόλου της αφήγησης και, όπου κρίθηκε απαραίτητο, αναδιατυπώνονταν, συγχωνεύονταν ή διαχωρίζονταν, ώστε να ανταποκρίνονται με μεγαλύτερη ακρίβεια στο νόημα και στη συνοχή της ιστορίας της συμμετέχουσας. Παράλληλα, επιλέχθηκαν χαρακτηριστικά αποσπάσματα των αφηγήσεων για την τεκμηρίωση των ερμηνειών, με στόχο τη διατήρηση της διάκρισης μεταξύ της φωνής των συμμετεχουσών και της ερμηνείας της ερευνήτριας.

Μετά την ολοκλήρωση της ολιστικής ανάλυσης κάθε αφήγησης ξεχωριστά, ακολούθησε η σύνθεση των ευρημάτων των πέντε αφηγήσεων. Στο στάδιο αυτό εξετάστηκαν τα κοινά σημεία και οι διαφορές μεταξύ των εμπειριών των συμμετεχουσών, καθώς και στοιχεία που αναδείχθηκαν με διαφορετικό τρόπο σε κάθε αφήγηση. Η σύνθεση πραγματοποιήθηκε με προσοχή στη διατήρηση της μοναδικότητας και της συνοχής κάθε προσωπικής αφήγησης, ώστε τα κοινά ευρήματα να μην αποσυνδέονται από το ιδιαίτερο πλαίσιο της εμπειρίας κάθε συμμετέχουσας.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες περιέγραφαν την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, στον τρόπο με τον οποίο αναστοχάζονταν και νοηματοδοτούσαν τις εμπειρίες τους, καθώς και στις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνώριζαν και περιέγραφαν μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα. Όπου η ψυχική ανθεκτικότητα αναδυόταν μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των συμμετεχουσών, εξεταζόταν ως επιμέρους διάσταση της εμπειρίας τους και όχι ως προκαθορισμένη έκβαση. Καθ' όλη τη διάρκεια της αναλυτικής διαδικασίας, η ερευνήτρια διατηρούσε αναστοχαστική στάση, καταγράφοντας σκέψεις, ερμηνευτικές υποθέσεις και πιθανούς τρόπους με τους οποίους οι προσωπικές της εμπειρίες ενδέχεται να

επηρεάζουν την ερμηνεία των αφηγήσεων. Η πρακτική αυτή αποσκοπούσε στην ενίσχυση της διαφάνειας και της αξιοπιστίας της ερευνητικής διαδικασίας (Berger, 2015). Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικότερα τα χαρακτηριστικά των συμμετεχουσών, τα κριτήρια επιλογής τους και η στρατηγική δειγματοληψίας που ακολουθήθηκε στην παρούσα έρευνα.

3.4 Συμμετέχοντες και Δειγματοληψία

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν πέντε γυναίκες ηλικίας 20 έως 35 ετών, των οποίων ο πιο πρόσφατος τοκετός είχε πραγματοποιηθεί εντός των τελευταίων πέντε ετών. Ο αριθμός των συμμετεχουσών κρίνεται επαρκής για αφηγηματική ανάλυση ολιστικού χαρακτήρα, καθώς η έμφαση της μελέτης δίδεται στη σε βάθος διερεύνηση της κάθε αφήγησης ως ενιαίας ιστορίας και όχι στη συγκριτική ανάλυση μεγάλου δείγματος (Lieblich et al., 1998).

Η παρούσα μελέτη ακολουθεί αναδρομικό και συγχρονικό ερευνητικό σχεδιασμό, καθώς τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω μίας συνέντευξης με κάθε συμμετέχουσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο. Ως τοκετός αναφοράς ορίστηκε ο πιο πρόσφατος τοκετός, ο οποίος είχε πραγματοποιηθεί εντός των τελευταίων πέντε ετών. Στις περιπτώσεις πολύτοκων συμμετεχουσών, οι αφηγήσεις περιέλαβαν και προηγούμενες εμπειρίες τοκετού, ορισμένες από τις οποίες είχαν πραγματοποιηθεί περισσότερο από πέντε έτη πριν. Οι εμπειρίες αυτές δεν αντιμετωπίστηκαν ως ξεχωριστοί τοκετοί αναφοράς, αλλά ως μέρος του βιογραφικού και συγκριτικού πλαισίου μέσα από το οποίο οι συμμετέχουσες αναστοχάζονταν και νοηματοδοτούσαν την πιο πρόσφατη εμπειρία τους.

Το ηλικιακό εύρος 20–35 ετών επιλέχθηκε ως σκόπιμη οριοθέτηση του δείγματος. Το κατώτατο όριο των 20 ετών επέτρεψε την εστίαση σε ενήλικες γυναίκες, αποκλείοντας την εφηβική εγκυμοσύνη, η οποία συνδέεται με ιδιαίτερες αναπτυξιακές, κοινωνικές και μαιευτικές συνθήκες (World Health Organization, 2024). Αντίστοιχα, το ανώτατο όριο των 35 ετών επιλέχθηκε λαμβάνοντας υπόψη τη συχνή χρήση της ηλικίας αυτής στη μαιευτική βιβλιογραφία ως σημείου αναφοράς για την προχωρημένη μητρική ηλικία (advanced maternal age), η οποία έχει συσχετιστεί με αυξημένη πιθανότητα ορισμένων μαιευτικών και περιγεννητικών επιπλοκών (Lean et al., 2017· Pinheiro et al., 2019). Η συγκεκριμένη επιλογή δεν προϋποθέτει ότι οι γυναίκες ηλικίας 20–35 ετών αποτελούν βιολογικά ή

ψυχοκοινωνικά ομοιογενή ομάδα, αλλά αποσκοπεί στην οριοθέτηση του πεδίου διερεύνησης, λαμβάνοντας υπόψη ότι τόσο η εφηβική όσο και η προχωρημένη μητρική ηλικία μπορούν να συνδέονται με ιδιαίτερες συνθήκες εγκυμοσύνης και μητρότητας.

Η επιλογή του χρονικού ορίου των πέντε ετών βασίστηκε σε βιβλιογραφικά δεδομένα σχετικά με τη διατήρηση και τη μεταγενέστερη επεξεργασία των εμπειριών του τοκετού. Οι εμπειρίες αυτές και οι συναισθηματικές αναμνήσεις που τις συνοδεύουν μπορούν να παραμένουν έντονες για αρκετά χρόνια μετά τη γέννα, ενώ με την πάροδο του χρόνου η αφήγησή τους ενδέχεται να μεταβάλλεται και να ανακατασκευάζεται μέσα από τις μεταγενέστερες εμπειρίες της γυναίκας (Simkin, 1991· Ayers et al., 2016). Παράλληλα, ποιοτικές μελέτες για την εμπειρία του τοκετού έχουν αξιοποιήσει χρονικά πλαίσια αρκετών ετών, επιτρέποντας τόσο την αναδρομή στα γεγονότα όσο και τη μεταγενέστερη επεξεργασία και νοηματοδότησή τους (Elmir et al., 2010· Simkin, 1991).

Από μεθοδολογική άποψη, η αναδρομική διερεύνηση εμπειριών που έχουν προηγηθεί χρονικά συνδέεται με την πιθανότητα αναδρομικής μεροληψίας της μνήμης (recall bias), καθώς η ανάκληση γεγονότων μπορεί να επηρεάζεται ή να ανακατασκευάζεται με την πάροδο του χρόνου (Coughlin, 1990· Hassan, 2005). Ωστόσο, στο πλαίσιο της παρούσας αφηγηματικής έρευνας, η ανακατασκευή της μνήμης δεν αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως πιθανή πηγή μεροληψίας, αλλά και ως μέρος της διαδικασίας μέσω της οποίας οι γυναίκες οργανώνουν, επανερμηνεύουν και αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες τους. Η σχετική χρονική απόσταση από τον τοκετό επιτρέπει έτσι την εξέταση όχι μόνο του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχουσες θυμούνται τα γεγονότα, αλλά και του τρόπου με τον οποίο τα νοηματοδοτούν εκ των υστέρων μέσα από τον αναστοχασμό και τη συνεχιζόμενη εμπειρία της μητρότητας (Ayers et al., 2016· Nelson, 2003· Simkin, 1991). Συνεπώς, το χρονικό όριο των πέντε ετών επιλέχθηκε ώστε να διατηρείται χρονική εγγύτητα προς την εμπειρία επιτρέποντας παράλληλα τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ανακαλείται και νοηματοδοτείται αναδρομικά.

Η επιλογή των συμμετεχουσών πραγματοποιήθηκε με σκόπιμη (purposive) δειγματοληψία, βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων ένταξης και αποκλεισμού, ώστε οι αφηγήσεις να συνδέονται άμεσα με τον σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης. Ως κριτήρια ένταξης ορίστηκαν ο τοκετός σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο της Κυπριακής

Δημοκρατίας, η χρονική απόσταση έως πέντε ετών από τον τοκετό και η κυπριακή υπηκοότητα. Η τελευταία χρησιμοποιήθηκε ως μέσο οριοθέτησης της μελέτης στο κυπριακό κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο και όχι ως ένδειξη κοινωνικοπολιτισμικής ομοιογένειας. Αναγνωρίζεται ότι η κοινή υπηκοότητα δεν συνεπάγεται κοινές πολιτισμικές, κοινωνικές ή οικογενειακές εμπειρίες και ότι οι συμμετέχουσες μπορεί να διαφοροποιούνται σημαντικά ως προς τις προσωπικές και κοινωνικές τους διαδρομές.

Ως κριτήρια αποκλεισμού ορίστηκαν το ιστορικό προβλημάτων γονιμότητας, τα περιστατικά θνησιγένειας και οι προϋπάρχουσες σοβαρές ψυχολογικές δυσκολίες πριν από την εγκυμοσύνη. Τα κριτήρια αυτά τέθηκαν για την οριοθέτηση του ερευνητικού πεδίου και τη διατήρηση της συνέπειας των αφηγήσεων με τον σκοπό της μελέτης, αναγνωρίζοντας ότι κάθε εμπειρία διαμορφώνεται μέσα από ένα σύνθετο προσωπικό και κοινωνικό πλαίσιο. Οι εμπειρίες δυσκολιών γονιμότητας, θνησιγένειας και σοβαρών προϋπαρχουσών ψυχολογικών δυσκολιών συνιστούν ιδιαίτερα σύνθετες βιοματικές διαδρομές, οι οποίες μπορούν να διαμορφώνουν με ξεχωριστό τρόπο την εμπειρία της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου και θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο αυτοτελούς και εξειδικευμένης διερεύνησης.

Παρά την παραπάνω οριοθέτηση, το δείγμα δεν αντιμετωπίστηκε ως ομοιογενές ως προς όλες τις διαστάσεις της μητρικής εμπειρίας. Οι συμμετέχουσες διέφεραν ως προς τη χρονική απόσταση από τον τοκετό, τον αριθμό των παιδιών, τη σειρά γέννησης και τις προηγούμενες εμπειρίες τοκετού, ενώ μία συμμετέχουσα βρισκόταν σε νέα εγκυμοσύνη κατά τον χρόνο της συνέντευξης. Οι διαφοροποιήσεις αυτές θεωρήθηκαν μέρος του ιδιαίτερου βιοματικού και χρονικού πλαισίου από το οποίο κάθε γυναίκα αφηγούνταν και νοηματοδοτούσε την εμπειρία της.

Η πρόσληψη των συμμετεχουσών πραγματοποιήθηκε μέσω ενημερωτικού εντύπου και ψηφιακής ανακοίνωσης, τα οποία αναρτήθηκαν σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram) και σε διαδικτυακές ομάδες μητέρων. Το υλικό αυτό περιλάμβανε συνοπτική παρουσίαση του σκοπού της έρευνας, των κριτηρίων συμμετοχής, της διάρκειας της συνέντευξης και πληροφορίες σχετικά με την προστασία προσωπικών δεδομένων. Η συγκεκριμένη διαδικασία διευκόλυνε την πρόσβαση σε γυναίκες που ανταποκρίνονταν στα κριτήρια της μελέτης, ενείχε όμως και στοιχείο αυτοεπιλογής, καθώς συμμετείχαν γυναίκες

που είχαν πρόσβαση στις συγκεκριμένες διαδικτυακές πλατφόρμες, είδαν την ανακοίνωση και επέλεξαν να ανταποκριθούν σε αυτή. Το στοιχείο αυτό λαμβάνεται υπόψη κατά την ερμηνεία των ευρημάτων και εξετάζεται περαιτέρω στους περιορισμούς της μελέτης. Τα σχετικά έγγραφα που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διαδικασία πρόσληψης και ενημέρωσης των συμμετεχουσών παρατίθενται στα Παραρτήματα της παρούσας εργασίας.

3.5 Συλλογή Δεδομένων

Η ημι-δομημένη συνέντευξη επιλέχθηκε ως κατάλληλη μέθοδος, καθώς παρέχει ευελιξία στη ροή της συζήτησης, επιτρέπει την εμβάθυνση στις εμπειρίες των συμμετεχουσών και, παράλληλα, διασφαλίζει την κάλυψη βασικών θεματικών αξόνων που συνδέονται με τα ερευνητικά ερωτήματα (Γαλάνης, 2017· Kallio et al., 2016).

Στο πλαίσιο της αφηγηματικής έρευνας, η συνέντευξη δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως εργαλείο συλλογής πληροφοριών, αλλά ως χώρος διαλόγου μέσα στον οποίο η συμμετέχουσα οργανώνει, αφηγείται και αποδίδει νόημα στη δική της εμπειρία (Riessman, 2008· Lieblich et al., 1998). Οι ανοικτού τύπου ερωτήσεις έδωσαν στις γυναίκες τη δυνατότητα να αναπτύξουν ελεύθερα την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, δίνοντας έμφαση στα γεγονότα και στα νοήματα που οι ίδιες θεωρούσαν σημαντικά.

Κάθε συνέντευξη προσεγγίστηκε ως μια μοναδική προσωπική αφήγηση, στην οποία κεντρική θέση κατείχε η αλληλεπίδραση μεταξύ ερευνήτριας και συμμετέχουσας. Η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας θεωρήθηκε σημαντική για τη διευκόλυνση της αφηγηματικής έκφρασης, ιδιαίτερα καθώς η συζήτηση αφορούσε προσωπικές και ενδεχομένως συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες (Lieblich et al., 1998· Riessman, 2008· Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019). Παράλληλα, αναγνωρίζεται ότι η αφήγηση που παράγεται στο πλαίσιο της συνέντευξης δεν είναι ανεξάρτητη από τη συγκεκριμένη ερευνητική συνθήκη, καθώς οι ερωτήσεις, οι παρεμβάσεις και η παρουσία της ερευνήτριας μπορούν να επηρεάσουν τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση και τον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται η αφήγηση. Η επίδραση αυτή αντιμετωπίστηκε μέσα από αναστοχαστική στάση και συνεχή επίγνωση του ρόλου της ερευνήτριας κατά τη διαδικασία συλλογής και ερμηνείας των δεδομένων.

Ο οδηγός συνέντευξης περιλάμβανε ανοικτές ερωτήσεις που αφορούσαν την εμπειρία της εγκυμοσύνης και του τοκετού, τη μεταγεννητική περίοδο, τη μετάβαση στη μητρότητα, τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες νοσηματοδοτούσαν τις εμπειρίες τους, καθώς και τους τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών και τις πηγές υποστήριξης που αξιοποίησαν. Κατά την πορεία της ανάλυσης, η τρίτη ερευνητική ερώτηση αναδιατυπώθηκε, ώστε να αποδίδει με μεγαλύτερη ακρίβεια το εύρος των εμπειριών και των προσωπικών αλλαγών που αναδείχθηκαν μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Ενώ στον αρχικό οδηγό συνέντευξης η τρίτη ερευνητική ερώτηση εστίαζε στην ψυχική ανθεκτικότητα, ο οδηγός περιλάμβανε ήδη ερωτήσεις σχετικά με τις προσωπικές αλλαγές, την αντίληψη του εαυτού και την προσωπική ανάπτυξη. Στην τελική διαμόρφωση της μελέτης, η τρίτη ερευνητική ερώτηση επικεντρώθηκε, επομένως, στην προσωπική ανάπτυξη, ενώ η ψυχική ανθεκτικότητα διατηρήθηκε ως επιμέρους διάσταση όπου αυτή αναδυόταν στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών.

Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, η ερευνήτρια διατηρούσε στάση ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης, χρησιμοποιώντας διευκρινιστικές ή διερευνητικές ερωτήσεις όπου αυτό κρίθηκε απαραίτητο, με στόχο την καλύτερη κατανόηση των όσων εξέφραζαν οι συμμετέχουσες και χωρίς να επιδιώκεται η επιβολή προκαθορισμένης ερμηνείας στην αφήγησή τους.

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν είτε δια ζώσης στον χώρο του Συμβουλευτικού Κέντρου Ερευνητικών και Ψυχολογικών Υπηρεσιών (Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ.) του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφου είτε, όταν η φυσική παρουσία δεν ήταν εφικτή, διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Teams. Οι συνεντεύξεις είχαν διάρκεια περίπου μία ώρα, πραγματοποιήθηκαν στην ελληνική γλώσσα και ηχογραφήθηκαν με τη συγκατάθεση των συμμετεχουσών. Απομαγνητοφωνήθηκαν επακριβώς, με διατήρηση της κυπριακής διαλέκτου όπου αυτή χρησιμοποιήθηκε από τις συμμετέχουσες, ώστε να διατηρηθούν όσο το δυνατόν περισσότερο τα ιδιαίτερα γλωσσικά χαρακτηριστικά της έκφρασής τους. Κατά την απομαγνητοφώνηση καταγράφηκαν επίσης στοιχεία της προφορικής επικοινωνίας, όπως παύσεις και γέλιο, όταν αυτά εμφανίζονταν κατά τη διάρκεια της αφήγησης. Η διαφοροποίηση ως προς τον τρόπο διεξαγωγής των συνεντεύξεων λήφθηκε υπόψη κατά την ερμηνεία των δεδομένων, καθώς το

δια ζώσης και το διαδικτυακό πλαίσιο ενδέχεται να διαφοροποιούν ορισμένες πτυχές της αλληλεπίδρασης μεταξύ ερευνήτριας και συμμετέχουσας.

3.6 Κριτήρια Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας Ποιοτικής Έρευνας

Η ποιότητα και η εγκυρότητα στην ποιοτική έρευνα συνδέονται με τη συνέπεια, τη διαφάνεια και την ερμηνευτική επάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας και των ευρημάτων. Στην ποιοτική μεθοδολογία, η αξιολόγηση της ποιότητας μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από τα κριτήρια που προτείνουν οι Lincoln και Guba (1985), τα οποία περιλαμβάνουν την αξιοπιστία (credibility), τη μεταφερσιμότητα (transferability), τη βασιμότητα (dependability) και την επιβεβαιωσιμότητα (confirmability).

Όσον αφορά το κριτήριο της αξιοπιστίας (credibility), επιδιώχθηκε η σε βάθος κατανόηση των αφηγήσεων των συμμετεχουσών, με σεβασμό στη δική τους οπτική και νοηματοδότηση. Η ερευνήτρια προσέγγισε τις αφηγήσεις με αναστοχαστική στάση και συνεχή ερμηνευτική επεξεργασία, επιδιώκοντας να αποδώσει με σαφήνεια και ακρίβεια τα λεγόμενα των συμμετεχουσών, χωρίς να επιβάλλει προσωπικές ερμηνείες αποκομμένες από το αφηγηματικό τους πλαίσιο.

Η μεταφερσιμότητα (transferability) ενισχύθηκε μέσω της αναλυτικής και εμπειριστατωμένης περιγραφής του ερευνητικού πλαισίου, των χαρακτηριστικών του δείγματος και της διαδικασίας ανάλυσης, ώστε ο αναγνώστης να είναι σε θέση να αξιολογήσει κατά πόσο τα ευρήματα μπορούν να έχουν συνάφεια με παρόμοια συμφραζόμενα.

Το κριτήριο της βασιμότητας (dependability) αφορά τη συνέπεια και τη διαφάνεια της ερευνητικής διαδικασίας. Για τον σκοπό αυτό, περιεγράφηκαν αναλυτικά τα στάδια συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων, ενώ τηρήθηκε αρχείο της ερευνητικής πορείας (audit trail), το οποίο περιλάμβανε τις αρχικές και τις αναθεωρημένες εκδοχές των νοηματικών αξόνων, καθώς και σημειώσεις της ερευνήτριας σχετικά με τις αλλαγές και τις αναπροσαρμογές που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διαδικασία της ανάλυσης. Με τον τρόπο αυτό, διατηρήθηκε η δυνατότητα παρακολούθησης της πορείας της ανάλυσης και των ερμηνευτικών επιλογών που έγιναν.

Τέλος, η επιβεβαιωσιμότητα (confirmability) αφορά τη δυνατότητα σύνδεσης των ερμηνειών και των ευρημάτων με τα δεδομένα της έρευνας, με παράλληλη αναγνώριση του ενεργού ερμηνευτικού ρόλου της ερευνήτριας. Η επιβεβαιωσιμότητα ενισχύθηκε μέσω της συστηματικής αναστοχαστικής διαδικασίας, της τήρησης ημερολογίου έρευνας και της τακτικής ανατροφοδότησης από την επόπτρια, στην οποία αποστέλλονταν οι αναλύσεις και οι νοηματικοί άξονες κάθε αφήγησης. Η συμβολή της επόπτριας αφορούσε κυρίως τη διατύπωση και την οργάνωση των τίτλων των νοηματικών αξόνων, με προτάσεις για αναπροσαρμογή ή, όπου κρίθηκε απαραίτητο, συγχώνευσή τους, ώστε να αποδίδουν με μεγαλύτερη σαφήνεια το νόημα της κάθε αφήγησης. Η τελική ερμηνεία και διαμόρφωση της ανάλυσης παρέμεινε ευθύνη της ερευνήτριας (Lincoln & Guba, 1985 · Morse et al., 2002).

3.7 Θέματα Ηθικής και Δεοντολογίας

Κατά τη διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας, η ερευνήτρια ακολούθησε τις αρχές που διέπουν τον Δεοντολογικό Κώδικα Ψυχολόγων Κύπρου (χ.η.), καθώς και τις κατευθυντήριες γραμμές της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (2017). Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο σεβασμό απέναντι στις συμμετέχουσες και τα βιώματά τους, καθώς και στην υπεύθυνη και ευσυνείδητη διαχείριση των δεδομένων και των αφηγήσεών τους.

Πριν από την έναρξη της έρευνας, εξασφαλίστηκε έγκριση από την αρμόδια Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (EEBK ΕΠ 2026.01.08), διασφαλίζοντας ότι η μελέτη συμμορφωνόταν με τα θεσμικά και επιστημονικά πρότυπα ηθικής διεξαγωγής έρευνας.

Οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν πλήρως για τον σκοπό και τους στόχους της έρευνας, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, καθώς και το δικαίωμά τους να αποσυρθούν από τη μελέτη οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία επίπτωση. Η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε μόνο κατόπιν ανάγνωσης και κατανόησης του εντύπου ενημέρωσης και παροχής γραπτής συγκατάθεσης. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες είχαν τη δυνατότητα να διακόψουν προσωρινά ή οριστικά τη συνέντευξη σε οποιοδήποτε σημείο, εφόσον το επιθυμούσαν.

Για την προστασία της εμπιστευτικότητας των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν κωδικοί αντί των στοιχείων ταυτότητας των συμμετεχουσών, ενώ οι ηχογραφήσεις και οι απομαγνητοφωνήσεις αποθηκεύτηκαν με ασφαλή τρόπο. Η διαχείριση και αποθήκευση των

δεδομένων πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Κανονισμός (ΕΕ) 2016/679) . Σε περίπτωση αποχώρησης συμμετέχουσας από τη μελέτη, τα δεδομένα που την αφορούσαν θα διαγράφονταν.

Δεδομένου ότι το αντικείμενο της έρευνας ενδέχεται να αγγίζει προσωπικές και συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες, ελήφθη πρόνοια για την υποστήριξη των συμμετεχουσών σε περίπτωση ψυχολογικής δυσφορίας. Ειδικότερα, σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια ή μετά τη συνέντευξη αναδυόταν έντονη συναισθηματική επιβάρυνση, οι συμμετέχουσες είχαν τη δυνατότητα παραπομπής στο Συμβουλευτικό Κέντρο Ερευνητικών και Ψυχολογικών Υπηρεσιών (Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ.) του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφου για δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη.

Οι παραπάνω διαδικασίες αποσκοπούσαν στην προστασία των δικαιωμάτων, της ιδιωτικότητας και της αξιοπρέπειας των συμμετεχουσών, καθώς και στην ελαχιστοποίηση της πιθανής ψυχολογικής επιβάρυνσης κατά τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Κεφάλαιο 4: Ανάλυση και Ευρήματα της Μελέτης

Σκοπός του παρόντος κεφαλαίου είναι η παρουσίαση και η ερμηνεία των ευρημάτων που προέκυψαν από την αφηγηματική ανάλυση των συνεντεύξεων των συμμετεχουσών. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με την ολιστική-περιεχομενική προσέγγιση (holistic-content analysis) των Lieblich, Tuval-Mashiach και Zilber (1998), με στόχο την εις βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αφηγούνται, οργανώνουν και νοηματοδοτούν την εμπειρία του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα.

Ακολουθώντας τις αρχές της αφηγηματικής ανάλυσης, κάθε συνέντευξη εξετάστηκε ως μια ολοκληρωμένη αφήγηση, διατηρώντας τη συνοχή και τη μοναδικότητα της ιστορίας της κάθε συμμετέχουσας. Η ανάλυση δεν περιορίστηκε στην περιγραφή των εμπειριών τους, αλλά εστίασε στην ερμηνεία του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες αποδίδουν νόημα στα γεγονότα, στις σχέσεις και στις αλλαγές που συνόδευσαν τη μετάβασή τους στη μητρότητα. Για την προστασία της ταυτότητας και της εμπιστευτικότητας των συμμετεχουσών, οι συμμετέχουσες παρουσιάζονται με τους κωδικούς Σ1 έως Σ5, ενώ τα αποσπάσματα των συνεντεύξεων παρατίθενται όπως διατυπώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης με διατήρηση των ιδιαίτερων γλωσσικών χαρακτηριστικών της έκφρασής τους. Οι πλήρεις απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις παρατίθενται στα Παραρτήματα της διατριβής, ώστε να διατηρείται η διαφάνεια της αναλυτικής διαδικασίας και να είναι δυνατή η πληρέστερη κατανόηση του πλαισίου μέσα στο οποίο εντάσσονται τα επιλεγμένα αποσπάσματα.

Το κεφάλαιο οργανώνεται σε δύο βασικές ενότητες. Αρχικά παρουσιάζεται η αφηγηματική ανάλυση κάθε συμμετέχουσας ξεχωριστά, όπου περιγράφονται η συνολική εντύπωση της αφήγησης, ο κεντρικός νοηματικός πυρήνας και οι επιμέρους νοηματικοί άξονες που αναδείχθηκαν. Μέσα από αυτούς παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο κάθε συμμετέχουσα αφηγείται, ερμηνεύει και νοηματοδοτεί την εμπειρία του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα, διατηρώντας τη μοναδικότητα και τη συνοχή της προσωπικής της αφήγησης. Στο τέλος κάθε ανάλυσης παρατίθεται η αντανakλαστική πρακτική της ερευνήτριας, στην οποία αποτυπώνονται σκέψεις, συναισθήματα και αναστοχασμοί που προέκυψαν κατά την ερμηνευτική διαδικασία, καθώς και συνοπτικός πίνακας της αφηγηματικής ανάλυσης με τη γενική εντύπωση και τους

νοηματικούς άξονες κάθε αφήγησης. Στη συνέχεια παρουσιάζεται η σύνθεση των ευρημάτων των πέντε αφηγήσεων, με έμφαση στα κοινά σημεία, στις διαφορές και σε στοιχεία που αναδείχθηκαν με διαφορετικό τρόπο στις αφηγήσεις, σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης.

4.1 Αφηγηματική Ανάλυση των Συμμετεχουσών

4.1.1 Συμμετέχουσα 1 (Σ1)

Συνολική Εντύπωση της Αφήγησης (Global Impression):

«Παίρνοντας Πίσω τον Έλεγχο: Από τη Μαιευτική Βία στη Συνειδητή Μητρότητα ως Ευθύνη, Ενοχή και Νοηματοδότηση της Απώλειας Μέσα από τη Γέννηση»

Η συνολική αφήγηση της συμμετέχουσας αποτυπώνει την εμπειρία μιας γυναίκας που μέσα από τις διαφορετικές εμπειρίες του τοκετού, τις απαιτήσεις της μητρότητας, την απώλεια της μητέρας της, τις οικονομικές δυσκολίες και τη συνεχή διαχείριση πολλαπλών ρόλων, προσπαθεί να οργανώσει, να κατανοήσει και να νοηματοδοτήσει την καθημερινότητά της ως μητέρα και γυναίκα. Η αφήγηση της χαρακτηρίζεται από έντονο αναστοχασμό, συνεχείς συγκρίσεις ανάμεσα στις δυο γέννες, ενώ συχνά εναλλάσσονται αναφορές σε δυσκολίες της καθημερινότητας με στοιχεία χιούμορ και προσπάθειας προσαρμογής.

Η μητρότητα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία βαθιάς ευθύνης, διαχείρισης πολλαπλών απαιτήσεων και προσωπικής ωρίμανσης. Παρά τις δυσκολίες που περιγράφει, η συμμετέχουσα αναδεικνύει μια συνεχή προσπάθεια ανταπόκρισης στις ανάγκες των παιδιών, της οικογένειας και της επαγγελματικής της ζωής, καθώς και αναζήτησης ισορροπίας μέσα στις αλλαγές που συνοδεύουν τη μητρότητα.

Πυρήνας Κεντρικού Νοήματος

Η αφήγηση της συμμετέχουσας φαίνεται να οργανώνεται γύρω από τη συνεχή προσπάθειά της να ανταποκριθεί στις ευθύνες, τις απαιτήσεις και τις αλλαγές που συνοδεύουν τη μητρότητα και την καθημερινή ζωή. Η μητρότητα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία που απαιτεί διαρκή προσαρμογή, λήψη αποφάσεων και διαχείριση πολλαπλών προκλήσεων, ενώ παράλληλα αποτελεί ένα πλαίσιο μέσα από το οποίο η συμμετέχουσα επιχειρεί να κατανοήσει και να νοηματοδοτήσει σημαντικές εμπειρίες της ζωής της. Μέσα

από τη σύγκριση των δύο εμπειριών τοκετού, αναδεικνύεται η μετάβαση από την αίσθηση απώλειας ελέγχου και εμπιστοσύνης προς μια περισσότερο συνειδητή στάση απέναντι στις επιλογές της.

Παράλληλα, οι οικογενειακές σχέσεις, οι οικονομικές και καθημερινές δυσκολίες, καθώς και η απώλεια της μητέρας της, εντάσσονται στην αφήγησή της ως εμπειρίες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη μητρότητα και τον εαυτό της. Μέσα από τον αναστοχασμό πάνω στις εμπειρίες αυτές, αναδεικνύεται μια συνεχής διαδικασία προσαρμογής, μάθησης και προσωπικής ωρίμανσης απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

Νοηματικός Άξονας 1: Η Εμπειρία των Δύο Τοκετών ως Μετάβαση: Από τη Μαιευτική Βία στην Ανάκτηση Ελέγχου, τη Συνειδητή Επιλογή και τη Θετική Εικόνα του Σώματος

Η συμμετέχουσα οργανώνει μεγάλο μέρος της αφήγησής της μέσα από την σύγκριση των δύο εμπειριών τοκετού, αποδίδοντας διαφορετικό νόημα στην καθεμία. Η πρώτη γέννα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία που αρχικά δεν βιώθηκε ως αρνητική, ωστόσο με το πέρασμα του χρόνου και μέσα από διαδικασίες αναστοχασμού και επεξεργασίας, απέκτησε διαφορετική σημασία για την ίδια. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Τη στιγμή που συνέβαινε, δεν είναι τόσο δυσάρεστη απλά αργότερα, αποκωδικοποιώντας τι συνέβη και προχωρώντας και συζητώντας, με άλλους επαγγελματίες υγείας...» [Γραμμή 26-28]

«Αργότερα το αποκωδικοποίησα ως ότι, ... μου συνέβη ένα είδος βίας, μαιευτικής βίας την οποία εκείνη τη στιγμή δεν ήξερα πώς να την ονομάσω». [Γραμμή 32-33]

Η αφήγηση της δείχνει ότι η νοηματοδότηση της πρώτης γέννας δεν ήταν στατική, αλλά μεταβαλλόταν με την πάροδο του χρόνου. Η ίδια περιγράφει ότι χρειάστηκε να περάσουν χρόνια, να συζητήσει με άλλους επαγγελματίες υγείας και να επανεξετάσει όσα βίωσε, ώστε να μπορέσει να κατανοήσει την εμπειρία του πρώτου της τοκετού. Η εμπειρία αυτή συνδέεται με αίσθηση εξαπάτησης, αχρείαστων ιατρικών παρεμβάσεων και απώλειας εμπιστοσύνης προς το ιατρικό πλαίσιο. Αναφέρεται σε «ψέματα», «κοροϊδία», και πρακτικές που, όπως θεωρεί εκ των υστέρων, εξυπηρετούσαν οικονομικά και πρακτικά συμφέροντα των επαγγελματιών υγείας.

«Κατάλαβα ότι μου συνέβη σαν αχρείαστες παρεμβάσεις, μια αχρείαστη καισαρική, η οποία συνοδεύτηκε από ψέματα, από κοροϊδία...» [Γραμμή 29-30]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να περιγράφει την πρώτη εγκυμοσύνη και τοκετό ως μια περίοδο κατά την οποία ένιωθε περισσότερο ευάλωτη και λιγότερο προετοιμασμένη. Αναφέρεται στο νεαρό της ηλικίας της, στις ιδιαίτερες συνθήκες της περιόδου του Lockdown και στην απουσία ουσιαστικής υποστήριξης και καθοδήγησης κατά την εγκυμοσύνη.

«Ήμουν και 25 χρονών στην πρώτη γέννα, με αποτέλεσμα όλη αυτή η αβεβαιότητα και όλο αυτό το καινούργιο...» [Γραμμή 36-37]

Παράλληλα, αναφέρεται στην «τυφλή εμπιστοσύνη» που έδωσε στον πρώτο γιατρό, χωρίς να αισθάνεται τότε αρκετά ώριμη ή ενημερωμένη ώστε να αμφισβητήσει τις ιατρικές αποφάσεις ή να αναγνωρίσει «τις κόκκινες σημαίες», όπως χαρακτηριστικά αναφέρει. Η αφήγησή της αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην έλλειψη προετοιμασίας και συνοδείας κατά την εγκυμοσύνη, καθώς εξηγεί ότι λόγω των περιορισμών της πανδημίας παρακολουθούσε μόνη της τα ραντεβού και δεχόταν τις πληροφορίες χωρίς την παρουσία του συζύγου της.

«...δεν μπορούσα να πηγαίνω με συνοδό, δηλαδή τα άκουγα μόνη μου, δεν είχα τον άνδρα μου μαζί μου, να ακούει μαζί μου, να αποκωδικοποιήσει με ένα δεύτερο τρόπο σκέψης αυτά που μας λένε και αυτά που... εισπράττω» [Γραμμή 161-164]

Η εμπειρία της πρώτης γέννας φαίνεται να επηρέασε βαθιά τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισε τη δεύτερη εγκυμοσύνη και γέννα. Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι ήδη από την ανάνηψη της καισαρικής άρχισε να αναζητά πληροφορίες για το φυσιολογικό τοκετό μετά από καισαρική, γεγονός που αναδεικνύει πόσο έντονα την απασχολούσε η εμπειρία αυτή:

«Ξεκίνησα να ψάχνω για το φυσιολογικό τοκετό μετά από καισαρική, μέσα στο χειρουργείο, δηλαδή στην ανάνηψη ζήτησα το κινητό μου και ξεκίνησα να ψάχνω πώς θα γεννήσω φυσιολογικά. Ήμουν τόσο επηρεασμένη ότι δεν έπρεπε να συμβεί αυτό». [Γραμμή 202-205]

Αντίθετα, η δεύτερη γέννα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία περισσότερο θετική, ώριμη και συνειδητοποιημένη. Η συμμετέχουσα αναφέρεται επανειλημμένα στην προετοιμασία που προηγήθηκε, καθώς και στη σημασία που απέκτησαν για την ίδια η επιλογή της ιατρικής ομάδας, το περιβάλλον του τοκετού και η αίσθηση εμπιστοσύνης προς τους επαγγελματίες

υγείας. Περιγράφει τη δεύτερη εμπειρία ως αποτέλεσμα συνειδητών επιλογών και προσωπικής προετοιμασίας:

«...η δεύτερη ήταν μια πολύ πιο ώριμη και συνειδητοποιημένη. Δηλαδή και η ομάδα η ιατρική που διάλεξα ας πούμε, γιατί προφανώς τη διάλεξα...και το περιβάλλον έτσι όπως το οργάνωσα και έτσι όπως το είχα ετοιμάσει, ήταν πιο ώριμο και πιο έτοιμο». [Γραμμή 42-45]

Η εμπειρία του φυσιολογικού τοκετού αποκτά ιδιαίτερη σημασία μέσα στην αφήγησή της, καθώς φαίνεται να συνδέεται με αίσθηση συμμετοχής, δύναμης και εμπιστοσύνης στο σώμα της. Η ίδια περιγράφει ότι στη δεύτερη γέννα αισθανόταν ότι «πήγαν όλα όπως έπρεπε να παν, όπως είχα σχεδιάσει, όπως είχα ζητήσει», ενώ αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Η δεύτερη μου γέννα ήταν μια ευχάριστη εμπειρία, τη θυμάμαι ευχάριστα» [Γραμμή 1]

«...έφτασα το στόχο μου, έκανα αυτό που ήθελα να κάνω, να γεννήσω φυσιολογικά, τη θυμάμαι πάρα πολύ ευχάριστα». [Γραμμή 8-9]

«...είχα θετικά συναισθήματα, δηλαδή ένιωθα επιβεβαίωση, ένιωθα ότι «μπράβο...έκανες μια καλή επιλογή»... ή «τα κατάφερες». Γραμμή [78-80]

Επιπρόσθετα, η συμμετέχουσα συνδέει τη δεύτερη εμπειρία τοκετού με μια διαφορετική εμπειρία του σώματός της. Ενώ στην πρώτη εγκυμοσύνη περιγράφει εμπειρίες αρνητικού σχολιασμού και αμφισβήτησης του σώματός της λόγω της παχυσαρκίας, στη δεύτερη γέννα αναφέρει ότι ένιωθε πως το σώμα της «μπορούσε» να ανταποκριθεί στον φυσιολογικό τοκετό. Η ίδια αναφέρει:

«Είδα ότι και ένα παχύσαρκο σώμα, και ένα σώμα των 130kg, με θέληση και με καθοδήγηση σωστή, μπορεί να κάνει το ίδιο που κάνει και ένα σώμα των 50kg» [Γραμμή 223-225]

Η παραπάνω εμπειρία φαίνεται να επηρέασε όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα νοηματοδότησε τον δεύτερο τοκετό της, αλλά και τη συνολικότερη σχέση με το σώμα της και την εικόνα εαυτού. Η εμπειρία του φυσιολογικού τοκετού μετά από καισαρική φαίνεται να συνδέεται στην αφήγησή της με έναν επαναπροσδιορισμό των αντιλήψεων που διατηρούσε για το σώμα της και τις δυνατότητές του.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι κατά την πρώτη εγκυμοσύνη η εικόνα του σώματός της ήταν σε μεγάλο βαθμό συνδεδεμένη με κοινωνικά πρότυπα εμφάνισης αλλά και με τα

αρνητικά σχόλια που δεχόταν από το ιατρικό πλαίσιο σχετικά με την παχυσαρκία. Η αντίληψη αυτή φαίνεται να ενισχύθηκε μέσα από εμπειρίες αρνητικού σχολιασμού και αμφισβήτησης των δυνατοτήτων του σώματός της.

«...με δήλωσαν εμένα ότι είμαι διαβητική μόνο και μόνο γιατί είμαι παχύσαρκη» [Γραμμή 185-186]

«Κυρίως σχετικά με το σώμα μου, γιατί λόγω της παχυσαρκίας βίωσα μεγάλη απόρριψη και αντιμετώπιση από γιατρούς στο πρώτο μου παιδί, σχόλια...Με υπέβαλαν σε εξαντλητικές δίαιτες ενώ ήμουν έγκυος...» [Γραμμή 220-222]

«...την πρώτη φορά τα σχόλια ήταν τόσο ας πούμε...πικρά, που με έκαναν να αμφιβάλλω.» [Γραμμή 227-228]

Ωστόσο, η εμπειρία της δεύτερης εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα του τοκετού φαίνεται να λειτουργεί ανατρεπτικά απέναντι σε αυτές τις πεποιθήσεις. Χαρακτηριστική είναι η φράση:

«..είδα ότι και ένα παχύσαρκο σώμα, και ένα σώμα των 130kg, με θέληση και καθοδήγηση σωστή, μπορεί να κάνει το ίδιο που κάνει ένα σώμα των 50kg» [Γραμμή 223-225]

«Στη δεύτερη εγκυμοσύνη-γέννα, σαν εμπειρία τοκετού, ήταν όλο στολισμένο πιο θετικά και αυτό μου έδωσε μια τέλος πάντων, θετική αυτοεικόνα» [Γραμμή 228-229]

Στις παραπάνω αναφορές, υποδηλώνεται μια διαδικασία επανανοηματοδότησης του σώματος, το οποίο παύει να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως αντικείμενο αξιολόγησης και αποκτά λειτουργική, βιωματική και συμβολική αξία. Το σώμα παρουσιάζεται πλέον ως ικανό, ανθεκτικό, λειτουργικό, γεγονός που συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοαποδοχής.

«...βλέποντας το σώμα σου από εκεί που είσαι μόνος σου, να μεγαλώνει κάτι μέσα στο σώμα σου, ένας ολόκληρος άνθρωπος που όταν γεννηθεί μέσα από το σώμα σου με θαυματουργό τρόπο, θα είναι ένας εντελώς μοναδικός ολόκληρος άνθρωπος που θα συνεχίσει αυτό που έκανες εσύ! Είναι φαντασμαγορικό από μόνο του!» [Γραμμή 422-426]

Συνολικά, η αφήγηση γύρω από τις δύο γέννες φαίνεται να λειτουργεί ως μια διαδικασία επαναξιολόγησης και επανανοηματοδότησης τόσο της εμπειρίας του τοκετού όσο και της σχέσης της συμμετέχουσας με το σώμα της. Η πρώτη γέννα παρουσιάζεται εκ των υστέρων ως μια εμπειρία που συνδέεται με αμφισβήτηση, απώλεια εμπιστοσύνης προς το

ιατρικό προσωπικό και αρνητικές αντιλήψεις σχετικά με τις δυνατότητες του σώματός της. Αντίθετα, η δεύτερη γέννα περιγράφεται ως μια εμπειρία μεγαλύτερης προετοιμασίας, εμπιστοσύνης και συνειδητής επιλογής, η οποία της επέτρεψε όχι μόνο να βιώσει τον τοκετό με διαφορετικό τρόπο, αλλά και να επαναπροσδιορίσει την εικόνα που είχε για το σώμα της. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, το σώμα παύει να παρουσιάζεται αποκλειστικά ως αντικείμενο αμφισβήτησης και περιορισμών και αναδεικνύεται ως σώμα ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μητρότητας.

Νοηματικός Άξονας 2: Η Μητρότητα ως Εμπειρία Ευθύνης, Ενοχής και Αναζήτησης Ισορροπίας Ανάμεσα στα Δύο Παιδιά και τις Πολλαπλές Απαιτήσεις της Καθημερινότητας

Η μητρότητα παρουσιάζεται στην αφήγηση της συμμετέχουσας ως μια εμπειρία που συνδέεται από την πρώτη στιγμή με έντονο αίσθημα ευθύνης, συνεχούς εγρήγορσης και ανάγκης διαχείρισης πολλαπλών απαιτήσεων. Η ίδια περιγράφει ότι η αίσθηση της ευθύνης εμφανίστηκε ήδη από την πρώτη στιγμή που αντίκρισε το πρώτο της παιδί μετά τη γέννηση:

«...όταν το είδα, το έβλεπα δίπλα μου, με κυρίευσε το αίσθημα της ευθύνης, δηλαδή δεν άντεχα την ευθύνη». [Γραμμή 97-98]

«...στην καισαρική μου το έβαλαν δίπλα μου, δεν ήταν καν πάνω μου το μωρό, το έβλεπα και λέω «δηλαδή τώρα εγώ, αυτό το πλάσμα ας πούμε, εξαρτάται από μένα», δηλαδή «αν εγώ είμαι ανεπαρκής» ας πούμε, «αυτό το παιδί επηρεάζεται»; [Γραμμή 100-102]

Η εμπειρία αυτή περιγράφεται ως ένα «καταπλάκωμα ευθύνης», ιδιαίτερα όταν κλήθηκε να πάρει αποφάσεις για ζητήματα που αισθανόταν ότι δεν είχε προετοιμαστεί να διαχειριστεί.

«Εκεί εντάζει έπαθα λίγο έτσι μια...ένα καταπλάκωμα ευθύνης, ειδικά όταν άρχισαν να με ρωτούν για ιατρικές επιλογές τις οποίες δεν είχα προβλέψει.» [Γραμμή 103-105]

Η αφήγηση δείχνει ότι η μητρότητα βιώνεται ως μια κατάσταση όπου η συμμετέχουσα αισθάνεται ότι πρέπει διαρκώς να οργανώνει, να προβλέπει και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων γύρω της. Η ίδια χρησιμοποιεί χαρακτηριστικές εικόνες για να περιγράψει αυτόν τον ρόλο, όπως όταν αναφέρεται στον εαυτό της ως «μαέστρο» μέσα στο σπίτι:

«Είχα πάρει το ρόλο του μαέστρου, εσύ εδώ· εσύ εδώ, εσύ το μωρό, εσύ το γάλα, εγώ τον μεγάλο...» [Γραμμή 52-53]

Ακόμη και αμέσως μετά τον τοκετό, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι ένιωθε πως η ευθύνη της οργάνωσης της καθημερινότητας, παρέμενε κυρίως δική της, παρά τις σωματικές απαιτήσεις της λοχείας και τη φροντίδα ενός νεογέννητου. Η ίδια αναφέρει χαρακτηριστικά:

«...η μια μαμά και μια γυναίκα μες το σπίτι δεν σταματά, παρόλο που έχει γεννήσει» [Γραμμή 54-55]

Η εμπειρία της μητρότητας παρουσιάζεται επίσης ως μια διαρκής διαδικασία πολλαπλών και συχνά ταυτόχρονων απαιτήσεων. Η συμμετέχουσα περιγράφει επανειλημμένα την αίσθηση ότι καλείται να ανταποκρίνεται ταυτόχρονα στις ανάγκες των παιδιών, της οικογένειας, της εργασίας και της καθημερινότητας. Η εικόνα αυτή αποτυπώνεται χαρακτηριστικά όταν περιγράφει την περίοδο μετά τη γέννηση της κόρης της:

«...ένιωθα σαν ζογκλέρ που προσπαθεί όλα να τα πιάσει» [Γραμμή 300]

Η ίδια αναγνωρίζει ότι πολλές φορές δεν κατάφερνε να ανταποκριθεί όπως θα επιθυμούσε:

«...κοίταζε μου πέφταν κι όλες, δηλαδή δεν μπορώ να πω ότι τα πετύχαινα και όλα». [Γραμμή 300-301]

Η αφήγηση αναδεικνύει ακόμη ότι η μητρότητα συνδέεται με συνεχή λήψη αποφάσεων και ανάγκη προσαρμογής σε νέες καταστάσεις. Η συμμετέχουσα αναφέρεται επανειλημμένως στις καθημερινές «προκλήσεις» που εμφανίζονται απρόβλεπτα και απαιτούν άμεση ανταπόκριση:

«...οι προκλήσεις είναι πολλές και πολυδιάστατες και δεν μπορείς καμιά φορά να σκεφτείς κάτι· τι είναι αυτό που θα αντιμετωπίσεις ως μαμά... είναι καθημερινές, έρχονται από εκεί που δεν το περιμένεις και εσύ πρέπει γρήγορα να σκεφτείς και να δώσεις λύση και όλοι περιμένουν από σένα μια λύση.» [Γραμμή 232-236]

«...είχα το ρόλο του ότι πρέπει να τα κανονίσω όλα εγώ, και πρέπει να σας δώσω οδηγίες σε όλους για το τι θα κάνετε...» [Γραμμή 50-51]

Παράλληλα, η μητρότητα φαίνεται να συνδέεται με αλλαγές στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό της και τη ζωή της συνολικά. Η ίδια αναφέρει ότι η ανάληψη αυτών των ευθυνών την «ωρίμασε», ενώ παράλληλα περιγράφει ότι η εμπειρία της μητρότητας άλλαξε τις προτεραιότητες, τις σχέσεις και την καθημερινότητά της:

«Έχει αλλάξει όλη η κοσμοθεωρία, γιατί δεν είσαι πια μόνη σου.» [Γραμμή 394-395]

Η συμμετέχουσα περιγράφει επίσης ότι η εμπειρία της μητρότητας την οδήγησε να αναπτύξει νέους τρόπους διαχείρισης δυσκολιών και λήψης αποφάσεων. Η ίδια αναφέρεται στη σημασία της εμπειρίας, της προσωπικής δουλειάς και της σταδιακής ανάπτυξης στρατηγικών αντιμετώπισης:

«Με πάρα πολλή προσωπική δουλειά, παίρνοντας ως μαθήματα τα λάθη σου, αναπτύσσοντας στρατηγικές... σε κάνουν πιο δυνατό και πιο οργανωμένο απέναντι στις προκλήσεις... [Γραμμή 433-436]

Η αίσθηση ευθύνης που περιγράφει η συμμετέχουσα δεν περιορίζεται μόνο στην καθημερινή φροντίδα και οργάνωση της οικογενειακής ζωής, αλλά φαίνεται να επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο βιώνει τη σχέση της με τα δύο παιδιά της. Ιδιαίτερα μετά τη γέννηση της κόρης της, η μητρότητα συνοδεύεται από έντονες σκέψεις γύρω από την ισορροπία ανάμεσα στις ανάγκες των δύο παιδιών, καθώς και από συναισθήματα ενοχής που συνδέονται με την προσπάθειά της να ανταποκριθεί επαρκώς και στους δύο μητρικούς ρόλους ταυτόχρονα.

Η συμμετέχουσα αφηγείται ότι ήδη πριν από τη γέννηση της κόρης της ένιωθε έντονη ανησυχία για το πώς η άφιξη ενός δεύτερου παιδιού θα επηρέαζε τον πρωτότοκο γιο της. Αναφέρεται χαρακτηριστικά στις σκέψεις που έκανε:

«...ήταν η πάλι της μάνας να δεχθεί ότι δεν κατέστρεψες τη ζωή του πρώτου σου παιδιού κάνοντας ένα δεύτερο...βλέποντας ας πούμε τον πρώτο μου γιο, τον κοιτούσα και σκεφτόμουν «αχ παιδί μου τι έχεις να ζήσεις ας πούμε σε λίγες μέρες και «εκεί που έχεις τη μαμά και τον μπαμπά σου, τώρα πρέπει να τους μοιραστείς» [Γραμμή 109-113]

Η ίδια περιγράφει ότι βίωνε έντονα την αίσθηση ότι με τη γέννηση της κόρης της, στερούσε από το γιο της την αποκλειστική φροντίδα και παρουσία της μητέρας του.

«'αχ τι σου έκανα και σε κατέστρεψα'. Είχα τέτοιες σκέψεις τις πρώτες μέρες...» [Γραμμή 113-114]

Η προσπάθεια προστασίας του μεγάλου παιδιού φαίνεται να επηρέασε σημαντικά τον τρόπο που βίωσε την πρώτη περίοδο μετά τη γέννα:

«Γιατί δεν ήθελα να τον κάνω να νιώσει ότι το καινούργιο παιδάκι ήρθε να του πάρει ας πούμε τα πρωτεία. Οπότε με ενδιέφερε πάρα πολύ να συνεχίσει να έχει τη μαμά που είχε, και ταυτόχρονα είχα τις προκλήσεις ενός νεογέννητου...» [Γραμμή 16-19]

«...στην αρχή το μωρό το είχαμε λίγο πιο...παρατημένο. Δίναμε όλη την έμφαση στο μεγάλο γιο...» [Γραμμή 59-60]

Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι αυτή η προσπάθεια επηρέασε τη σχέση της με τη μικρή της κόρη κατά τους πρώτους μήνες της ζωής της. Περιγράφει ότι δυσκολεύτηκε να βρει ισορροπία ανάμεσα στα δυο παιδιά και ότι αισθανόταν πως άργησε να δημιουργήσει δεσμό με το δεύτερο παιδί της.

«...όλη αυτή η μέριμνα η δική μου, να μη στερήσω από το μεγάλο πράγματα που ήδη είχε ως πρωτότοκος · με κράτησε πίσω από το να δεθώ με τη μικρή» [Γραμμή 126-127]

Η αφήγηση δείχνει ότι οι ενοχές της συμμετέχουσας δεν περιορίζονταν μόνο προς το ένα παιδί, αλλά μετακινούνταν συνεχώς ανάμεσα στα δύο παιδιά, ανάλογα με τις ανάγκες και τις συνθήκες της καθημερινότητας. Η ίδια αναφέρει χαρακτηριστικά ότι:

«Θεωρώ ότι ένιωθα ενοχές ως προς τον μεγάλο και μετά ένιωθα ενοχές ως προς τη μικρή. Δηλαδή, ότι ας πούμε στερώ της μικρής τη μαμά της για να προσφέρω τη μαμά στον άλλον, αλλά η μαμά είναι μια και τα παιδιά είναι δύο». [Γραμμή 130-133]

Οι ενοχές παρουσιάζονται ως στοιχείο άμεσα συνδεδεμένο με την εμπειρία της μητρότητας συνολικά. Η συμμετέχουσα μάλιστα χρησιμοποιεί χιούμορ για να περιγράψει αυτή τη σύνδεση, λέγοντας χαρακτηριστικά:

«Η ενοχή και η μητρότητα γεννιούνται την ίδια μέρα» [Γραμμή 130]

Παράλληλα, η αφήγηση αναδεικνύει ότι η διαδικασία προσαρμογής στη ζωή με δυο παιδιά συνοδευόταν από συνεχή αναζήτηση ισορροπίας τόσο σε πρακτικό όσο και σε

συναισθηματικό επίπεδο. Η ίδια αναφέρεται στη δυσκολία διαχείρισης του χρόνου, της φροντίδας και της παρουσίας της απέναντι στα δύο παιδιά, ενώ περιγράφει ότι ακόμη και οι υπόλοιποι γύρω της σχολίαζαν πως «χωρίστηκαν» οι γονεϊκοί ρόλοι ανάμεσα στους δύο γονείς.

Η συμμετέχουσα φαίνεται ωστόσο να επεξεργάζεται σταδιακά αυτές τις εμπειρίες και τα συναισθήματα ενοχής μέσα από συζητήσεις με άλλες μητέρες και μέσα από τη δική της καθημερινή εμπειρία με τα παιδιά. Όπως αναφέρει:

«καταλαβαίνω ότι ήταν εντελώς φυσιολογικά αυτά που αισθανόμουν και ότι ήταν πρακτικά ζητήματα περισσότερο· και όχι τόσο «αγαπώ το ένα και όχι τον άλλο» [Γραμμή 134-135]

Η ίδια περιγράφει ότι μέσα από το χρόνο, την καθημερινή τριβή και τις κοινές εμπειρίες με τη μικρή της κόρη, άρχισε σταδιακά να αισθάνεται πιο κοντά της και να βιώνει μεγαλύτερη ισορροπία στη σχέση της και με τα δύο παιδιά:

«θεωρώ ότι τώρα εντάζει είμαστε σε μια φάση που είμαστε καλά» [Γραμμή 128]

Συνολικά, η μητρότητα παρουσιάζεται στην αφήγηση της συμμετέχουσας ως μια εμπειρία που συνοδεύεται από έντονο αίσθημα ευθύνης, συνεχή εγρήγορση και διαρκή ανάγκη προσαρμογής στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η φροντίδα των παιδιών, η οργάνωση της οικογενειακής ζωής, η λήψη αποφάσεων και η προσπάθεια ανταπόκρισης στις ανάγκες όλων φαίνεται να αποτελούν κεντρικά στοιχεία της μητρικής εμπειρίας.

Παράλληλα, η μετάβαση στη μητρότητα δύο παιδιών συνοδεύεται από αισθήματα ενοχής και από μια συνεχή προσπάθεια εξισορρόπησης των αναγκών τους. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η προσπάθεια να ανταποκριθεί στις πολλαπλές απαιτήσεις της μητρότητας, διατηρώντας ταυτόχρονα μια αίσθηση ισορροπίας ανάμεσα στις ανάγκες των παιδιών, τις προσωπικές της προσδοκίες ως μητέρα και της προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

Νοηματικός Άξονας 3: Οι Μεταγεννητικές Προκλήσεις Μέσα στο Οικογενειακό, Κοινωνικό και Οικονομικό Πλαίσιο: Υποστήριξη, Έλλειψη Κρατικής Βοήθειας και Καθημερινή Επιβίωση

Στην αφήγηση της συμμετέχουσας, η μητρότητα συνδέεται έντονα με οικονομικές προκλήσεις και με την αίσθηση ότι οι διαθέσιμοι θεσμοί και κρατικοί μηχανισμοί δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις πραγματικές ανάγκες των οικογενειών με μικρά παιδιά. Οι οικονομικές δυσκολίες δεν παρουσιάζονται ως μεμονωμένα περιστατικά, αλλά ως μια διαρκής πραγματικότητα που επηρεάζει την καθημερινότητα, τις επιλογές και τη συναισθηματική της κατάσταση.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι μετά την επιστροφή της στην εργασία της βρέθηκε αντιμέτωπη με την απώλεια της εργασίας της, γεγονός που επιβάρυνε σημαντικά την ήδη απαιτητική καθημερινότητα της φροντίδας δύο παιδιών. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, βρέθηκε «με δύο παιδιά, με πάνες, με γάλατα και χωρίς δουλειά», αποτυπώνοντας την αίσθηση αιφνίδιας ανασφάλειας που βίωσε εκείνη την περίοδο.

Παράλληλα, αναφέρεται εκτενώς στις δυσκολίες που αντιμετώπισε ως προς την πρόσβαση σε επιδόματα και παροχές, περιγράφοντας περιόδους κατά τις οποίες η οικογένεια έμεινε χωρίς εισόδημα, παρά τις αυξημένες ανάγκες που συνεπάγεται η ανατροφή δύο μικρών παιδιών. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η εμπειρία μια σημαντικής απόστασης ανάμεσα στις ανάγκες της καθημερινής ζωής και στους ρυθμούς λειτουργίας των θεσμών, καθώς η οικονομική στήριξη είτε δεν ήταν διαθέσιμη, είτε καθυστέρουσε να δοθεί όταν ήταν πραγματικά αναγκαία.

«Δηλαδή δεν υπήρχε στήριξη οικονομική και παρόλο που τα τρέξαμε όλα και εγκριθήκαμε, γιατί υπήρχε το σχέδιο 'προίκα μωρού' τότε, το οποίο το πήρα με πάρα πολλή δική μου πίεση και στα δύο μου παιδιά. Όταν το πήρα, τα παιδιά μου δεν τα χρειάζονταν πια». [Γραμμή 510-513]

Οι οικονομικές δυσκολίες φαίνεται να επιδρούν και στη συναισθηματική της ευημερία. Η συμμετέχουσα περιγράφει μια περίοδο έντονης συναισθηματικής επιβάρυνσης, κατά την οποία βίωνε κλάματα, άγχος και αισθήματα αδιεξόδου, προσπαθώντας να ανταποκριθεί στις ανάγκες των παιδιών της χωρίς επαρκείς οικονομικούς πόρους. Ιδιαίτερα έντονη είναι η αγωνία της γύρω από την κάλυψη βασικών αναγκών, όπως η αγορά τροφίμων,

βρεφικών ειδών και η πρόσβαση του παιδιού της σε απαραίτητες θεραπευτικές παρεμβάσεις. Όπως αναφέρει και η ίδια χαρακτηριστικά:

«...πέρασα μια φάση που με είχε πάρει τόσο πολύ από κάτω, με κλάματα, με εντάσεις, γιατί έλεγα 'τι να κάνω, να κλέψω'; 'Να στερήσω ή να το στερήσω το παιδί μου'; [Γραμμή 491-493]

Και συνεχίζει:

«Μα σε παίρνει από κάτω. Η ζωή μας είναι τόσο συνδεδεμένη με τα αγαθά και με τα έξοδα που τρέχουν. Ευτυχώς που το σπίτι μας, είναι του μπαμπά μου, μας φιλοξενούν δεν έχουμε ας πούμε τον κίνδυνο να μείνουμε στο δρόμο. Αλλά να στερήσω από το παιδί μου την εργοθεραπεία ενώ τη χρειάζεται; Και από πού να κόψω; Το ΓΕΣΥ δεν μου τα παρέχει, η δουλειά μου δεν μου δίνει λεφτά, το κράτος δεν μου δίνει λεφτά... Τι να κάνω; Να πετάζω το παιδί μου, να κλέψω; Αυτές είναι οι επιλογές». [Γραμμή 518-523]

Ταυτόχρονα, η αφήγηση αναδεικνύει την κριτική στάση της συμμετέχουσας απέναντι στις υφιστάμενες κοινωνικές πολιτικές στήριξης των οικογενειών. Παρότι αναγνωρίζει την ύπαρξη ορισμένων παροχών, περιγράφει ότι αυτές δεν ανταποκρίνονταν χρονικά στις πραγματικές ανάγκες της οικογένειας. Έτσι, η εμπειρία της μητρότητας παρουσιάζεται όχι μόνο ως μια προσωπική και οικογενειακή υπόθεση, αλλά και ως μια εμπειρία που διαμορφώνεται από ευρύτερες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες.

«Αλλά πού είναι η στήριξη, και σε χρόνο με το μωρό σου, και σε οικονομική στήριξη. Γιατί ακόμα κι αν υπάρχει στήριξη από την πολιτεία, καθυστερεί να έρθει, άρα εγώ τη στιγμή που το θέλω, πρέπει να βγάζω γάλα από το βυζί μου για να μπορεί να φάει το παιδί μου, διαφορετικά δεν έχει». [Γραμμή 500-503].

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να αποκτά η ύπαρξη άτυπων μορφών στήριξης. Η φιλοξενία στο πατρικό σπίτι αναφέρεται ως ένας καθοριστικός προστατευτικός παράγοντας που προσέφερε ασφάλεια σε μια περίοδο οικονομικής αβεβαιότητας. Ωστόσο, ακόμη και με αυτή τη στήριξη, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι παρέμενε αντιμέτωπη με δύσκολα διλήμματα σχετικά με την κάλυψη των αναγκών των παιδιών της, γεγονός που ενίσχυσε το αίσθημα πίεσης και ευθύνης που βίωνε ως μητέρα.

Νοηματικός Άξονας 4: Ανάμεσα στην Υποστήριξη και την Έλλειψη Βοήθειας: Ο Ρόλος της Οικογένειας, των Επαγγελματιών Υγείας και των Φιλικών Σχέσεων

Η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τη σημασία των ανθρώπων που περιβάλλουν τη μητέρα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής προσαρμογής. Η ίδια αποδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα στις σχέσεις υποστήριξης, θεωρώντας ότι η παρουσία κατάλληλων ανθρώπων μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η εμπειρία της μητρότητας. Όταν ερωτάται ποια σημεία της ιστορίας της θεωρεί πιο σημαντικά, απαντά:

«...θα έδινα σημασία στους ανθρώπους που περιβάλλουν τη διαδικασία, δηλαδή τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου.» [Γραμμή 140-141]

Η συμμετέχουσα περιγράφει ως ιδιαίτερα σημαντική την παρουσία του συζύγου της, τον οποίο αναφέρει επανειλημμένα ως βασικό πρόσωπο υποστήριξης κατά τη διάρκεια των δυσκολιών που αντιμετώπισε. Τον παρουσιάζει ως έναν άνθρωπο που τη βοηθά να οργανώνει τις σκέψεις της, να επεξεργάζεται προβλήματα και να λαμβάνει αποφάσεις:

«...θα έλεγα ο άντρας μου. Δεν ήταν ένας άνθρωπος ο οποίος ας πούμε θα πανικοβαλλόταν...βγαίνοντας από τη συζήτηση, καταλήγουμε σε ένα πόρισμα...» [Γραμμή 314-318]

Η υποστήριξη αυτή φαίνεται να αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε περιόδους πίεσης, όπως οικονομικές δυσκολίες, οι απαιτήσεις φροντίδας των παιδιών και οι καθημερινές προκλήσεις της μητρότητας. Σε αρκετά σημεία της αφήγησης, ο σύζυγος παρουσιάζεται ως το πρόσωπο με το οποίο μοιράζεται προβληματισμούς, αναζητά λύσεις και διαχειρίζεται τις δυσκολίες της οικογενειακής ζωής.

Παράλληλα, σημαντική θέση στο υποστηρικτικό της δίκτυο κατέχουν ο πατέρας και η αδελφή της. Η συμμετέχουσα περιγράφει τον πατέρα της ως ένα πρόσωπο που είναι διαθέσιμο να βοηθήσει όποτε τον χρειαστεί, ακόμη κι όταν αυτό απαιτεί αναπροσαρμογή των δικών του υποχρεώσεων:

«...ο μπαμπάς μου ό,τι του ζητήσω θα το κάνει. Ακόμα και αν δεν μπορεί, θα αλλάζει το πρόγραμμα του να το κάνει, το εκτιμώ πάρα πολύ αυτό.» [Γραμμή 326-327]

Αντίστοιχα, αναφέρεται στην αδελφή της ως ένα πρόσωπο που προσέφερε πρακτική υποστήριξη στην καθημερινότητα, αναλαμβάνοντας μικρές αλλά σημαντικές ευθύνες οι οποίες της επέτρεπαν να αποφορτίζεται από μέρος των υποχρεώσεων της μητρότητας.

«Ξαλάφρωνα εγώ από αρμοδιότητες που μπορούσε να κάνει κάποιος άλλος». [Γραμμή 332-333]

Παρότι αναγνωρίζει τη βοήθεια που δέχτηκε από την οικογένειά της, η αφήγηση αναδεικνύει παράλληλα το βίωμα της περιορισμένης διαθέσιμης υποστήριξης στην καθημερινή φροντίδα των παιδιών. Η συμμετέχουσα επανέρχεται αρκετές φορές στην αίσθηση ότι η ίδια και ο σύζυγος της καλούνται να ανταποκριθούν σχεδόν αποκλειστικά στις ανάγκες της οικογένειας. Όπως αναφέρει:

«Ιδιαίτερη πρόκληση για μας, είναι ότι δεν έχουμε καθόλου βοήθεια. Οπότε, αν υπήρχε πρόκληση μια φορά στο ένα παιδί, στα δύο παιδιά ήτανε τραγικό» [Γραμμή 285-286]

Η απουσία σταθερής καθημερινής βοήθειας παρουσιάζεται ως ένας από τους παράγοντες που δυσχέραναν τη διαχείριση της ζωής με δύο παιδιά, ιδιαίτερα κατά την περίοδο μετά τη γέννηση της κόρης της. Η ίδια περιγράφει χαρακτηριστικά την επιθυμία να υπάρχει περισσότερη πρακτική υποστήριξη στην καθημερινότητα, αναφερόμενη με χιούμορ σε καθαρίστρια, babysitter ή νυχτερινή βοήθεια.

Εκτός από το οικογενειακό πλαίσιο, η συμμετέχουσα αποδίδει ιδιαίτερη σημασία και στους επαγγελματίες υγείας που πλαισίωσαν τις δύο εμπειρίες τοκετού. Η αφήγησή της αναδεικνύει έντονα τη διαφοροποίηση ανάμεσα στις δύο ιατρικές ομάδες και τον καθοριστικό ρόλο που αποδίδει στην ποιότητα της σχέσης με τους επαγγελματίες. Η δεύτερη εμπειρία τοκετού συνδέεται με εμπιστοσύνη, υποστήριξη και το αίσθημα παρουσίας των επαγγελματιών υγείας, ενώ η πρώτη εμπειρία περιγράφεται ως εμπειρία κατά την οποία η εμπιστοσύνη αυτή διαψεύστηκε.

«...αν έχεις επιλέξει μια σωστή ομάδα, όλα θα πάν καλά». [Γραμμή 78]

«Θα τόνιζα πόσο σημαντικό ήταν το να έχω δίπλα μου τον άντρα που έχω, το γιατρό που είχα, τη μαία που είχα, ναι, αυτό θα τόνιζα σχετικά με τους ανθρώπους». [Γραμμή 149-150]

Η αφήγηση υπογραμμίζει ότι η εμπειρία του τοκετού δεν βιώνεται απομονωμένα, αλλά επηρεάζεται από τις σχέσεις που αναπτύσσονται με τους ανθρώπους που περιβάλλουν τη γυναίκα εκείνη την περίοδο.

Παράλληλα, η συμμετέχουσα περιγράφει μια σταδιακή μεταβολή στις φιλικές τις σχέσεις μετά τη μετάβαση στη μητρότητα. Αναφέρει ότι οι φίλες της βρίσκονται σε διαφορετική φάση της ζωής τους, γεγονός που δημιουργήσε μεγαλύτερη απόσταση και λιγότερες ευκαιρίες ουσιαστικής κατανόησης των εμπειριών της. Όπως σημειώνει:

«...το φιλικό κομμάτι έχει υποχωρήσει πάρα πολύ, δηλαδή και οι φίλες μου είναι σε άλλη φάση της ζωής τους, κι εγώ είμαι σε άλλη φάση της ζωής μου...» [Γραμμή 371-373]

Η ίδια περιγράφει ότι με την πάροδο του χρόνου, ο βασικός πυρήνας υποστήριξης μετατοπίστηκε προς την οικογένειά της, ενώ οι φιλικές σχέσεις της περιορίστηκαν. Η μητρότητα φαίνεται να συνοδεύεται από αναδιοργάνωση των κοινωνικών σχέσεων και επαναπροσδιορισμό των προσώπων στα οποία απευθύνεται όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες.

«Έχει κλειστεί λίγο πιο πολύ το οικογενειακό πλαίσιο, δηλαδή είμαστε εγώ, ο άντρας μου και τα παιδιά μας. Ό,τι πρόβλημα έχω θα το συζητήσω με τον άντρα μου και ή θα το λύσω ας πούμε μόνη μου, ή συζητώντας με τις λιγοστές πλέον φίλες ή θα το λύσω με τον άντρα μου, και ο πυρήνας ας πούμε είναι εκεί. Κάνοντας παιδί και μπαίνοντας στο ρόλο της μαμάς, αναγκαστικά αφήνεις κάποιους άλλους ρόλους πίσω και οι άλλοι δεν είναι έτοιμοι για αυτό. [Γραμμή 373-378]

Συνολικά η αφήγηση αναδεικνύει ότι η εμπειρία της μητρότητας βιώνεται σε στενή σύνδεση με τις σχέσεις που περιβάλλουν τη γυναίκα. Η παρουσία υποστηρικτικών προσώπων, η εμπιστοσύνη προς τους επαγγελματίες υγείας, η πρακτική βοήθεια της οικογένειας και η αναδιαμόρφωση των φιλικών σχέσεων φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα διαχειρίζεται τις απαιτήσεις, τις δυσκολίες και τις αλλαγές που συνοδεύουν τη μητρότητα.

Νοηματικός Άξονας 5: Στρατηγικές Αντιμετώπισης και Προσωπική Ωρίμανση Μέσα από τη Μητρότητα: Στήριξη, Μάθηση και Δημιουργικός Προσωπικός Χώρος

Καθ' όλη τη διάρκεια της αφήγησής της, η συμμετέχουσα περιγράφει μια συνεχή προσπάθεια διαχείρισης των δυσκολιών και των προκλήσεων που συνόδευαν τόσο τον τοκετό, όσο και τη μετέπειτα εμπειρία της μητρότητας. Αντί να παρουσιάζει τις δυσκολίες ως εμπόδια που την ακινητοποίησαν, τις περιγράφει ως καταστάσεις που χρειάστηκε να αντιμετωπίσει, να επεξεργαστεί και να προσαρμοστεί σε αυτές μέσα από προσωπική προσπάθεια, εμπειρία και συνεχή αναθεώρηση των επιλογών της.

Ένα από τα βασικά στοιχεία που αναδεικνύονται στην αφήγηση της είναι η σημασία της μάθησης μέσα από την εμπειρία. Η ίδια αναφέρεται επανειλημμένα στην αξία που απέκτησαν για την ίδια τόσο τα λάθη, όσο και οι δυσκολίες που αντιμετώπισε, περιγράφοντας ότι πολλές από τις γνώσεις και δεξιότητες που διαθέτει σήμερα προέκυψαν μέσα από βιωμένες εμπειρίες. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Με πάρα πολλή προσωπική δουλειά, παίρνοντας ως μαθήματα τα λάθη σου, αναπτύσσοντας στρατηγικές, δηλαδή εντάζει, κάνεις ένα λάθος μια φορά, δεύτερη φορά, μετά έχεις μια στρατηγική αντιμετώπισης τέλος πάντων, που η μία με την άλλη, σε κάνουνε πιο δυνατό και πιο οργανωμένο απέναντι στις προκλήσεις». [Γραμμή 433-436]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να αντιλαμβάνεται τη μητρότητα ως μια διαδικασία κατά την οποία η προσαρμογή δεν ολοκληρώνεται ποτέ πλήρως, καθώς κάθε νέο στάδιο ανάπτυξης των παιδιών συνοδεύεται από νέες προκλήσεις και απαιτήσεις. Η ίδια περιγράφει ότι συχνά καλείται να αναθεωρεί προηγούμενες πρακτικές, να δοκιμάζει νέες λύσεις και να αναζητά τρόπους διαχείρισης καταστάσεων που δεν είχε προβλέψει:

«... οι προκλήσεις είναι πολλές και πολυδιάστατες και δεν μπορείς καμιά φορά να σκεφτείς κάτι· τι είναι αυτό που θα αντιμετωπίσεις ως μαμά... Ναι, βασικά αυτές οι προκλήσεις οι οποίες ας πούμε είναι καθημερινές, έρχονται από εκεί που δεν το περιμένεις και εσύ πρέπει γρήγορα να σκεφτείς και να δώσεις λύση...» [Γραμμή 232-236]

Η αφήγηση αναδεικνύει επίσης την ενεργή αναζήτηση πληροφόρησης ως μια από τις βασικές στρατηγικές που αξιοποιεί. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι αναζητούσε συστηματικά πληροφορίες, διάβαζε, ενημερωνόταν και προσπαθούσε να κατανοήσει

καλύτερα ζητήματα που αφορούσαν τόσο τον τοκετό, όσο και τη φροντίδα των παιδιών της. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η αναζήτηση πληροφοριών για το φυσιολογικό τοκετό μετά από καισαρική αμέσως μετά την πρώτη γέννα, αλλά και η συνολική προσπάθεια της να ενημερώνεται πριν να λάβει σημαντικές αποφάσεις, όπως επίσης και η επαγγελματική της σπουδή στο εκπαιδευτικό πλαίσιο.

Παράλληλα, σημαντική στρατηγική αντιμετώπισης φαίνεται να αποτελεί η αξιοποίηση των σχέσεων υποστήριξης. Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι συζητά προβλήματα που την απασχολούν με το σύζυγό της, ανταλλάζει εμπειρίες με άλλες μητέρες και αναζητά πρακτικές λύσεις μέσα από ανθρώπους που εμπιστεύεται. Μέσα από αυτές τις αλληλεπιδράσεις φαίνεται να επεξεργάζεται τις εμπειρίες της και να αναπτύσσει νέους τρόπους κατανόησης και διαχείρισης των δυσκολιών.

«...συζητώ με πάρα πολλούς γονείς, τα παιδιά μας είναι σε παρόμοιες ηλικίες και τους βλέπω έτσι μέσα από τους δικούς του προβληματισμούς και μέσα από τα δικά τους, ας πούμε, προβλήματα, και καταλαβαίνω ότι εγώ έχω περάσει στο επόμενο στάδιο. Δηλαδή έχω ξεπεράσει αυτά που είχαν αυτοί ως πρόβλημα και ότι συγκριτικά με τους άλλους, είμαι στο επόμενο level, το 'χω λύσει, έχω βρει τη λύση σε αυτό, και είμαι σε θέση πλέον να σε συμβουλευσω. Εντάξει, αυτό μόνο μέσω της εμπειρίας και θεωρώ ότι και οι σπουδές μου, μου δίνουν ένα προβάδισμα σε αυτό...» [Γραμμή 448-454]

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό στοιχείο της αφήγησης είναι η χρήση χιούμορ και αυτοσαρκασμού. Ακόμη και όταν περιγράφει απαιτητικές ή δύσκολες εμπειρίες, η συμμετέχουσα συχνά προβάλλει χιουμοριστικά σχόλια ή σαρκαστικές παρατηρήσεις. Το χιούμορ φαίνεται να λειτουργεί ως ένας τρόπος διαχείρισης της έντασης της καθημερινότητας και των προκλήσεων που αντιμετωπίζει, επιτρέποντας της να αφηγείται δύσκολες εμπειρίες χωρίς να παραμένει αποκλειστικά στο αρνητικό τους φορτίο.

Η αφήγηση αναδεικνύει επίσης μια σταδιακή μεταβολή στον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα αντιμετωπίζει τις δυσκολίες. Σε αρκετά σημεία αναφέρεται στην εμπειρία που απέκτησε με το πέρασμα του χρόνου, υποστηρίζοντας ότι η μητρότητα την οδήγησε να αναπτύξει νέες δεξιότητες διαχείρισης, μεγαλύτερη ευελιξία και διαφορετική οπτική απέναντι στα προβλήματα. Όπως η ίδια αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Αναγκάζεσαι να δυναμώνσεις και πρέπει να αναπτύξεις ακόμα και την αποτυχία σου. Πρέπει να διαχειριστείς και να την αποδομήσεις για να μην το ξανακάνεις το ίδιο λάθος, να μη σε πάρει από κάτω και να πεις, «α, είμαι η χειρότερη μάνα του κόσμου, να πάω να πνιγώ», ας πούμε. Να μπορέσεις να δημιουργήσεις, ακόμα και να γεννηθείς μέσα από τη στάχτη σου» [Γραμμή 441-445]

Η παραπάνω αναφορά δεν παρουσιάζεται ως μια ηρωική ή ιδανικοποιημένη εικόνα της μητρότητας, αλλά ως μια αναγκαιότητα που προκύπτει από τις ευθύνες και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η ίδια περιγράφει ότι πολλές φορές δεν αισθανόταν έτοιμη ή επαρκής, ωστόσο συνέχιζε να αναζητά τρόπους προσαρμογής και διαχείρισης των δυσκολιών.

Παράλληλα, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι αναζήτησε τρόπους να αφιερώσει χρόνο στον εαυτό της και σε δραστηριότητες που της προσέφεραν δημιουργική έκφραση και προσωπικό χώρο. Αναφέρεται σε καλλιτεχνικές επιμορφώσεις και εργαστήρια δημιουργικής έκφρασης, τα οποία λειτούργησαν ως μια ευκαιρία ενασχόλησης με τον εαυτό της και τις προσωπικές της ανάγκες. Ωστόσο, ακόμη και σε αυτές τις δραστηριότητες, η συμμετέχουσα παρατηρεί ότι η μητρότητα εξακολουθούσε να αποτελεί το κυρίαρχο σημείο αναφοράς της εμπειρίας της:

«Αργότερα, γράφτηκα σε κάποια μαθήματα, έτσι έκανα κάποια πράγματα για τον εαυτό μου, κάποιες επιμορφώσεις πιο καλλιτεχνικές. Έκανα και κάποια μαθήματα art empowerment, τύπου art-therapy, αλλά έτσι λίγο πιο χαλαρά. Εντάξει όμως ας πούμε ακόμα και αυτά, που δημιουργούσα, που ζωγράφιζα και αυτά που έκανα, ήταν γύρω από τη μητρότητα». [Γραμμή 352-356]

Επιπρόσθετα, ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο της αφήγησης αφορά την προσπάθεια της συμμετέχουσας να αξιοποιήσει τις εμπειρίες της με τρόπο που να αποκτούν ευρύτερο νόημα πέρα από την προσωπική της ιστορία. Η ίδια περιγράφει ότι η εμπειρία της την οδήγησε σε μεγαλύτερη δραστηριοποίηση γύρω από θέματα που σχετίζονται με τον τοκετό και τη μητρότητα, επιδιώκοντας να μοιραστεί όσα έζησε με άλλες γυναίκες και να συμβάλει ώστε άλλες μητέρες να είναι καλύτερα ενημερωμένες ή προετοιμασμένες.

« Προσπαθώ με την εμπλοκή μου έτσι, σε διάφορα δρώμενα, να μοιραστώ την εμπειρία μου, να προλάβουν και άλλοι αυτό που τέλος-πάντων πέρασα εγώ, γι' αυτό ας πούμε μιλώ και μαζί σου σήμερα» [Γραμμή 408-410]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στη δυνατότητα να μετατρέψει μια δύσκολη εμπειρία σε κάτι που μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο σε άλλους ανθρώπους. Όπως αναφέρει:

«..... με έχει δραστηριοποιήσει δηλαδή, με έχει αφυπνίσει, με έχει κινητοποιήσει, να μπορώ τέλος πάντων να κάνω αυτό που βίωσα...το τραύμα... να το κάνω κάτι σε καλό...να βγει κάτι καλό από αυτό» [Γραμμή 411-413]

Παράλληλα, η ίδια περιγράφει ότι η μητρότητα δεν άλλαξε μόνο την καθημερινότητά της, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη ζωή, τις σχέσεις και τον εαυτό της. Αναφέρει χαρακτηριστικά:

«...σαν κοσμοθεωρία, το ότι από εκεί που ήσουν μόνη σου, ξαφνικά βγήκαν άλλοι δύο, και ένας ο άντρας μου, τέσσερις σύνολο, ε σίγουρα αλλάζουν πολλά για τον τρόπο που βλέπεις τη ζωή, τους ανθρώπους, την ύπαρξή σου...» [Γραμμή 413-416]

Συνολικά η αφήγηση αναδεικνύει ότι η συμμετέχουσα αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της μητρότητας μέσα από μια συνεχή διαδικασία αναστοχασμού, προσαρμογής και μάθησης. Οι δυσκολίες, οι απαιτητικές συνθήκες και τα λάθη δεν παρουσιάζονται μόνο ως εμπειρίες πίεσης, αλλά και ως αφορμές για προσωπική επεξεργασία, αναζήτηση νέων στρατηγικών αντιμετώπισης και επαναπροσδιορισμό της στάσης της απέναντι στη ζωή και τη μητρότητα.

Παράλληλα, μέσα από τη δημιουργική έκφραση, τη συμμετοχή σε σχετικές δράσεις και το μοίρασμα της εμπειρίας της με άλλες γυναίκες, φαίνεται να επιδιώκει να αποδώσει ευρύτερο νόημα σε όσα βίωσε και να αξιοποιήσει τις εμπειρίες της με τρόπο που να έχει θετικό αντίκτυπο, τόσο για την ίδια όσο και για άλλους ανθρώπους.

Νοηματικός Άξονας 6: Νοηματοδότηση της Απώλειας Μέσα από τη Γέννηση: Πίστη, Χαρμολύπη, Οικογενειακή Συνέχεια και Θετική Επαναπροσέγγιση της Ζωής

Ένας ιδιαίτερα σημαντικός άξονας της αφήγησης αφορά τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα συνδέει την εμπειρία της μητρότητας με την απώλεια της μητέρας της, αποδίδοντας στα γεγονότα αυτά ένα βαθύτερο προσωπικό και πνευματικό νόημα. Η αφήγηση δεν περιορίζεται στην περιγραφή ενός βιογραφικού γεγονότος, αλλά αναδεικνύει μια συνεχή προσπάθεια σύνδεσης, κατανόησης και νοηματοδότησης εμπειριών που σχετίζονται με τη ζωή, το θάνατο και τη συνέχεια της οικογένειας.

Η απώλεια της μητέρας της φαίνεται να αποτελεί ένα γεγονός με ιδιαίτερη συναισθηματική βαρύτητα, το οποίο εξακολουθεί να είναι παρόν στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τη ζωή της και το ρόλο της ως μητέρα. Παρότι η συμμετέχουσα δεν αναφέρεται εκτενώς στο βίωμα της απώλειας καθαυτό, η παρουσία της μητέρας της εμφανίζεται σε καίρια σημεία της αφήγησης, κυρίως μέσα από τη σύνδεσή της με τη γέννηση της κόρης της.

Ιδιαίτερη σημασία αποκτά το γεγονός ότι η κόρη της γεννήθηκε την ίδια ημερομηνία με τον θάνατο της μητέρας της. Η συμμετέχουσα περιγράφει αυτό το συμβάν ως κάτι που απέκτησε ξεχωριστό νόημα τόσο για την ίδια, όσο και για τα μέλη της υπόλοιπης οικογένειας:

«Το επίσης αξιοθαύμαστο της ημέρας, είναι ότι ενώ γεννούσα από τις 15 Ιουνίου ουσιαστικά, γέννησα στις 17 Ιουνίου, που είναι η ημέρα που έφυγε η μαμά μου, ένα χρόνο μετά ακριβώς. Και έτσι δώσαμε και σαν δεύτερο όνομα το όνομα της μαμάς μου στο μωρό» [Γραμμή 90-93]

Η ίδια φαίνεται να αντιμετωπίζει το γεγονός αυτό όχι σαν μια ημερολογιακή σύμπτωση, αλλά ως ένα γεγονός που συνδέει συμβολικά δύο σημαντικές στιγμές της ζωής της. Η γέννηση της κόρης της παρουσιάζεται μέσα στην αφήγηση της ως μια εμπειρία που συνυπάρχει με τη μνήμη της μητέρας της, δημιουργώντας μια αίσθηση συνέχειας ανάμεσα στις γενιές. Η νοηματοδότηση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στην προσωπική της εμπειρία αλλά φαίνεται να μοιράζεται και από την ευρύτερη οικογένεια. Όπως αναφέρει:

«Και δώσαμε έτσι όλη η οικογένεια ένα τέτοιο νόημα, ότι έφυγε μια και ήρθε μια» [Γραμμή 247-248]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα αναφέρεται σε θρησκευτικές και πνευματικές πεποιθήσεις οι οποίες φαίνεται να αποτελούν μέρος του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή της. Σε διάφορα σημεία της αφήγησης αναφέρεται στην πίστη της και στη σημασία που αυτή έχει για την ίδια, ιδιαίτερα σε περιόδους δυσκολίας ή αβεβαιότητας.

«...επειδή πιστεύουμε αρκετά στον Χριστό, είμαστε ορθόδοξοι, δώσαμε ένα νόημα της νεκρανάστασης που κυριαρχεί στη θρησκεία μας. Ότι ας πούμε, ο Θεός δεν μας άφησε να βλέπουμε αυτή τη μέρα... να τη θυμόμαστε με άσχημο τρόπο και αυτό το συναίσθημα της χαρμολύπης υπάρχει ας πούμε και μέσα στο Πάσχα μας... Είναι αυτό που έδειξε ο Χριστός ας πούμε, ότι πρέπει να πεθάνω για να αναστηθώ» [Γραμμή 243-247]

Και συνεχίζει:

«Και επειδή η εγκυμοσύνη ήρθε πολύ σύντομα σε σχέση με το θάνατο της μαμάς μου, με βοήθησε και λίγο να φύγει τέλος πάντων ο νους μου από αυτό... Οπότε, με βοήθησε η εγκυμοσύνη να σκέφτομαι κάτι άλλο και να βλέπω τη ζωή ότι προχωράει και ότι έχει θετικό πρόσημο.» [Γραμμή 248-253]

Συνολικά, η αφήγηση αναδεικνύει μια προσπάθεια νοσηματοδότησης της απώλειας μέσα από την εμπειρία της μητρότητας και της οικογενειακής συνέχειας. Η σύνδεση της γέννησης της κόρης της με το θάνατο της μητέρας της, οι αναφορές στην πίστη και οι συμβολικές ερμηνείες που αποδίδονται στα γεγονότα αυτά, φαίνεται να αποτελούν σημαντικά στοιχεία του τρόπου με τον οποίο η συμμετέχουσα κατανοεί και ενσωματώνει της εμπειρίες της στη συνολική ιστορία της ζωής της.

Αντανεκλαστική Πρακτική της Ερευνήτριας

Κατά τη διαδικασία ανάλυσης της συγκεκριμένης αφήγησης, βίωσα έντονο αναστοχασμό γύρω από τα θέματα που αναδείχθηκαν μέσα από την εμπειρία της συμμετέχουσας. Η αφήγησή της, αν και μοναδική και βαθιά προσωπική, άγγιξε ζητήματα που σχετίζονται με ευρύτερες εμπειρίες της μητρότητας, της καθημερινής διαχείρισης πολλαπλών ρόλων και των προκλήσεων που συνοδεύουν την οικογενειακή και επαγγελματική ζωή.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ανάλυσης, ένιωσα έντονη ενσυναισθητική κατανόηση απέναντι στις δυσκολίες και τις προκλήσεις που περιέγραφε η συμμετέχουσα. Ιδιαίτερα οι αναφορές στις απαιτήσεις της μητρότητας, στις ενοχές που συνόδευαν τη σχέση της με τα παιδιά της, καθώς και στις καθημερινές προσπάθειες εξισορρόπησης διαφορετικών ρόλων, ενεργοποίησαν προσωπικό αναστοχασμό και ευαισθητοποίηση γύρω από τις σύνθετες απαιτήσεις που συχνά συνοδεύουν την μητρική εμπειρία.

Παράλληλα, οι αναφορές της στις οικονομικές δυσκολίες, την απώλεια εργασίας της και στην περιορισμένη κρατική στήριξη προκάλεσαν ιδιαίτερο προβληματισμό σχετικά με τις κοινωνικές και θεσμικές συνθήκες μέσα στις οποίες βιώνεται η μητρότητα. Η αφήγηση ανέδειξε τη σημασία των ευρύτερων κοινωνικών πλαισίων και τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν την καθημερινότητα των γυναικών και των οικογενειών τους.

Κατά την ανάλυση, αναγνώρισα επίσης ότι ένιωσα θαυμασμό για τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα αντιμετώπιζε τις δυσκολίες που περιέγραφε. Παρά τις προκλήσεις, τις απώλειες και τις απαιτήσεις που συνόδευαν τις εμπειρίες της, διατηρούσε έναν λόγο που συνδύαζε χιούμορ, αυτοπαρατήρηση και διάθεση νοηματοδότησης των εμπειριών της. Το στοιχείο αυτό λειτούργησε ως υπενθύμιση της σημασίας του να προσεγγίζω την αφήγηση όχι μόνο μέσα από τις δυσκολίες που περιγράφονταν, αλλά και μέσα από τους προσωπικούς πόρους, τις δυνατότητες και τις στρατηγικές που αξιοποίησε η ίδια.

Η διαδικασία αυτή με οδήγησε σε συνεχή αναστοχασμό σχετικά με τις δικές μου αντιλήψεις και συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι στα ζητήματα της μητρότητας, της απώλειας, των κοινωνικών ανισοτήτων και της προσωπικής προσαρμογής. Για τον λόγο αυτό, καταβλήθηκε συστηματική προσπάθεια ώστε οι προσωπικές μου ανταποκρίσεις να αναγνωρίζονται και να καταγράφονται αναστοχαστικά, χωρίς υποκαθιστούν ή να υπερισχύουν των νοημάτων που η ίδια η συμμετέχουσα απέδιδε στις εμπειρίες της.

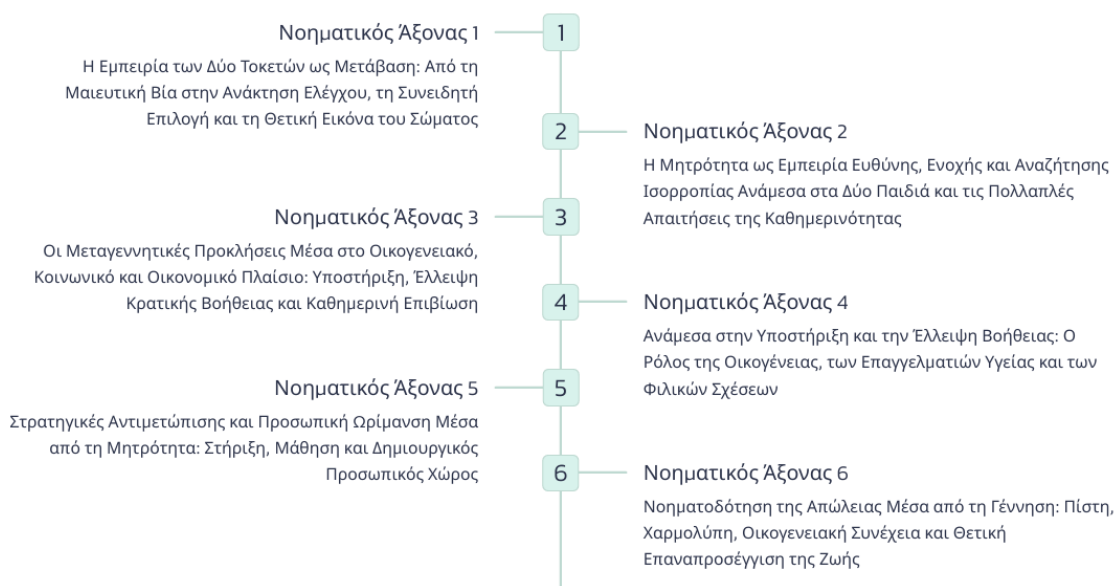
Πίνακας 1

Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας ΣΙ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΙ

Κεντρικός νοηματικός άξονας:

Παίρνοντας Πίσω τον Έλεγχο: Από τη Μαιευτική Βία στη Συνειδητή Μητρότητα ως Ευθύνη, Ενοχή και Νοηματοδότηση της Απώλειας Μέσα από τη Γέννηση



4.1.2 Συμμετέχουσα 2 (Σ2)

Συνολική Εντύπωση της Αφήγησης (Global Impression):

«Από την Αίσθηση Εγκατάλειψης και Ευαλωτότητας, στη Δύναμη, την Πίστη και την Προσωπική Ανασυγκρότηση Μέσα από τη Μητρότητα»

Η αφήγηση της συμμετέχουσας οργανώνεται γύρω από μια πορεία μετάβασης από εμπειρίες που συνδέονται με ευαλωτότητα, αίσθηση ανημποριάς, εγκατάλειψης και έντονη ψυχοσυναισθηματική δυσφορία, προς μια σταδιακή αίσθηση δύναμης, αυτοπεποίθησης και εσωτερικής σταθερότητας. Η ίδια αντιπαραβάλλει διαρκώς δύο εμπειρίες τοκετού: τον πρώτο, τον οποίο περιγράφει ως «τραυματικό», και τον δεύτερο, τον οποίο χαρακτηρίζει ως «ενδυναμωμένο». Η διαφοροποίηση αυτή συνδέεται κυρίως με το αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ελέγχου που βίωσε κατά τη δεύτερη εγκυμοσύνη και γέννα.

Παρότι η συμμετέχουσα αφηγείται αρκετές δύσκολες εμπειρίες, η αφήγησή της δεν παραμένει εγκλωβισμένη σε αυτές. Αντίθετα, επανέρχεται συστηματικά στην προσπάθειά της να κατανοήσει όσα έζησε, να τους αποδώσει νόημα και να αναγνωρίσει τις αλλαγές που προέκυψαν μέσα από αυτές. Κεντρική θέση στην αφήγησή της καταλαμβάνει η εμπειρία συναισθηματικής απουσίας του συντρόφου, η αίσθηση ότι έμεινε μόνη σε μια περίοδο που είχε ανάγκη από υποστήριξη, καθώς και η συνύπαρξη πολλαπλών απωλειών και δυσκολιών κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

Ταυτόχρονα, η μητρότητα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία βαθιάς σύνδεσης, νοήματος και προσωπικής μεταμόρφωσης. Η σχέση με τα παιδιά της, η πίστη της στο Θεό, η ψυχοθεραπεία, η ανάμνηση του παππού της και ορισμένες υποστηρικτικές σχέσεις λειτουργούν ως σημεία αναφοράς που της επιτρέπουν να αντέξει τις δυσκολίες και να αναπτύξει μια διαφορετική εικόνα για τον εαυτό της. Μέσα από την αφήγηση της αναδεικνύεται η πεποίθηση ότι οι εμπειρίες αυτές, παρά τον πόνο που περιείχαν, συνέβαλαν στην προσωπική της ωρίμανση, στην ανάπτυξη μεγαλύτερης αυτογνωσίας και στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης στις δυνάμεις της.

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αποτυπώνει μια διαδρομή κατά την οποία η μητρότητα δεν παρουσιάζεται μόνο ως εμπειρία φροντίδας των παιδιών, αλλά και ως μια

διαδικασία προσωπικής ανασυγκρότησης, μέσα από την οποία επαναπροσδιορίζει τον εαυτό της, τις σχέσεις της, την πίστη της και την αντίληψή της για τις δυσκολίες της ζωής.

Πυρήνας Κεντρικού Νοήματος

Η αφήγηση της συμμετέχουσας περιστρέφεται γύρω από μια πορεία μετάβασης από την ευαλωτότητα, την αίσθηση εγκατάλειψης και την ψυχοσυναισθηματική δυσφορία προς την ανάπτυξη μιας βαθύτερης αίσθησης προσωπικής δύναμης, αυτογνωσίας και εμπιστοσύνης στις δυνατότητές της. Η μητρότητα λειτουργεί ως το πλαίσιο, μέσα στο οποίο αναδύονται τόσο οι δυσκολίες όσο και οι διαδικασίες ανασυγκρότησης, οδηγώντας τη συμμετέχουσα σε μια διαφορετική σχέση με τον εαυτό της, τους άλλους και τη ζωή γενικότερα.

Μέσα από την εμπειρία των δύο τοκετών, τις απώλειες που βίωσε, τη συναισθηματική απουσία σημαντικών ανθρώπων και την αναζήτηση στήριξης στην πίστη, την ψυχοθεραπεία και τα παιδιά της, η συμμετέχουσα νοσηματοδοτεί τη διαδρομή της ως μια εμπειρία που τη βοήθησε να αναγνωρίσει την εσωτερική της δύναμη και να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες με μεγαλύτερη συνειδητότητα, ηρεμία και ανθεκτικότητα.

Νοηματικός Άξονας 1: Η Εμπειρία του Πρώτου Τραυματικού Τοκετού και η Αναβίωσή της στον Δεύτερο Τοκετό μέσα από μια Παράλληλη Αίσθηση Ασφάλειας, Εμπιστοσύνης και Προσωπικής Δύναμης

Η αφήγηση της συμμετέχουσας ξεκινά με μια σαφή αντιπαραβολή ανάμεσα στις δύο εμπειρίες τοκετού που βίωσε. Η πρώτη γέννα περιγράφεται ως μια εμπειρία που της άφησε έντονο αρνητικό αποτύπωμα, ενώ η δεύτερη ως μια εμπειρία που συνδέθηκε με ασφάλεια, εμπιστοσύνη και αίσθηση προσωπικής δύναμης. Η ίδια συνοψίζει αυτή τη διαφοροποίηση χαρακτηρίζοντας την πρώτη εμπειρία ως «τραυματική» και τη δεύτερη ως «ενδυναμωμένη».

Κατά την περιγραφή της πρώτης γέννας, η συμμετέχουσα εστιάζει κυρίως σε όσα συνέβησαν κατά τη διάρκεια της νοσηλείας και στη σχέση της με το ιατρικό προσωπικό. Αναφέρεται σε παρεμβάσεις που πραγματοποιήθηκαν χωρίς να αισθάνεται ότι είχε λόγο ή έλεγχο στη διαδικασία, καθώς και σε μια εμπειρία που βίωσε ως επιβαρυντική τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Η εμπειρία αυτή φαίνεται να επηρέασε την αντίληψή της για το

φυσιολογικό τοκετό, οδηγώντας την στην απόφαση ότι σε μελλοντική εγκυμοσύνη θα προτιμούσε την καισαρική τομή.

«... Με κόψαν χωρίς καν να σφικτώ, και εράφκαν με, εράφκαν με πάρα πολλή ώρα, κι εμένα έμεινε μου ψυχολογικό που τούτο, γιατί μου έκαμαν ζημιά. Οπότε ανακάτισα (αηδίασα) τη φυσιολογική γέννα και είπα μελλοντικά αν θα κάνω κάτι, θα κάμω καισαρική». [Γραμμή 9-12]

Αντίθετα, κατά τη δεύτερη εγκυμοσύνη και τοκετό, η συμμετέχουσα περιγράφει μια διαφορετική εμπειρία, η οποία συνδέεται με την παρουσία ιατρικού προσωπικού που είχε εμπιστοσύνη και αισθανόταν ότι βρισκόταν σε ασφαλή χέρια. Παρότι υπήρχαν ιατρικές ανησυχίες σχετικά με την εγκυμοσύνη και την υγεία του μωρού, αναφέρει ότι «ένιωθα πάρα πολλή ασφάλεια μαζί της και αφέθηκα». Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, περιγράφει την εμπειρία της καισαρικής ως πιο εύκολη από ότι ανέμενε και ότι εισήλθε στη διαδικασία χωρίς ιδιαίτερες ανησυχίες. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«...ένιωθα πάρα πολλή ασφάλεια μαζί της και αφέθηκα. Οπότε επήγα και μπήκα να κάμω την καισαρική κι ένιωθα πάρα πολύ δύναμη, δεν είχα ανησυχίες. Νόμιζα ότι θα ήταν δύσκολο, αλλά ήταν πάρα πολλά εύκολο για μένα τούτο» [Γραμμή 16-18]

Η σημασία της ασφάλειας αναδύεται και σε μεταγενέστερα σημεία της αφήγησης. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι ένα τροχαίο ατύχημα κατά τη διάρκεια της δεύτερης εγκυμοσύνης και η παραμονή της στο νοσοκομείο, προκάλεσαν έντονη δυσφορία και δυσάρεστες αναμνήσεις από την πρώτη εμπειρία εγκυμοσύνης. Η ίδια συνδέει άμεσα τη δυσκολία αυτή με την προηγούμενη νοσοκομειακή εμπειρία, γεγονός που υποδηλώνει ότι το βίωμα της πρώτης γέννας, παρέμενε ενεργό στη μνήμη της ακόμη και χρόνια αργότερα.

«Αλλά ένιωθα τόση πολλή δυσφορία στο νοσοκομείο που είπαν μου ότι θα μείνω τζαμέ (εκεί) και ήταν όλα κλειδωμένα και εγώ ήθελα πρόσβαση έξω, ένιωθα φυλακή, και υπόγραφα και έφυα, αναβίωσα το τραύμα...» [Γραμμή 26-29]

Συνολικά, η αφήγηση δείχνει ότι η εμπειρία τοκετού για τη συμμετέχουσα δεν καθορίζεται μόνο από τον ίδιο τον τοκετό, αλλά και από την ποιότητα της σχέσης με τους επαγγελματίες υγείας, το αίσθημα ασφάλειας που βιώνει και το βαθμό εμπιστοσύνης που μπορεί να αναπτύξει μέσα στο πλαίσιο φροντίδας. Ο δεύτερος τοκετός φαίνεται να λειτουργεί ως μια διαφορετική εμπειρία αναδόμησης, η οποία της επιτρέπει να συνδέσει τον

τοκετό με αισθήματα δύναμης και εμπιστοσύνης, διαφοροποιώντας σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί την εμπειρία του τοκετού.

Νοηματικός Άξονας 2: Η Μεταγεννητική Περίοδος ως Εμπειρία Ψυχοσυναισθηματικής Ευαλωτότητας: Αίσθηση Ανημποριάς, Σωματοποιημένο Άγχος και Αυτοαμφισβήτηση

Η μεταγεννητική περίοδος περιγράφεται από τη συμμετέχουσα ως μια ιδιαίτερα απαιτητική και ψυχοσυναισθηματικά επιβαρυντική περίοδος της ζωής της. Παρότι η ίδια δεν εστιάζει στις πρακτικές δυσκολίες φροντίδας των παιδιών, αναφέρεται εκτενώς στις εσωτερικές δυσκολίες που βίωνε, οι οποίες συνδέονταν με έντονη ευαλωτότητα, αμφισβήτηση του εαυτού, αρνητικές σκέψεις και συναισθηματική αστάθεια.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι μετά τη γέννηση της κόρης της αισθανόταν ιδιαίτερα ευάλωτη, με συχνό κλάμα, άγχος, νεύρα και δυσκολία να ανακτήσει την ψυχική της ισορροπία. Η περίοδος αυτή φαίνεται να συνοδεύτηκε από μια βαριά αίσθηση ανημποριάς και έλλειψης συναισθηματικής στήριξης. Η ίδια αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «ένιωθα δεν είχα να πιαστώ που τίποτε, ότι ήμουν ανήμπορη», περιγράφοντας μια εμπειρία κατά την οποία δυσκολευόταν να εμπιστευτεί τις δυνατότητές της και να αισθανθεί επάρκεια.

«Δεν ήμουν καλά, δηλαδή ήμουν πάρα πολλά ευάλωτη και έκλαιγα με το παραμικρό, είχα νεύρα, άγχος... Νομίζω αναβίωνα πάλι κάποιο τραύμα, η αλήθεια και έφαγα ενάμισι (χρόνο), δεκατρείς μήνες να φέρω τον νου μου και να σταθώ στα πόδια μου, να αναπτύξω ψυχική ανθεκτικότητα». [Γραμμή 31-35]

Κεντρικό σημείο της αφήγησής της αποτελεί η αρνητική εικόνα που έχει διαμορφώσει για τον εαυτό της κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Οι σκέψεις που περιγράφει σχετίζονται με αισθήματα ανεπάρκειας, αδυναμίας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Παράλληλα, αναφέρει ότι βίωνε έντονες σκέψεις και αμφιβολίες σχετικά με τη συντροφική της σχέση, γεγονός που ενίσχυε περαιτέρω τη συναισθηματική της δυσφορία. Η ίδια φαίνεται να αναγνωρίζει εκ των υστέρων ότι βρισκόταν σε μια περίοδο κατά την οποία δυσκολευόταν να διαχειριστεί τα συναισθήματα και τις σκέψεις της με τρόπο που να της προσφέρει ασφάλεια και σταθερότητα.

«Ένιωθα ότι δεν είμαι επαρκής, ότι είμαι ανίκανη, ότι είμαι άχρηστη, ότι δεν θα τα καταφέρω». [Γραμμή 39-40]

Και συνεχίζει:

«Ήμουν μόνη μου, ναι, έτσι το βίωσα. Και ότι δεν μου έδινε την απαραίτητη συναισθηματική υποστήριξη που χρειαζόμουν» [Γραμμή 62-63]

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η συμμετέχουσα διαχωρίζει επανειλημμένα τις δυσκολίες που βίωνε σε προσωπικό επίπεδο από τη σχέση με τα παιδιά της. Παρότι περιγράφει έντονο άγχος, αρνητικές σκέψεις και ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση, δεν αμφισβητεί τον ρόλο της ως μητέρα. Αντίθετα, αναφέρει ότι οι δυσκολίες της σχετίζονταν κυρίως με τη συντροφική σχέση και με τον τρόπο που βίωνε τον εαυτό της μέσα σε αυτήν. Η μητρότητα δεν παρουσιάζεται ως πηγή αμφιβολίας, αλλά ως ένας σταθερός άξονας μέσα σε μία περίοδο εσωτερικής αναστάτωσης.

«Άγχος. Κατάθλιψη... Όσον αφορά την φροντίδα των παιδιών, ήταν εντάξει. Ήταν πιο πολλά δικό μου το θέμα, ήταν πιο πολλά ψυχοσυναισθηματικό. Τούτες ήταν οι προκλήσεις, άγχος, κατάθλιψη, οι αρνητικές σκέψεις...» [Γραμμή 236-238]

«Ποτέ δεν ήταν στη σκέψη ότι «δεν θα είμαι καλή μαμά», γιατί κοίταζα πίσω και έβλεπα ότι μια χαρά φορτίζω το μωρό» [Γραμμή 270-271]

Η συμμετέχουσα περιγράφει επίσης σωματικές εκδηλώσεις άγχους, όπως δυσκολίες στον ύπνο και ταχυπαλμίες, καθώς και μια γενικότερη αίσθηση εξάντλησης.

«Το άγχος το βίωνα σωματικά, δηλαδή δεν μπορούσα να κοιμηθώ, είχα ταχυπαλμίες...» [Γραμμή 259]

«...κούραση, γιατί η καισαρική φέρνει πολλές αλλαγές. Δηλαδή ας πούμε, πονώ τον σπόνδυλο μου, που πριν δεν το πονούσα...» [Γραμμή 140]

Παράλληλα, αποδίδει σημαντικό μέρος των δυσκολιών που βίωνε στις ορμονικές μεταβολές που συνόδευαν τις εγκυμοσύνες και τη μεταγεννητική περίοδο, τις οποίες αντιλαμβάνεται ως παράγοντα που ενίσχυε τη συναισθηματική της αστάθεια, τις αρνητικές σκέψεις και την ψυχική της επιβάρυνση.

«Υπήρχαν από πριν τούτα τα πράγματα αλλά, εγώ είχα θέμα πολύ με τις ορμόνες μου. Θεωρώ ότι κάθε εγκυμοσύνη πατά σε πάνω στα τραύματά σου και κάμνει σου τα πιο μεγάλα» [Γραμμή 116-117]

«...επειδή είναι το μωρό, είναι οι ορμόνες που προσπαθούν να γίνουν *balanced* τούτα όλα, εμένα δεν γίνονταν *balanced*... έβγαινε τούτος ο εαυτός και θεωρώ ότι όντως ήταν οι ορμόνες εν μέρει...» [Γραμμή 119-122]

Η αφήγηση της συμμετέχουσας υποδηλώνει μια δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθηματικής δυσφορίας και αρνητικών γνωστικών διεργασιών, όπου τα αισθήματα άγχους και ψυχικής επιβάρυνσης συνδέονταν με την ενίσχυση αρνητικών πεποιθήσεων για τον εαυτό της, συμβάλλοντας στη διατήρηση της ευαλωτότητας που βίωνε κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Μέσα από την αφήγησή της αναδύεται η εικόνα μιας γυναίκας που προσπαθεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της μητρότητας ενώ ταυτόχρονα βρίσκεται αντιμέτωπη με έντονες εσωτερικές συγκρούσεις.

«...έφερνε μου πολλές σκέψεις αρνητικές οι οποίες ήταν πεποιθήσεις που έλεγαν «είσαι άχρηστη, είσαι ανεπαρκής, δεν σου αξίζει να αγαπηθείς». [Γραμμή 260-262]

Συνολικά, η μεταγεννητική περίοδος νοηματοδοτείται από τη συμμετέχουσα ως μια περίοδος αυξημένης ευαλωτότητας και ψυχοσυναισθηματικής δοκιμασίας, κατά την οποία ήρθε αντιμέτωπη με αισθήματα ανεπάρκειας μοναξιάς και αμφισβήτησης με τον εαυτό της. Παρά τις δυσκολίες αυτές, η αναδρομική θέαση της εμπειρίας αποκαλύπτει και την πορεία σταδιακής αποκατάστασης της εμπιστοσύνης στον εαυτό της, η οποία θα αναδειχθεί εντονότερα στους επόμενους άξονες της αφήγησης.

Νοηματικός Άξονας 3: Η Συναισθηματική Απουσία του Συντρόφου ως Βίωμα Εγκατάλειψης και Αναβίωσης Προηγούμενων Κακοποιητικών Εμπειριών: Η Ανάγκη για Κατανόηση και Συναισθηματική Παρουσία στη Μεταγεννητική Περίοδο

Ένα από τα πιο κεντρικά σημεία που αναδύονται μέσα από την αφήγηση της συμμετέχουσας, αποτελεί την αίσθηση εγκατάλειψης και συναισθηματικής μοναξιάς, σε μια περίοδο κατά την οποία είχε αυξημένη ανάγκη για συναισθηματική στήριξη και κατανόηση. Η μεταγεννητική περίοδο παρουσιάζεται ως μια περίοδος έντονης ευαλωτότητας, κατά την οποία η παρουσία και η υποστήριξη του συντρόφου αποκτούσαν ιδιαίτερη σημασία. Ωστόσο, η ίδια αναφέρει επανειλημμένα ότι βίωνε τον σύντροφό της ως συναισθηματικά απόντα, γεγονός που ενίσχυε την αίσθηση μοναξιάς και εγκατάλειψης που βίωνε εκείνη την περίοδο.

«Ήμουν μόνη μου, ναι, έτσι το βίωσα. Και ότι δεν μου έδινε την απαραίτητη συναισθηματική υποστήριξη που χρειαζόμουν» [Γραμμή 62-63].

«Ένιωθα ότι εγκαταλείφθηκα...» [Γραμμή 60]

Η αίσθηση αυτή φαίνεται να συνδέεται όχι μόνο με συγκεκριμένες συμπεριφορές του συντρόφου της, αλλά κυρίως με την ανάγκη της να νιώσει ότι κάποιος κατανοεί τις δυσκολίες που βίωνε και παραμένει συναισθηματικά διαθέσιμος απέναντί της. Η συμμετέχουσα περιγράφει χαρακτηριστικά ένα περιστατικό κατά την επιστροφή της από την κλινική, το οποίο παραμένει ιδιαίτερα ζωντανό στη μνήμη της και το οποίο συνδέει με το αίσθημα ότι δεν είχε το στήριγμα που χρειαζόταν μετά τη γέννηση του παιδιού της. Η εμπειρία αυτή φαίνεται να λειτούργησε συμβολικά ως επιβεβαίωση της αίσθησης ότι έπρεπε να διαχειριστεί μόνη της μια ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο της ζωής της.

«Δηλαδή το πρώτο πράγμα που μου ήρθε στο μυαλό, είναι ότι φεύγαμε μετά από τρεις μέρες που την κλινική, γιατί εν κλινική που γέννησα, και κάτι γύρισα και είπα του μπαμπά της κόρης μου και ειρωνεύτηκε με... Κι εγώ καθόμουν πίσω με το μωρό (αυτοκίνητο), και έκαμε και μια χειρονομία με το στόμα του, έτσι να με περιπαίζει, και εκείνη την ώρα ένιωσα ότι διαλύθηκαν όλα... Ένιωθα ότι εγκαταλείφθηκα...» [Γραμμή 56-60]

Και συνεχίζει:

«Κι ότι δεν καταλάβαινε ότι έφερα στη ζωή το μωρό μας..» [Γραμμή 63-64]

Παράλληλα, η αίσθηση εγκατάλειψης φαίνεται να συνδέεται με την εμφάνιση αρνητικών σκέψεων και αμφιβολιών σχετικά με τη σχέση της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι κατά τη διάρκεια της μεταγεννητικής περιόδου, κυριαρχούνταν από αρνητικές σκέψεις που αφορούσαν την πιθανότητα απιστίας ή απόρριψης από το σύντροφό της, καθώς και από πεποιθήσεις που ενίσχυαν το αίσθημα ανεπάρκειας που ήδη βίωνε. Μέσα από την αφήγηση της αναδεικνύεται η στενή σύνδεση ανάμεσα στη συναισθηματική απουσία που αντιλαμβανόταν και στις ερμηνείες που έδινε για τη συμπεριφορά του συντρόφου της.

«...είχα έτσι κάποιες εμμονικές σκέψεις, οι οποίες μου έλεγαν ότι «απατά σε», «δεν είσαι αρκετά καλή», «είσαι μια άχρηστη», έτσι πεποιθήσεις» [Γραμμή 41-42]

«Και πάντα ήταν πίσω η σκέψη ότι «απατά με, και για αυτό δεν μου δίνει εκείνο που θέλω», την οποία δεν ενστερνίζομαι πλέον, τον τελευταίο χρόνο» [Γραμμή 76-78]

Ωστόσο, η ίδια δεν αποδίδει τις σκέψεις αυτές αποκλειστικά στις συνθήκες της παρούσας σχέσης της, αλλά τις συνδέει με επώδυνες εμπειρίες της πρώτης της σχέσης και της πρώτης εγκυμοσύνης, κατά τις οποίες είχε βιώσει απιστία, κακοποίηση και έντονη συναισθηματική επιβάρυνση. Μέσα από την αφήγηση της διαφαίνεται ότι οι προηγούμενες εμπειρίες επηρέασαν την εμπειρία της δεύτερης εγκυμοσύνης, τοκετού και μεταγεννητικής περιόδου.

«Περνούσα κακοποίηση, έδερνε με...σωματική, ψυχολογική... Και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης που σου είπα, και μετά · εγώ αναβίωνα την εγκυμοσύνη την παλιά. Ένιωθα ότι γίνονται τα ίδια πράγματα, γιατί το σώμα μου αντιδρούσε με τον ίδιο τρόπο...» [Γραμμή 108-111]

Και συνεχίζει:

«...έκαμνε μου κέρατα ο παπάς του, και το σώμα μου, δεν ξέρω πώς να το πω, κατέγραψε μέσα ότι «όταν μείνεις έγκυος θα έχεις τούτα τα πράγματα», δεν ξέρω τι έγινε. Και όντως ήταν το ίδιο, ήταν η ίδια εμπειρία μετά από δέκα χρόνια εγκυμοσύνης, τα αρνητικά ήταν τα ίδια, τα αρνητικά σκεπτόμενα μου και οι δράσεις μου που τα χειριζόμουν. Δεν ήταν μόνο για μένα τραύμα, ήταν τραυματικές και οι δύο εμπειρίες, αλλά η δεύτερη δεν ήταν τόσο. Ένιωθα ότι ήταν τραυματική γιατί την επισκίασε το άλλο τραύμα. [Γραμμή 274-280]

Ωστόσο, η αφήγηση της συμμετέχουσας δεν περιορίζεται μόνο στην περιγραφή της απουσίας του συντρόφου της. Αναδρομικά φαίνεται να επιχειρεί μια πιο σύνθετη κατανόηση της περιόδου εκείνης, αναγνωρίζοντας ότι και η ίδια βρισκόταν σε μια κατάσταση έντονης ψυχοσυναισθηματικής επιβάρυνσης. Αναφέρει ότι δυσκολευόταν να διαχειριστεί όσα βίωνε και ότι συχνά εξέφραζε τις ανάγκες της με τρόπο που σήμερα αξιολογεί διαφορετικά. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αναστοχασμού, φαίνεται να αποδίδει ένα πιο πολυδιάστατο νόημα στις δυσκολίες που αντιμετώπισε στη σχέση της κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

«Απαιτούσα τα με ένα δυσλειτουργικό τρόπο, που δεν θα τα έδινε κανένας σύντροφος. Ήταν επιθετικός ο τρόπος που τα έκφραζα, δεν ήξερα τι μου γινόταν» [Γραμμή 66-68]

«Δεν ήμουν σε θέση διαχειρίσιμη, ειδικά μόλις γέννησα, έγιναν πιο έντονες οι σκέψεις και τούτα όλα» [Γραμμή 322-323]

Παρόλα αυτά, η ανάγκη για συναισθηματική παρουσία και υποστήριξη παραμένει ένα από τα σημαντικότερα νοήματα που αναδύονται από την αφήγησή της. Η ίδια τονίζει ότι αυτό που επιθυμούσε περισσότερο κατά τη μεταγεννητική περίοδο δεν ήταν απαραίτητα πρακτική βοήθεια, αλλά έναν σύντροφο που να είναι συναισθηματικά διαθέσιμος, να δείχνει κατανόηση και να της μεταδίδει την αίσθηση ότι δεν είναι μόνη απέναντι στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Να δείχνει κατανόηση, στον τρόπο που σκέφτομαι και να με κατευνάζει κατά κάποιον τρόπο, ότι «θα πάνε όλα καλά, είμαι εδώ». Να μου δείχνει την παρουσία του, την οποία δεν έβλεπα» [Γραμμή 329-331]

«Είναι πολλά σημαντικό για κάθε γυναίκα, να έχει στήριξη από τον σύντροφο της» [Γραμμή 334]

Συνολικά, η αίσθηση εγκατάλειψης και η αναζήτηση συναισθηματικής παρουσίας αποτελούν έναν από τους βασικούς άξονες μέσα από τους οποίους η συμμετέχουσα νοηματοδοτεί τη μεταγεννητική της εμπειρία. Η ανάγκη για κατανόηση, συναισθηματική εγγύτητα και υποστήριξη αναδεικνύεται ως κεντρικό στοιχείο της αφήγησής της και συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που βίωσε τόσο τις δυσκολίες όσο και την πορεία προσαρμογής στη μητρότητα.

Νοηματικός Άξονας 4: Η Διπλή Απώλεια στη Μεταγεννητική Περίοδο: Ο Θάνατος του Παππού, η Συναισθηματική Εγκατάλειψη από το Σύντροφο και η Διατήρηση του Δεσμού με τον Παππού ως Πηγή Νοήματος, Πίστης και Δύναμης

Ένα σημαντικό μέρος της αφήγησής της συμμετέχουσας αφορά τις εμπειρίες απώλειας που συνόδευσαν τη μεταγεννητική περίοδο και τον τρόπο με τον οποίο προσπάθησε να τις διαχειριστεί και να αποδώσει νόημα σε αυτές. Η ίδια περιγράφει ότι κατά τη διάρκεια της μεταγεννητικής περιόδου, βρέθηκε αντιμέτωπη με δύο σημαντικές απώλειες: το θάνατο του παππού της, τον οποίο βίωνε ως πατρική φιγούρα, και την απομάκρυνση του συντρόφου της. Οι εμπειρίες αυτές φαίνεται να ενίσχυσαν την ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση που ήδη βίωνε κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

«Οι σκέψεις μειωθήκαν όταν συνέβαλε και το γεγονός ότι έχασα τον παππού μου, που ήταν πατέρας για μένα, και στις δύο μέρες εγκατέλειψε με ο μπαμπάς της κόρης. Και εκεί αναγκαστικά ήταν διπλή απώλεια...» [Γραμμή 45-47]

Η συμμετέχουσα περιγράφει τον παππού της ως ένα πρόσωπο με ιδιαίτερη συναισθηματική σημασία στη ζωή της, το οποίο λειτούργησε ως πηγή αποδοχής, καθοδήγησης και προσωπικής ενδυνάμωσης. Η απώλειά του φαίνεται να αποτέλεσε ένα από τα πιο επώδυνα γεγονότα της περιόδου αυτής, ενώ παράλληλα η σχέση μαζί του εξακολουθεί να επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της και αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής της.

«Ο παπός μου, ο παππούς μου- ο παπός μου. Είχε πολλή επιρροή πάνω μου» [Γραμμή 301-302]

«...ήταν ο μόνος άνθρωπος που έβλεπε μέσα μου. Εκείνος με βοήθησε να δω ποια είμαι, εν ζωή και χωρίς να είναι εδώ...» [Γραμμή 306-308]

Παρά τον πόνο των απωλειών αυτών, η συμμετέχουσα περιγράφει μια σταδιακή διαδικασία αναζήτησης στηριγμάτων και νοήματος. Αναφέρει ότι στράφηκε στην πίστη της, στα παιδιά της και στην ψυχοθεραπεία ως τρόπους αντιμετώπισης της δύσκολης αυτής περιόδου. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η προσπάθεια να βρει λόγους να συνεχίσει, να αντέξει τις δυσκολίες και να ανασυγκροτήσει τη ζωή της.

«Πιάστηκα που το Θεό και από τα μωρά, και σιγά σιγά ενδυνάμωνα, έκαμνα και ψυχοθεραπεία είναι η αλήθεια και είχα πίστη». [Γραμμή 47-49]

Η πίστη και η πνευματικότητα φαίνεται να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία αυτή αναζήτησης νοήματος και στήριξης. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι στράφηκε στην πίστη της ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς, το οποίο της προσέφερε παρηγοριά, ελπίδα και αίσθηση καθοδήγησης σε μια περίοδο έντονων απωλειών και συναισθηματικών δυσκολιών. Η πνευματικότητα φαίνεται να λειτουργεί όχι μόνο ως πηγή ψυχικής στήριξης, αλλά και ως τρόπος ερμηνείας των γεγονότων της ζωής της, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μιας στάσης αποδοχής απέναντι στις δυσκολίες και στην ενίσχυση της πεποίθησης ότι μπορεί να συνεχίσει παρά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

*«Δόξα σοί ο Θεός», «Έχει ο Θεός». Προσπαθώ για το καλύτερο κάθε μέρα, και αγαπώ...»
[Γραμμή 178]*

Ιδιαίτερα σημαντική αναδεικνύεται η σύνδεση της πίστης με την υγεία και την πορεία της κόρης της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι λίγο πριν τη γέννηση του παιδιού της, υπήρχαν ανησυχίες σχετικά με πιθανό πρόβλημα υγείας, γεγονός που της προκάλεσε έντονη αναστάτωση. Αναφερόμενη στην τελική θετική έκβαση, αποδίδει ιδιαίτερη σημασία τόσο στην προσωπική της πίστη όσο και στις προσευχές των δικών της ανθρώπων.

«...αυτό που θέλω να αναφέρω ήταν ότι είπαν μου πως το μωρό μπορεί να γεννηθεί με πρόβλημα στα πόδια... Αλλά τελικά δεν γεννήθηκε και ότι η πίστη μου και οι προσευχές που έκαναν οι δικοί μου, έδειξαν ότι είναι καλά... Το μόνο βίωμα που έχω να πω, είναι ότι δόξα σοι ο Θεός που μεγαλώνει και ως σήμερα είναι καλά». [Γραμμή 134-138]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι η σχέση της με την πνευματικότητα προϋπήρχε της εγκυμοσύνης και της μητρότητας, ωστόσο θεωρεί ότι οι εμπειρίες αυτές ενίσχυσαν περαιτέρω τη σύνδεση της με την πίστη. Η μητρότητα και οι δυσκολίες που τη συνόδευσαν φαίνεται να λειτούργησαν ως αφορμή για βαθύτερη πνευματική αναζήτηση και ενίσχυση της θρησκευτικής της ταυτότητας.

«Υπήρχε πίσω ένα background, αλλά ενίσχυσε το» [Γραμμή 182]

Όταν ερωτάται πώς νιώθει για αυτή τη σχέση με τη πνευματικότητα, η συμμετέχουσα χρησιμοποιεί λέξεις όπως «ευλογημένη» και «ευφορία», αποδίδοντας ένα βαθύ θετικό συναισθηματικό νόημα στην εμπειρία αυτή. Οι όροι αυτοί φαίνεται να αντανακλούν την αίσθηση ότι, παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε, η ζωή της περιλαμβάνει στοιχεία για τα οποία νιώθει ευγνωμοσύνη και πληρότητα.

Ιδιαίτερη θέση στην αφήγησή της καταλαμβάνουν και οι υποσχέσεις που περιγράφει ότι έδινε στον παππού της μετά το θάνατό του. Οι αναφορές αυτές φαίνεται να λειτουργούν ως ένας τρόπος διατήρησης του δεσμού μαζί του, αλλά και ως πηγή κινήτρου για προσωπική εξέλιξη και συνέχιση της προσπάθειας απέναντι στις δυσκολίες της ζωής. Μέσα από τις αφηγήσεις αυτές αναδεικνύεται ότι η επιρροή του παππού εξακολουθεί να είναι παρούσα στη ζωή της, λειτουργώντας ως σημείο αναφοράς στις προσπάθειες της να ανταποκριθεί στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

«Και οι υποσχέσεις που του έδωκα μετά. Επειδή εγώ άρχισα, όταν τον έχασα που ήταν έντεκα μηνών το μωρό, πήγαινα στο κοιμητήριο και του έδινα υποσχέσεις...» [Γραμμή 305-306]

«...και έμαθε με ότι μέχρι το τέλος, που θα έρθει το τέλος, πρέπει να παλεύουμε» [Γραμμή 300-301]

Συνολικά, οι εμπειρίες απώλειας φαίνεται να αποτελούν ένα καθοριστικό κομμάτι της μεταγεννητικής εμπειρίας της συμμετέχουσας. Ωστόσο, μέσα από την αφήγησή της, οι εμπειρίες αυτές δεν παρουσιάζονται μόνο ως πηγή πόνου και συναισθηματικής επιβάρυνσης, αλλά και ως αφορμή για αναζήτηση νοήματος, ενίσχυσης της πίστης και αξιοποίηση προσωπικών και πνευματικών πηγών στήριξης. Η σχέση με τον παππού της, η πίστη στο Θεό και η προσπάθεια να αποδώσει νόημα στις δυσκολίες που βίωσε φαίνεται να συνέβαλαν στη διατήρηση της ελπίδας και της δύναμης που χρειαζόταν για να συνεχίσει την πορεία της.

Νοηματικός Άξονας 5: Η Μητρότητα ως Εμπειρία Ευλογίας, Συγκίνησης και Περηφάνειας, αλλά και ως Αίσθηση Ευθύνης, Προσφοράς και Συνέχειας του Εαυτού μέσα από τη Σχέση με τα Παιδιά

Στην αφήγηση της συμμετέχουσας, παρά τις δυσκολίες που περιγράφει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της μεταγεννητικής περιόδου, η μητρότητα αναδύεται ως μια βαθιά θετική εμπειρία, συνδεδεμένη με αισθήματα αγάπης, ευγνωμοσύνης και νοήματος. Η ίδια περιγράφει τη στιγμή που αντίκρυσε την κόρη της, ως μια από τις πιο έντονες και συγκινητικές εμπειρίες της ζωής της, δυσκολευόμενη ακόμη και σήμερα να αποδώσει με λόγια το συναίσθημα που βίωσε. Η γέννηση του παιδιού συνδέεται με αισθήματα ευλογίας, πληρότητας και βαθιάς συναισθηματικής σύνδεσης.

«...και μόλις γύρισα και είδα το (μωρό) είπα «είναι ίδιος ο παπάς της» και αγαπώ τον πάρα πολλά, και ότι «νιώθω ευλογημένη που έφερα στη ζωή μου τούτο το πράμα». Ήταν το πιο θετικό συναίσθημα-βίωμα που έζησα τον τελευταίο καιρό... Δεν μπορούσα, νιώθω οι λέξεις δεν μπορούν να περιγράψουν τούτο το feeling. Είναι θετικό αλλά πώς να το πω...(σκέφτεται), ευλογία, ευλογημένη»! [Γραμμή 81-85]

Η σχέση με τα παιδιά της φαίνεται να αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα σημεία αναφοράς της ζωής της. Σε περιόδους έντονης δυσκολίας τα παιδιά λειτουργούν ως πηγή δύναμης και ως λόγος να συνεχίσει να προσπαθεί. Η ίδια αναφέρει ότι στράφηκε σε αυτά

όταν βρέθηκε αντιμέτωπη με σημαντικές απώλειες και συναισθηματικές προκλήσεις, αναγνωρίζοντας τον καθοριστικό τους ρόλο στην πορεία της.

«Πιάστηκα που το Θεό και από τα μωρά...» [Γραμμή 47-48]

«Βλέπω τα πράγματα πιο ώριμα, βλέπω το μέλλον μου, ότι αν όλα πάνε καλά, θα έχω τούτα τα μωρά δίπλα μου» [Γραμμή 212-213]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στο ρόλο της ως μητέρα και στην ευθύνη που αισθάνεται απέναντι στα παιδιά της. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η επιθυμία να τους μεταδώσει αξίες, δεξιότητες και εφόδια για τη ζωή, προσφέροντάς τους όσα η ίδια θεωρεί ότι δεν έλαβε επαρκώς κατά τη δική της παιδική ηλικία.

«...προσπαθώ να τους μάθω πράγματα, να τους περάσω πράγματα· πράγματα τα οποία δεν μου πέρασαν εμένα, τα οποία μόνη μου τα πέρασα. Εννοώ πράγματα–αξίες, τούτο να διευκρινίσω, όταν λέω πράγματα εννοώ αξίες, δεξιότητες, ικανότητες» [Γραμμή 162-165]

Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει και η σχέση ανάμεσα στα δύο παιδιά της. Η συμμετέχουσα εκφράζει την επιθυμία να αναπτύξουν ένα στενό δεσμό μεταξύ τους και να αποτελέσουν πηγή υποστήριξης ο ένας για τον άλλον στο μέλλον. Η επιθυμία αυτή συνδέεται και με προσωπικές της εμπειρίες από τη δική της οικογένεια, καθώς αναφέρει ότι η ίδια δεν είχε αντίστοιχη σχέση με τον αδελφό της.

«Να αφήσω ανθρώπους που θα είναι αγαπημένοι μαζί τους και θα έχει ο ένας τον άλλο» [Γραμμή 161]

«...γιατί εγώ δεν είχα με τον αδελφό μου (υποστήριξη), μεγαλώσαμε ξεχωριστά» [Γραμμή 168]

Παράλληλα, η μητρότητα συνδέεται και με έντονες ανησυχίες για το μέλλον των παιδιών της. Η συμμετέχουσα εκφράζει προβληματισμούς σχετικά με τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους, καθώς και για τον τρόπο με τον οποίο θα μπορέσει η ίδια να τα προετοιμάσει και να τα στηρίξει. Οι ανησυχίες αυτές φαίνεται να απορρέουν από το έντονο αίσθημα ευθύνης που βιώνει ως μητέρα και από την επιθυμία της να προστατεύσει τα παιδιά της και να τους προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια για το μέλλον.

«Υπάρχουν οι σκέψεις να γίνουν καλοί άνθρωποι, ανησυχίες περί τούτου. «Θα καταφέρω να τους σπουδάσω»; Γενικά είναι ανησυχίες για το μέλλον, όχι το δικό μου, των μωρών» [Γραμμή 213-215]

«Αλλά μετά που θα βγουν μόνοι τους; Είναι διαφορετικές οι ανησυχίες, οι οποίες έρχονται έτσι μέσα το μυαλό μου» [Γραμμή 218-219]

Τέλος, η μητρότητα φαίνεται να συνδέεται με αισθήματα περηφάνειας, χαράς και βαθιάς συγκίνησης. Παρακολουθώντας την ανάπτυξη των παιδιών της, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι βλέπει στοιχεία του εαυτού της μέσα σε αυτά και βιώνει έντονα συναισθήματα αγάπης και σύνδεσης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Δεν ξέρω πώς να το περιγράψω, μέρα με τη μέρα βλέπεις ένα διαφορετικό άνθρωπο να αλλάζει, να εξελίσσεται, να έχει την ανάγκη να μάθει, να αναπτυχθεί» [Γραμμή 370-371]

Και συνεχίζει:

«Βλέπω τον εαυτό μου (συγκίνηση) (...) Περήφανη! Και χαρά... Αγάπη για τα μωρά...» [Γραμμή 373-375]

Συνολικά, η μητρότητα παρουσιάζεται στην αφήγηση της συμμετέχουσας ως μια εμπειρία που επαναπροσδιόρισε τις προτεραιότητες και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη ζωή της. Παρά τις δυσκολίες που συνόδευσαν την εμπειρία της εγκυμοσύνης και της μεταγεννητικής περιόδου, η σχέση με τα παιδιά της αναδεικνύεται ως ένα σταθερό σημείο αναφοράς μέσα από το οποίο αντλεί δύναμη, ελπίδα και αίσθηση σκοπού. Η αγάπη, η φροντίδα και το ενδιαφέρον για την ευημερία και το μέλλον των παιδιών της, φαίνεται να αποτελούν κεντρικά στοιχεία του τρόπου που νοσηματοδοτεί τη μητρότητα και την προσωπική της πορεία.

Νοηματικός Άξονας 6: Η Μεταγεννητική Δυσκολία ως Αφορμή Αναγνώρισης της Προσωπικής Δύναμης, Ανάπτυξης Αυτοπεποίθησης, Αυτογνωσίας και Προσωπικής Ωρίμανσης

Παρά τις σημαντικές δυσκολίες που περιγράφει η συμμετέχουσα κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο, αφηγείται επίσης μια σταδιακή διαδικασία ανάκαμψης, μέσα από την οποία άρχισε να αναγνωρίζει τις προσωπικές της δυνατότητες και να εμπιστεύεται περισσότερο τον εαυτό της. Η πορεία αυτή δεν παρουσιάζεται ως μια απότομη αλλαγή, αλλά ως μια σταδιακή διαδικασία κατά την οποία κατάφερε να διαχειριστεί τις δυσκολίες και να αναπτύξει νέους τρόπους αντιμετώπισης των προκλήσεων.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι με την πάροδο του χρόνου, άρχισε να αναγνωρίζει ότι μπορούσε να αντέξει περισσότερα από όσο πίστευε αρχικά. Μέσα από τις εμπειρίες που βίωσε φαίνεται να αναπτύσσει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές της και να αναγνωρίζει ότι κατάφερε να ανταπεξέλθει σε ιδιαίτερα απαιτητικές συνθήκες.

«Η εσωτερική δύναμη που είχα μέσα μου την οποία δεν πίστευα ότι έχω. Ένα ασυνείδητο κίνητρο, μια κινητήριος δύναμη που δεν πιστεύουμε ότι την έχουμε, απλά είναι εκεί. Δεν ξέρω, είναι η ανάγκη μου που έχω για αυτοβελτίωση;» [Γραμμή 310-312]

Ιδιαίτερη σημασία αποκτά η περιγραφή της στιγμής κατά την οποία συνειδητοποίησε ότι άρχισε να βγαίνει από τη δύσκολη περίοδο που βίωσε. Η ίδια χρησιμοποιεί κυρίως σωματικές εικόνες για να περιγράψει την αλλαγή αυτή, συνδέοντας τη βελτίωση της ψυχικής της κατάστασης με τον τρόπο που στεκόταν και κινούνταν στον χώρο.

«Περπατούσα χωρίς να καμπουρώνω. Οπότε, έφυγα από τη μιζέρια (...) Και το ότι περπατούσα ευθεία, ένιωθα ότι ήταν και πιο βαρετά τα βήματα μου, πατούσα γερά. Και εκεί ήρθε τούτη η αντίληψη» [Γραμμή 205-209]

Η αφήγησή της υποδηλώνει ότι η ψυχική της ανθεκτικότητα δεν προέκυψε από την απουσία δυσκολιών, αλλά μέσα από τη διαχείριση και την υπέρβαση τους. Ή ίδια αναγνωρίζει ότι κατά καιρούς βρέθηκε σε ιδιαίτερα δύσκολες καταστάσεις, ωστόσο περιγράφει έναν επαναλαμβανόμενο τρόπο αντιμετώπισης, κατά τον οποίο, ακόμη και όταν αισθάνεται ότι «πέφτει», καταφέρνει σταδιακά να επανέρχεται.

«...γενικά σε διάφορες καταστάσεις της ζωής μου, πέφτω, πέφτω, πέφτω, και μετά δουλεύω ασυνείδητα – υποσυνείδητα κι ανεβαίνω πάνω» [Γραμμή 205-207]

«Έβλεπα ότι είχα ανθρώπους πίσω μου και ό,τι έκαμνα επηρέαζε τους, κι έπρεπε να αλλάξω. Αλλά πρώτα για μένα και μετά για τούτους» [Γραμμή 233-234]

Παράλληλα, η εμπειρία αυτή φαίνεται να συνοδεύεται από την ανάπτυξη μεγαλύτερης επίγνωσης των προσωπικών της αναγκών και ορίων. Αναγνωρίζει πλέον τη σημασία της φροντίδας του εαυτού της και εκφράζει την πρόθεση να προστατέψει τον εαυτό της από μελλοντικές καταστάσεις που θα μπορούσαν να την οδηγήσουν ξανά σε παρόμοια ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση.

«...θεωρώ ήταν μια εμπειρία ζωής, η οποία έδωσε μου το μάθημα να εξελιχτώ σαν μητέρα και κυρίως πρώτα σε προσωπικό επίπεδο. Να δω τον πάτο, και κοιτάζοντας τώρα τούτο το πράγμα, καταλαβαίνω ότι δεν θα αφήσω ξανά τον εαυτό μου να πάει στον πάτο. Να είμαι πιο προετοιμασμένη, θα κάνω μια πιο προστατευτική... πώς να το πω... να κάμω μια προ-αγωγή; Να προάγω, τούτο όλο το πράγμα, για να μην ξανά γίνει τούτο...» [Γραμμή 149-154]

Επιπρόσθετα, η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει μέρος της προσωπικής της ενδυνάμωσης στις δυσκολίες που βίωσε μέσα στη σχέση με το σύντροφό της και την έλλειψη συναισθηματικής στήριξης που επιθυμούσε κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Αναστοχαζόμενη την εμπειρία αυτή, αναγνωρίζει ότι η απουσία του αναμενόμενου στηρίγματος από τον σύντροφό της, την οδήγησε σταδιακά στο να βασιστεί στις δικές της δυνάμεις και να αναπτύξει περισσότερη αυτοπεποίθηση ως προς την ικανότητα να διαχειρίζεται τις δυσκολίες. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, φαίνεται να αναγνωρίζει ότι, παρά την αρχική αίσθηση ανημποριάς και εγκατάλειψης, κατάφερε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής και της μητρότητας, γεγονός που ενίσχυσε την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό της.

«Δυνατή! Γιατί κατάλαβα ότι, όσο κι αν διψούσε η ψυχή μου να έχω κάποιον δίπλα μου, μόνη μου τα έκανα και μπράβο μου! Και το μάθημα: (...), εκείνο που μου έδωσε η μεταγεννητική περίοδος που περνούσα δύσκολα, ήταν ότι δεν χρειάζεται να βασίζομαι σε κανέναν και ότι η δύναμη μιας μάνας μπορεί να κάνει τα πάντα» [Γραμμή 290-294]

Και συνεχίζει:

«Τώρα πιο θετικά. Με πιο πολλή αυτοπεποίθηση. Έδωσε μου το μάθημα να καταλάβω ότι αν ξανά περάσω που τούτη τη διαδικασία, θα είμαι λίγο πιο προετοιμασμένη, και να είμαι λίγο πιο συνειδητή στο να διαχειριστώ την εγκυμοσύνη και μετά την εγκυμοσύνη» [Γραμμή 145-147]

Ακόμη, η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει στη συνολική εμπειρία της έναν βαθύτερο προσωπικό και αναπτυξιακό χαρακτήρα. Αναστοχαζόμενη την πορεία της δεν εστιάζει μόνο στις δυσκολίες που αντιμετώπισε, αλλά και στις αλλαγές που προέκυψαν μέσα από αυτές. Η ίδια περιγράφει την εμπειρία αυτή ως μια διαδικασία που τη βοήθησε να εγκαταλείψει αρνητικά μοτίβα και σκέψεις που τη συνόδευσαν για χρόνια, συμβάλλοντας στη συνολικότερη προσωπική της ανάπτυξη.

«Ήταν η μόνη οδός που με βοήθησε να αφήσω πίσω ό,τι κρατούσα αρνητικό, μοτίβο, σκέψεις... Ήταν πώς να το πω... Ήταν το δώρο, ήταν η οδός που με έκανε να γίνω καλύτερη σε όλους τους τομείς» [Γραμμή 357-359]

«...είμαι πιο ήρεμη, πιο έτοιμη να θα διαχειριστώ το οτιδήποτε» [Γραμμή 349]

Συνολικά, η πορεία της συμμετέχουσας από την ευαλωτότητα προς την ενδυνάμωση διαμορφώνεται μέσα από την αντιμετώπιση πολλαπλών δυσκολιών, απωλειών και προκλήσεων, οι οποίες συνέβαλαν στην ενίσχυση εμπιστοσύνης προς τον εαυτό της, τις δυνατότητές της, στην αναγνώριση της προσωπικής της δύναμης και σε μια πιο ώριμη αντίληψη για τη ζωή και τον εαυτό της. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται μια διαδικασία προσωπικής ενδυνάμωσης, κατά την οποία η ίδια αναγνωρίζει ότι κατάφερε όχι μόνο να ανταπεξέλθει στις διάφορες προκλήσεις, αλλά και να εξελιχθεί μέσα από αυτές.

Νοηματικός Άξονας 7: Η Διαχείριση των Μεταγεννητικών Δυσκολιών μέσα από τη Ψυχοθεραπεία, τη Γυναικεία Υποστήριξη, τη Μητρότητα, την Πίστη και τον Αναστοχασμό

Κατά την περιγραφή της μεταγεννητικής περιόδου, η συμμετέχουσα δεν αναφέρεται μόνο στις δυσκολίες που την διέπουν, αλλά και στους παράγοντες που συνέβαλαν στη σταδιακή διαχείριση και υπέρβασή του. Μέσα από την αφήγησή της, αναδεικνύεται ένα σύνολο προσωπικών και διαπροσωπικών πόρων, οι οποίοι λειτούργησαν υποστηρικτικά σε διάφορες φάσεις της πορείας της.

Ιδιαίτερη θέση φαίνεται να κατέχει η ψυχοθεραπεία, την οποία η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ως σημαντικό μέσο για την κατανόηση και επεξεργασία των δυσκολιών που βιώνει. Η ίδια αναγνωρίζει τη ψυχοθεραπευτική διαδικασία και την υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας, ως σημαντικούς παράγοντες που τη βοήθησαν να κατανοήσει και να διαχειριστεί τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της μεταγεννητικής περιόδου. Παράλληλα, μετά τον αναστοχασμό της, προτείνει την αξιοποίηση αντίστοιχων μορφών υποστήριξης και σε άλλες γυναίκες που βρίσκονται σε παρόμοια θέση. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Να πάνε σε ένα ψυχολόγο, να πάνε να κάνουν μαθήματα με μαία, όπως έκανα εγώ και με βοηθήσανε» Γραμμή 378-380]

Παράλληλα, σημαντική θέση στην αφήγηση της συμμετέχουσας καταλαμβάνει η παρουσία συγκεκριμένων ανθρώπων που λειτούργησαν υποστηρικτικά κατά τη δύσκολη αυτή περίοδο. Πιο συγκεκριμένα, η συμμετέχουσα αναφέρεται στη στενή φίλη και συμφοιτήτριά της, με την οποία βίωσαν παράλληλα την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα. Η συμμετέχουσα περιγράφει τη σχέση αυτή ως μια πηγή συναισθηματικής υποστήριξης και αλληλοκατανόησης σε μια περίοδο κατά την οποία αισθανόταν την έλλειψη επαρκούς στήριξης από τον σύντροφο και το οικογενειακό πλαίσιο. Η κοινή εμπειρία της εγκυμοσύνης και της ανατροφής των παιδιών φαίνεται να συνέβαλε στη δημιουργία ενός χώρου όπου μπορούσε να μοιράζεται τις σκέψεις της, τις ανησυχίες και τις καθημερινές εμπειρίες της, βιώνοντας την αίσθηση ότι δεν είναι μόνη απέναντι στις προκλήσεις της μητρότητας.

«Το θετικό, σε εξωτερικούς παράγοντες, ήταν ότι έτυχε και έμεινα έγκυος το ίδιο διάστημα με μια συμφοιτήτριά μου, φίλη μου, που γεννήσαμε μαζί. Οπότε, υπήρχε στήριξη εν μέρη από την κοπέλα τούτη, αλλά δεν είχα στήριξη από την οικογένεια μου και το σύντροφο μου». [Γραμμή 245-248]

«Μιλούσαμε, πηγαίναμε για καφέ, μιλούσαμε για τα μωρά μας, κάναμε και οι δύο κόρες. Κανονίζαμε, οργανώναμε πράγματα μαζί, βασικά συμπλήρωνε η μια την άλλη (...) Σπουδάζαμε μαζί, κάναμε με τη διατριβή μας μαζί, μείναμε έγκυος μαζί, γεννήσαμε μαζί, παίρνουμε τα μωρά παντού μαζί. Θεωρώ ότι ήταν προστατευτικός παράγοντας» [Γραμμή 250-256]

Η σημασία που αποδίδει η συμμετέχουσα στη συγκεκριμένη σχέση φαίνεται και από το γεγονός ότι επανέρχεται σε αυτήν κατά τον αναστοχασμό της σχετικά με το τι θα

μπορούσε να βοηθήσει άλλες γυναίκες κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η δυνατότητα επαφής και αλληλεπίδρασης με άλλες γυναίκες που βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες αναδεικνύεται ως ένας σημαντικός παράγοντας στήριξης, καθώς προσφέρει κατανόηση, αίσθηση κοινότητας και μείωση του αισθήματος μοναξιάς που μπορεί να συνοδεύει τη μετάβαση στη μητρότητα.

«Να συναναστρέφονται με γυναίκες οι οποίες είναι και εκείνες έγκυοι και ότι είναι δυνατές. Να το θυμούνται ότι είναι πιο δυνατές από όσο πιστεύουν» [Γραμμή 379-380]

Η πίστη, η πνευματικότητα και η συναισθηματική σύνδεση με τον παππού της φαίνεται επίσης να λειτουργήσαν ως σταθερές πηγές στήριξης κατά τη διάρκεια των δυσκολιών που βίωσε. Μέσα από την πνευματικότητά της και τη διατήρηση του δεσμού με ένα σημαντικό πρόσωπο της ζωής της, η συμμετέχουσα αντλούσε δύναμη, ελπίδα και κουράγιο για να συνεχίσει την προσπάθειά της.

«Εκείνος με βοήθησε να δω ποια είμαι, εν ζωή και χωρίς να είναι εδώ. Κανένας άλλος · και ο Θεός · και τα μωρά» [Γραμμή 307-308]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα αναστοχάζεται σχετικά με το είδος υποστήριξης που είχε ανάγκη κατά τη μεταγεννητική περίοδο και η οποία, σύμφωνα με την ίδια, δεν ήταν διαθέσιμη στο βαθμό που επιθυμούσε. Μέσα από την αφήγηση της αναδεικνύεται ότι η ανάγκη αυτή δεν αφορούσε κυρίως την πρακτική βοήθεια, αλλά τη συναισθηματική παρουσία, την κατανόηση και την αίσθηση ότι κάποιος βρίσκεται δίπλα της στις δυσκολίες που αντιμετώπιζε. Η ίδια περιγράφει ότι θα τη βοηθούσε να νιώθει πως οι σκέψεις, οι φόβοι και οι ανησυχίες της γίνονταν κατανοητές και αποδεκτές, καθώς και ότι υπήρχε ένα πρόσωπο, κυρίως από το σύντροφό της, να την στηρίζει συναισθηματικά σε μια περίοδο αυξημένης ευαλωτότητας.

«Συναισθηματικά. Να δείχνει κατανόηση, στον τρόπο που σκέφτομαι και να με κατευνάζει κατά κάποιον τρόπο, ότι «θα πάνε όλα καλά, είμαι εδώ». Να μου δείχνει την παρουσία του, την οποία δεν έβλεπα» [Γραμμή 325-327]

«Είναι πολλά σημαντικό για κάθε γυναίκα, να έχει στήριξη από το σύντροφο της» [Γραμμή 334]

Η αφήγηση της συμμετέχουσας υποδηλώνει ότι η συναισθηματική υποστήριξη από τον σύντροφο αποτελεί για την ίδια, έναν ιδιαίτερα σημαντικό προστατευτικό παράγοντα κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η παρουσία ενός υποστηρικτικού και συναισθηματικά διαθέσιμου συντρόφου φαίνεται να συνδέεται με την αίσθηση ασφάλειας, κατανόησης και κοινής διαχείρισης των προκλήσεων που συνοδεύουν τη μετάβαση στη μητρότητα.

«Τη συντροφική, να έχεις το σύντροφό σου, παύλα σύζυγο, βοηθά· βοηθά. Τούτο ήταν να ήθελα. Να είναι πιο δεκτικός και κατανοητός (...) Δεν ήμουν σε θέση διαχειρίσιμη, ειδικά μόλις γέννησα, έγιναν πιο έντονες οι σκέψεις και τούτα όλα». [Γραμμή 320-323]

Αναστοχαζόμενη τους παράγοντες που τη βοήθησαν στις δυσκολίες της μεταγεννητικής περιόδου, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει τόσο τις διαπροσωπικές όσο και προσωπικές πηγές υποστήριξης. Στις αναφορές περιλαμβάνει σημαντικά πρόσωπα της ζωής της, όπως τον παππού της, τη φίλη και συμφοιτήτρια της, αλλά και τη μητρότητα, την οποία αντιλαμβάνεται ως μια βαθύτερη πηγή νοήματος και δύναμης. Η ίδια φαίνεται να αποδίδει ιδιαίτερη σημασία όχι μόνο στους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα της, αλλά και στην ταυτότητα της ως μητέρα, η οποία λειτούργησε ως εσωτερικό στήριγμα στις δυσκολίες που βίωσε. .

«Ο παππούς, η φίλη μου, η συμφοιτήτρια μου, εντάξει, τούτα. Πηγές πιο πνευματικές, η μητρότητα, το ότι είμαι μαμά, έγινα μαμά» [Γραμμή 314-315]

«Νιώθω ότι η προηγούμενη εμπειρία της μητρότητας, βοήθησε με στο να αναπτύξω κάποιες διαφορετικές στρατηγικές προς το μέγαλωμα...» [Γραμμή 92-93]

Παράλληλα, μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύονται προσωπικές στρατηγικές αντιμετώπισης που συνδέονται με τον αναστοχασμό τη σταδιακή κατανόηση των εμπειριών της και την ενεργητική προσπάθεια προσαρμογής στις νέες συνθήκες ζωής. Η συμμετέχουσα φαίνεται να αξιοποιεί τις εμπειρίες της ως ευκαιρίες μάθησης και αυτογνωσίας, αναπτύσσοντας μια πιο ώριμη και συνειδητή στάση απέναντι στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

«...θεωρώ ήταν μια εμπειρία ζωής, η οποία έδωσε μου το μάθημα να εξελιχτώ σαν μητέρα και κυρίως πρώτα σε προσωπικό επίπεδο» [Γραμμή 149-151]

«...είμαι πιο ήρεμη, πιο έτοιμη να διαχειριστώ το οτιδήποτε» [Γραμμή 349]

Και συνεχίζει:

«Ήταν η μόνη οδός που με βοήθησε να αφήσω πίσω ό,τι κρατούσα αρνητικό, μοτίβο, σκέψεις... Ήταν πώς να το πω... Ήταν το δώρο, ήταν η οδός που με έκανε να γίνω καλύτερη σε όλους τους τομείς» [Γραμμή 357-359]

«καταλαβαίνω ότι η μητρότητα είναι πολλά σημαντικό κομμάτι και φεύγοντας από εδώ θα προσπαθήσω να κάνω και πάλι ό,τι καλύτερο μπορώ, με πιο πολύ πείσμα για τα μωρά μου και εμένα» [Γραμμή 385-387]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η διαχείριση των δυσκολιών της μεταγεννητικής περιόδου δεν βασίστηκε σε έναν μόνο παράγοντα, αλλά στη συνδυαστική αξιοποίηση προσωπικών, διαπροσωπικών και πνευματικών πόρων. Η ψυχοθεραπεία, οι υποστηρικτικές σχέσεις, η πίστη, η μητρότητα και η δυνατότητα αναστοχασμού πάνω στις εμπειρίες της φαίνεται να λειτούργησαν συμπληρωματικά, προσφέροντας της στήριξη σε διάφορες φάσεις της πορείας της. Παράλληλα, η αφήγησή της υποδηλώνει ότι η αναγνώριση και η αξιοποίηση των διαθέσιμων πηγών στήριξης συνέβαλαν ουσιαστικά στη διαχείριση των προκλήσεων που αντιμετώπισε και στη σταδιακή ενίσχυση της ικανότητάς της να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της μητρότητας και της καθημερινής ζωής.

Αντανεκλαστική Πρακτική της Ερευνήτριας

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης της αφήγησης της συμμετέχουσας, βίωσα έντονο θαυμασμό για την πορεία προσωπικής ενδυνάμωσης που περιγράφει, καθώς και για την ικανότητά της να αναπτύξει και να αξιοποιήσει στρατηγικές αντιμετώπισης μέσα από τις εμπειρίες της μητρότητας. Η αφήγησή της μου προκάλεσε αισθήματα ελπίδας και ενδυνάμωσης, καθώς ανέδειξε τη δυνατότητα μιας γυναίκας να διαχειριστεί σημαντικές δυσκολίες και να αναγνωρίσει προσωπικές δυνάμεις που προηγουμένως δεν αντιλαμβανόταν. Ως μητέρα, η αφήγηση της λειτούργησε επίσης ως υπενθύμιση της πολυπλοκότητας, αλλά και της δύναμης που συχνά συνοδεύει τον μητρικό ρόλο.

Παράλληλα ένιωσα ιδιαίτερη συμπόνια για τις συντροφικές δυσκολίες που περιγράφει και για το αίσθημα μοναξιάς που βίωσε κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Σε ορισμένα σημεία της αφήγησης διαπίστωσα ότι η συναισθηματική μου ανταπόκριση ήταν πιο έντονη, ιδιαίτερα

όταν αναφερόταν στην έλλειψη συναισθηματικής παρουσίας και κατανόησης από τον σύντροφό της σε μια περίοδο αυξημένης ευαλωτότητας. Η συναισθηματική αυτή ανταπόκριση με οδήγησε να αναστοχαστώ κατά πόσο οι προσωπικές μου αντιλήψεις γύρω από τη σημασία της συντροφικής υποστήριξης κατά τη μετάβαση στη μητρότητα θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο κατανοούσα και ερμήνευα την αφήγησή της.

Επιπρόσθετα, αναγνώρισα ότι η έμφαση που έδωσα αρχικά στην προσωπική της ενδυνάμωση και ανθεκτικότητα ενδέχεται να επηρεάστηκε από το θαυμασμό που ένιωσα για την πορεία της. Κατά τη διαδικασία της ανάλυσης χρειάστηκε να επιστρέφω επανειλημμένα στα αποσπάσματα της συνέντευξης, προκειμένου να διασφαλίσω ότι οι ερμηνείες μου στηρίζονταν στα λόγια και στα νοήματα που η ίδια εξέφραζε και όχι σε προσωπικές μου προσδοκίες ή αξίες σχετικά με τη μητρότητα, την ανθεκτικότητα και την προσωπική ανάπτυξη.

Παράλληλα, η κοινή μου ιδιότητα ως γυναίκας και μητέρας διευκόλυνε την κατανόηση ορισμένων πτυχών της εμπειρίας της συμμετέχουσας, ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούσαν την αίσθηση ευθύνης απέναντι στα παιδιά, την ανάγκη συναισθηματικής υποστήριξης και την προσπάθεια ανταπόκρισης στις απαιτήσεις της μητρότητας. Ωστόσο, η αναγνώριση αυτής της εγγύτητας με οδήγησε και στην ανάγκη συνεχούς αναστοχασμού, ώστε να αποφευχθούν υποθέσεις βασισμένες σε προσωπικά βιώματα ή εμπειρίες. Για τον λόγο αυτό, επιδίωξα να παραμένω όσο το δυνατόν πιο κοντά στο περιεχόμενο της αφήγησης, να στηρίζω τις ερμηνείες μου σε συγκεκριμένα αποσπάσματα και να διαχωρίζω τις προσωπικές μου αντιδράσεις από τα νοήματα που αναδύονταν από το ίδιο το αφηγηματικό υλικό.

Τέλος, η αφήγηση της συμμετέχουσας ενίσχυσε την επίγνωση μου σχετικά με τη σημασία των υποστηρικτικών σχέσεων, της κοινωνικής σύνδεσης και της πρόσβασης σε πηγές βοήθειας κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Παράλληλα, μου υπενθύμισε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί αποκλειστικά ατομικό χαρακτηριστικό, αλλά διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση προσωπικών, κοινωνικών, και νοηματικών παραγόντων, στοιχείο που επηρέασε και τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισα την ανάλυση της συγκεκριμένης αφήγησης.

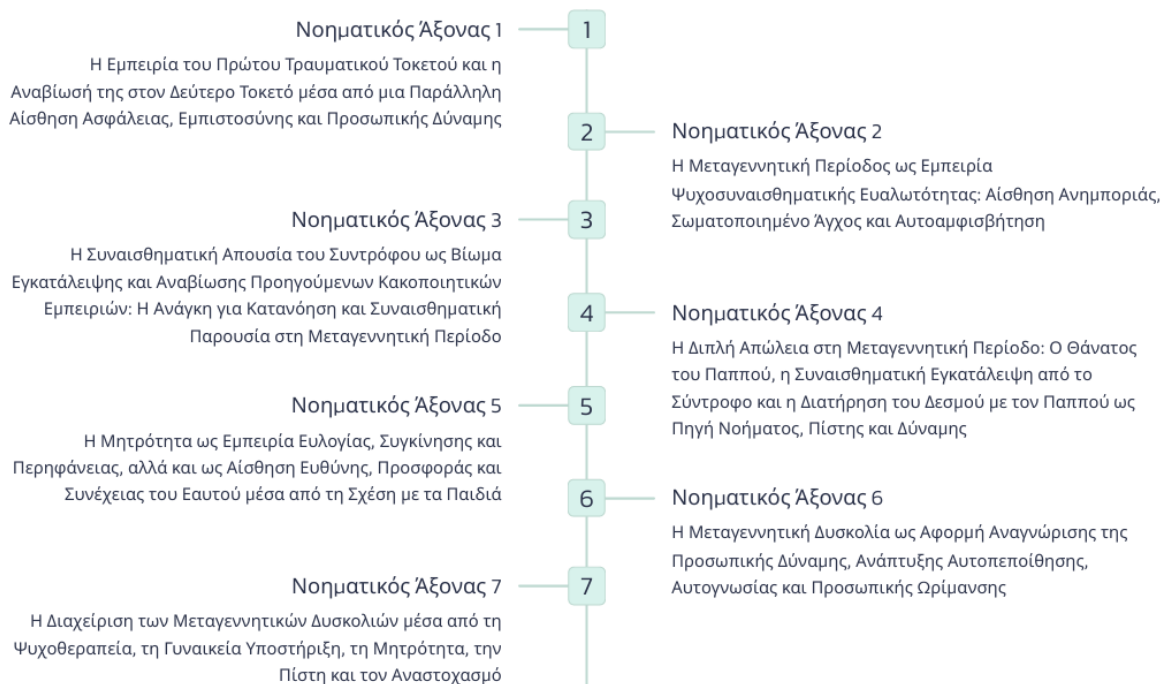
Πίνακας 2

Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ2

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Σ2

Κεντρικός νοηματικός άξονας:

Από την Αίσθηση Εγκατάλειψης και Ευαλωτότητας, στη Δύναμη, την Πίστη και την Προσωπική Ανασυγκρότηση Μέσα από τη Μητρότητα



4.1.3 Συμμετέχουσα 3 (Σ3)

Συνολική Εντύπωση της Αφήγησης (Global Impression):

«Από την Προετοιμασία για τον Τοκετό στη Νοηματοδότηση της Μητρότητας ως Σχέσης, Ευθύνης και Συλλογικής Στήριξης»

Η αφήγηση της συμμετέχουσας χαρακτηρίζεται από έναν σταθερά θετικό και αναστοχαστικό τρόπο νοηματοδότησης της εμπειρίας του τοκετού και της μητρότητας. Από την αρχή της συνέντευξης περιγράφει τον τοκετό ως μια εμπειρία που δεν τη φόβισε, αλλά ως μια διαδικασία για την οποία επέλεξε να προετοιμαστεί συστηματικά, αναζητώντας πληροφορίες και επιδιώκοντας να γνωρίζει εκ των προτέρων τα πιθανά ενδεχόμενα. Η προετοιμασία, η εμπιστοσύνη στον εαυτό της, η συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας και η παρουσία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος φαίνεται να αποτελούν βασικά στοιχεία που διαμόρφωσαν τη συνολική εμπειρία της.

Παράλληλα, η συμμετέχουσα περιγράφει τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια βαθιά εμπειρία αγάπης, χαράς και προσωπικής ολοκλήρωσης, χωρίς ωστόσο να παραλείπει τις απαιτήσεις που τη συνόδευσαν. Αναφέρεται στις αλλαγές που επέφερε η γέννηση των παιδιών στην καθημερινότητα, στις δυσκολίες του θηλασμού, στην ανάγκη προσαρμογής της οικογένειας και στη σταδιακή μετατόπιση των προσωπικών της αναγκών πίσω από τις ανάγκες των παιδιών. Μέσα από την αφήγησή της αναγνωρίζει ότι η μητρότητα συνοδεύεται από αυξημένη ευθύνη, τύψεις και περιορισμό του προσωπικού χρόνου, ενώ παράλληλα περιγράφει μια σταδιακή προσπάθεια επανασύνδεσης με τον εαυτό της καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν.

Ιδιαίτερα έντονη στην αφήγησή της είναι η σημασία που αποδίδει στην υποστήριξη από τον σύζυγο, την οικογένεια και τους επαγγελματίες υγείας, αλλά και στην ελευθερία της μητέρας να λαμβάνει τις δικές της αποφάσεις χωρίς κοινωνικές πιέσεις ή συγκρίσεις με άλλες γυναίκες. Η συμμετέχουσα αναδεικνύει επανειλημμένα την ανάγκη σεβασμού των προσωπικών επιλογών κάθε μητέρας, ιδιαίτερα σε ζητήματα όπως ο θηλασμός και η ανατροφή των παιδιών, υπογραμμίζοντας ότι κάθε οικογένεια διαμορφώνει τον δικό της τρόπο λειτουργίας.

Παράλληλα, η αφήγησή της αποκτά έντονο κοινωνικό προσανατολισμό, καθώς επεκτείνεται πέρα από τη δική της εμπειρία και εστιάζει στις ελλείψεις της κρατικής στήριξης προς τις μητέρες, στην ανεπαρκή άδεια μητρότητας, στις οικονομικές δυσκολίες της ανατροφής των παιδιών και στην ανάγκη μεγαλύτερης κοινωνικής ευαισθητοποίησης γύρω από τη μητρότητα. Έτσι, η προσωπική της ιστορία μετατρέπεται σταδιακά σε έναν ευρύτερο προβληματισμό γύρω από τις ανάγκες των σύγχρονων οικογενειών και τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία μπορεί να στηρίξει ουσιαστικότερα τις γυναίκες κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας οργανώνεται γύρω από μια πορεία κατά την οποία η γνώση, η προετοιμασία, η εμπιστοσύνη, η υποστήριξη και η προσωπική επιλογή λειτουργούν ως βασικοί άξονες μέσα από τους οποίους νοηματοδοτεί τόσο τον τοκετό όσο και τη μητρότητα. Παρά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις που περιγράφει, η εμπειρία παρουσιάζεται ως μια διαδικασία προσωπικής ωρίμανσης, βαθύτερης κατανόησης του μητρικού ρόλου και σταδιακής επαναδιαμόρφωσης της προσωπικής και οικογενειακής της ζωής.

Πυρήνας Κεντρικού Νοήματος

Στην αφήγηση της συμμετέχουσας, η εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας οργανώνεται γύρω από την αξία της προετοιμασίας, της εμπιστοσύνης και της υποστήριξης ως βασικών στοιχείων που συνέβαλαν στη θετική νοηματοδότηση της εμπειρίας της. Η ίδια περιγράφει τον τοκετό ως μια διαδικασία που δεν αντιμετώπισε με φόβο, αλλά με διάθεση να ενημερωθεί, να προετοιμαστεί και να γνωρίζει εκ των προτέρων τα πιθανά ενδεχόμενα, γεγονός που φαίνεται να ενίσχυσε το αίσθημα ασφάλειας και ελέγχου που βίωνε κατά τη διάρκεια των τοκετών της.

Η μετάβαση στη μητρότητα παρουσιάζεται ως μια εμπειρία βαθιάς αγάπης, χαράς και προσωπικής ολοκλήρωσης, η οποία συνοδεύεται από αυξημένες ευθύνες, αλλαγές στην καθημερινότητα και περιορισμό του προσωπικού χρόνου. Παρότι αναγνωρίζει τις δυσκολίες που συνόδευαν κυρίως τον θηλασμό, την προσαρμογή στη νέα καθημερινότητα και την προσωρινή παραμέληση των προσωπικών της αναγκών, η αφήγησή της δεν επικεντρώνεται στις δυσκολίες αυτές, αλλά στον τρόπο με τον οποίο κατάφερε να τις διαχειριστεί μέσα από

την εμπιστοσύνη στον εαυτό της, την προσωπική της κρίση και την παρουσία ενός ισχυρού υποστηρικτικού δικτύου.

Παράλληλα, η συμμετέχουσα δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη σημασία του σεβασμού των αναγκών και των επιλογών κάθε μητέρας, υποστηρίζοντας ότι κάθε γυναίκα βιώνει και διαμορφώνει τη μητρότητα με τον δικό της τρόπο. Μέσα από την προσωπική της εμπειρία αναδεικνύει την αξία της ενημέρωσης, της συναισθηματικής υποστήριξης από τον σύντροφο, την οικογένεια και τους επαγγελματίες υγείας, καθώς και της δυνατότητας κάθε γυναίκας να λαμβάνει αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις δικές της ανάγκες και στις ανάγκες της οικογένειάς της.

Τέλος, η αφήγησή της υπερβαίνει το προσωπικό επίπεδο και επεκτείνεται σε έναν ευρύτερο προβληματισμό γύρω από τις κοινωνικές συνθήκες που πλαισιώνουν τη μητρότητα. Μέσα από τις αναφορές της στην ανεπαρκή κρατική στήριξη, στις δυσκολίες συνδυασμού εργασίας και οικογένειας και στην ανάγκη ουσιαστικότερης υποστήριξης των νέων γονέων, αποδίδει στη μητρότητα όχι μόνο προσωπικό αλλά και κοινωνικό νόημα, αναδεικνύοντας τη σημασία ενός περιβάλλοντος που θα επιτρέπει στις γυναίκες να ανταποκρίνονται στον μητρικό τους ρόλο με μεγαλύτερη ασφάλεια και υποστήριξη.

Νοηματικός Άξονας 1: Από την Προετοιμασία στην Εμπιστοσύνη: Η Εμπειρία του Τοκετού ως μια Διαχειρίσιμη και Θετική Διαδικασία

Η συμμετέχουσα στην αφήγησή της περιγράφει την εμπειρία του τοκετού ως μια διαδικασία που, από την αρχή της εγκυμοσύνης, προσέγγισε με θετική στάση και χωρίς έντονο φόβο. Εκφράζει την επιθυμία της να γεννήσει φυσιολογικά, θεωρώντας την καισαρική τομή ως μια επιλογή που θα ακολουθούσε μόνο εάν υπήρχε ιατρική αναγκαιότητα. Παράλληλα, αναφέρει ότι ο πόνος δεν αποτελούσε για την ίδια βασική πηγή ανησυχίας, καθώς πίστευε ότι μπορούσε να τον διαχειριστεί. Αντί να εστιάζει στον φόβο του τοκετού, περιγράφει ότι επέλεξε να προετοιμαστεί όσο το δυνατόν καλύτερα, αναζητώντας πληροφορίες και ενημερώνοντας τον εαυτό της για όλα τα πιθανά ενδεχόμενα της διαδικασίας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Ήθελα να είμαι προετοιμασμένη, ήθελα να ξέρω ότι θα μου συμβεί το τάδε πράγμα. θα κάνω το τάδε πράγμα. Ένιωθα ότι άμα είμαι προετοιμασμένη δεν θα με πείραζε τι ήταν να μου πει ο

γιατρός εκείνη την ώρα. Ήθελα να ξέρω τα σενάρια που μπορούσαν να ακολουθήσουν, για να είμαι εγώ πιο ψυχολογικά προετοιμασμένη, ότι οκεί, θα το κάνεις αυτό». [Γραμμή 9-13]

«Μια γυναίκα μπορεί να σου πει «δεν μπορώ να αντέξω τους πόνους, πόνεσα πάρα πολλά, δεν θα ξανακάνω αυτό το πράγμα», εμένα δεν με πείραζε αυτό το πράγμα γιατί δε με πειράζει ο πόνος. Τον αντέχω, σε στάδια που μιλούμε, αντέχω τον, δεν με πειράζει, ούτε με τρώαζε το θέμα του πόνου». [Γραμμή 21-24]

Η προετοιμασία αυτή φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το αίσθημα ασφάλειας που περιγράφει ότι βίωνε απέναντι στον τοκετό. Η ίδια αναφέρει ότι παρακολουθούσε βίντεο τοκετών, αναζητούσε πληροφορίες από γιατρούς και συζητούσε με τη μαία και τον παιδίατρό της, ώστε να γνωρίζει εκ των προτέρων τις πιθανές εξελίξεις της γέννας. Η γνώση παρουσιάζεται ως ένας τρόπος μείωσης της αβεβαιότητας και ενίσχυσης της εμπιστοσύνης απέναντι στη διαδικασία.

«Στην πρώτη μου εγκυμοσύνη, θυμούμαι πάρα πολλά ότι είδα πάρα πολλές γέννες, πάρα πολλές γέννες!» [Γραμμή 8-9]

«Επίσης εγώ, στις πρώτες δύο γέννες είχα και μαία μαζί μου, που ήταν γνωστή της οικογένειάς μου, η οποία βοήθησε με πάρα πολλά» [Γραμμή 13-15]

Η συμμετέχουσα περιγράφει στη συνέχεια τις τρεις εμπειρίες τοκετού ως διαφορετικές μεταξύ τους, διατηρώντας ωστόσο μια συνολικά θετική αποτίμηση και των τριών. Η πρώτη γέννα πραγματοποιήθηκε με πρόκληση τοκετού λόγω παράτασης της εγκυμοσύνης, την οποία περιγράφει ως μια σχετικά εύκολη εμπειρία. Αντίθετα, ο δεύτερος τοκετός εξελίχθηκε με φυσικές συσπάσεις και πολύ γρήγορη πρόοδο, σε σημείο που θεωρεί πως θα μπορούσε να είχε γεννήσει ακόμη και στο σπίτι εάν δεν είχε μεταβεί έγκαιρα στην κλινική. Περιγράφοντας τον δεύτερο τοκετό, αναδεικνύει τη φυσική εξέλιξη της διαδικασίας ως μια εμπειρία που βίωσε με μεγαλύτερη ευκολία και λιγότερο πόνο σε σύγκριση με τον πρώτο. Μέσα από τη σύγκριση αυτή φαίνεται να εκφράζει εμπιστοσύνη τόσο στη φυσική πορεία του τοκετού όσο και στις δυνατότητες του σώματός της να ανταποκριθεί στη διαδικασία της γέννας. Όπως αναφέρει:

«Εμένα μου είπαν ότι ήταν πολύ εύκολη γέννα για πρώτη γέννα. Στο δεύτερο μου το μωρό, ήταν εντελώς διαφορετικά. Ήταν οι δικοί μου οι πόνοι, και κατάλαβα τι εννοούν ότι αν έχεις

τους δικούς σου τους πόνους, δεν πονούσες με τους δικούς σου τους πόνους. Ήταν τόσο ανώδυνο, ήταν τόσο γρήγορο, μιλούμε ευτυχώς που πήγα στην κλινική, γιατί θα γεννούσα στο σπίτι μου αν δεν πήγαινα (γέλιο). Ήταν πάρα πολλά σύντομο...» [Γραμμή 29-34]

Και λίγο αργότερα:

«Ήταν πάρα πολλά εύκολη εγκυμοσύνη. Και γενικά δεν είχα ούτε πολλούς εμετούς στη δεύτερη μου την εγκυμοσύνη, ήθελα μόνο να κοιμάμαι, και οι πόνοι μου ήταν οι φυσιολογικοί μου οι πόνοι, που λένε οι γυναίκες ότι οι δικοί τους πόνοι είναι διαφορετικοί, όντως ήταν διαφορετικοί. Οι πόνοι που είχα στην Β, ήταν πιο σκληροί, ενώ οι πόνοι που είχα στον Α, ήταν πολλά πιο ομαλοί, δηλαδή δεν κρατούσες την αναπνοή σου, έρχονταν, έφευγαν». [Γραμμή 46-51]

«... ούτε που το κατάλαβα, δηλαδή γέννησα τον και μετά από μια ώρα ήμουν σαν να μην είχα μόλις γεννήσει. Περπατούσα κανονικά, όλη μου η αποκατάσταση πάρα πολλά πιο γρήγορη». [Γραμμή 51-53]

Παράλληλα, αναφέρεται και στην τρίτη εγκυμοσύνη, επισημαίνοντας ότι τη βίωσε σε μεγαλύτερη ηλικία και με περισσότερες σωματικές δυσκολίες, όπως ορμονικές διαταραχές, αιμορραγία και πιο αργή αποκατάσταση μετά τον τοκετό. Μέσα από αυτή τη σύγκριση αναγνωρίζει ότι η ηλικία της γυναίκας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνεται τόσο η εγκυμοσύνη όσο και η περίοδος αποκατάστασης μετά τη γέννα.

«Όμως κατάλαβα ότι παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο, η ηλικία της γυναίκας, και εγώ τούτο το κατάλαβα τώρα που το λένε οι γιατροί, ότι «η γυναίκα που μένει έγκυος από τα είκοσι μέχρι τα τριάντα, έχει διαφορετική... είναι διαφορετική η αντιμετώπιση της εγκυμοσύνης, από τα τριάντα μέχρι τα σαράντα». Γιατί εγώ έμεινα έγκυος στο γιο μου τον τελευταίο, στα τριάντα κάτι μου, ας πούμε, αλλά είχα δυσκολίες. Είχα ορμονικές διαταραχές, είχα αίμα στην εγκυμοσύνη μου, που εγώ δεν είχα ποτέ μου αίμα, είχα με το βάρος μου αυξο-μειώσεις συνέχεια και η αποκατάσταση μετά την εγκυμοσύνη, τώρα ξεκίνησε να γίνεται, μετά από δυο χρόνια». [Γραμμή 53-60]

Ένα ακόμη στοιχείο που επανέρχεται στην αφήγησή της είναι η σημασία που αποδίδει στην ενημέρωση και στην αναζήτηση γνώσης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Περιγράφει ότι αναζήτησε ενεργά πληροφορίες μέσα από προσωπική μελέτη, ενώ

παράλληλα αναφέρεται με θετικό τρόπο στη συνεργασία της με τη μαία, τον γυναικολόγο, το νοσηλευτικό προσωπικό και τον παιδίατρό της, υπογραμμίζοντας ότι η καθοδήγησή τους συνέβαλε στο να αισθάνεται ασφαλής. Αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Γιατί δεν αγχωνόμουν, μου άρεσε να είμαι προετοιμασμένη· κι επειδή ήμουν προετοιμασμένη θεωρώ ότι, εν τούτο. Πρέπει να μας προετοιμάζουν, εγώ διαχειρίστηκα το πάρα πολλά ωραία, γιατί ήξερα τι να περιμένω. Ήξερα ότι θα περάσω τούτο το στάδιο, μετά ήταν να πάω σε αυτό το στάδιο και θα έρθει η ώρα που θα περάσω τούτο το στάδιο. Δεν πήγα εκεί και να μην ξέρω τίποτε». [Γραμμή 268-272]

«Αλλά πρέπει να ξέρεις όλα τα σενάρια, ότι αν σου συμβεί τούτο το πράμα, θα σου πει ο άλλος ότι θα ακολουθήσουμε αυτό, αυτό κι αυτό. Είναι ανάλογα με την κάθε μια νομίζω, πώς θα το αντιμετωπίσει τούτο το πράμα» [Γραμμή 294-296]

Και συνεχίζει:

«... Αφού κι εγώ, εν το ήξερα αν δεν διάβαζα που μόνη μου, εννοώ να μάθαινα. Έβλεπα βιντεάκια, έβλεπα γιατρούς, έβλεπα συνεντεύξεις... Εγώ ας πούμε, ρωτούσα πολλά τον παιδίατρο μου και βοηθούσε με. Πολλά σημαντικός ο παιδίατρος εν το μεταξύ (γελά)» [Γραμμή 304-307]

Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι κάθε γυναίκα βιώνει διαφορετικά τον τοκετό, ανάλογα με την προσωπικότητα, τις ανάγκες και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται τον φόβο και τον πόνο. Για τον λόγο αυτό θεωρεί σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να προσαρμόζουν τη στάση τους στις ανάγκες κάθε γυναίκας, προσφέροντας καθοδήγηση, ασφάλεια και συναισθηματική υποστήριξη.

«...αλλά έκαμνε το η δική μου ιδιοσυγκρασία, έχει γυναίκες που φοβούνται, που θέλουν άλλη αντιμετώπιση» [Γραμμή 273-274]

«Και είναι πάρα πολλά σημαντικό και οι νοσοκόμες, οι μαίες που είναι κοντά σου εκείνη την στιγμή. Εγώ έχω να το πω ότι και στις τρεις μου εγκυμοσύνες, τις θυμούμαι στην κλινική, πάρα μα πάρα πολλά έτσι... βοηθητικές. Και μασάζ μου έκαναν, είπαν μου «άμα χρειαστεί να μας δαγκώσεις δάγκωσε μας, αν χρειαστεί να φωνάζεις, φώναξε...», ». [Γραμμή 277-281]

Η συγκεκριμένη αναφορά φαίνεται να συνοψίζει τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί συνολικά την εμπειρία του τοκετού. Για τη συμμετέχουσα, η γνώση και η ψυχολογική προετοιμασία δεν αποτελούν απλώς πηγές πληροφόρησης, αλλά στοιχεία που συνέβαλαν στο να αισθάνεται ασφαλής και να αντιμετωπίσει τη διαδικασία με μεγαλύτερη ηρεμία και εμπιστοσύνη

«...εγώ διαχειρίστηκα το πάρα πολλά ωραία, γιατί ήξερα τι να περιμένω. (...) Δεν πήγα εκεί και να μην ξέρω τίποτε» [Γραμμή 270-272]

Καταληκτικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τον τοκετό ως μια εμπειρία που νοηματοδοτείται θετικά μέσα από την προετοιμασία, την ενημέρωση και την εμπιστοσύνη τόσο στον εαυτό της όσο και στους επαγγελματίες υγείας. Παρότι οι τρεις εμπειρίες τοκετού διαφοροποιούνται ως προς την εξέλιξη και τις συνθήκες τους, η ίδια τις περιγράφει ως διαχειρίσιμες και συνολικά θετικές, αναδεικνύοντας τη γνώση και την ψυχολογική προετοιμασία ως βασικά στοιχεία που της επέτρεψαν να προσεγγίσει τον τοκετό με αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Νοηματικός Άξονας 2: Η Μετάβαση στη Μητρότητα: Αγάπη, Προσαρμογή και Διαμόρφωση του Μητρικού Ρόλου μέσα από Προσωπικές Επιλογές

Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μετάβασή της στη μητρότητα ως μια εμπειρία που σηματοδότησε μια βαθιά αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον εαυτό της και τη ζωή της. Η γέννηση του πρώτου της παιδιού παρουσιάζεται ως μια στιγμή έντονης συγκίνησης, θαυμασμού και βαθιάς συναισθηματικής σύνδεσης, μέσα από την οποία άρχισε να βιώνει τη μητρότητα ως μια εμπειρία άνευ όρων αγάπης και αφοσίωσης. Η ίδια περιγράφει ότι, κατά τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση, δυσκολευόταν να συνειδητοποιήσει ότι το παιδί που κρατούσε στην αγκαλιά της ήταν ένα νέο πλάσμα που είχε η ίδια φέρει στον κόσμο. Όπως περιγράφει χαρακτηριστικά:

«Πρώτα απ' όλα, δεν πίστευα ότι είχα ένα καινούργιο πλάσμα στο σπίτι μου, το οποίο δημιούργησα εγώ. Ήταν θαύμα! Κάθε μέρα ξυπνούσα και έβλεπα κι έλεγα «αποκλείεται τούτο το πράγμα να το έκαμα εγώ»! Ένιωθα τόση χαρά. Κοίτα να δεις, τι κάμνουμε, τι μεγαλώνουμε μέσα μας! Η χαρά μου ήταν πάρα πολλή. Ένιωσα πάρα πολλή ικανοποίηση, ένιωσα αυτό που

λέμε «unconditional love», εκείνη την ώρα ένιωσα το. Για τούτο το μωρό λαλείς, «θα κάμω τα πάντα». [Γραμμή 131-136]

Παρότι περιγράφει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που συνοδεύτηκε από έντονα θετικά συναισθήματα, αναγνωρίζει ότι η μετάβαση στον νέο ρόλο συνοδεύτηκε και από σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά της. Η φροντίδα του παιδιού, οι αυξημένες ευθύνες και η ανάγκη να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της νέας καθημερινότητας οδήγησαν σε μια σταδιακή αναδιοργάνωση της ζωής και των προτεραιοτήτων της, καθώς προσαρμοζόταν στον μητρικό της ρόλο

«Οι πρώτοι μήνες είναι δύσκολοι, γιατί πρέπει πρώτα να συνειδητοποιήσεις ότι έχεις ένα καινούργιο μέλος στην οικογένεια. Γιατί φεύγεις που το νοσοκομείο – κλινική και πας σπίτι σου και έχεις ένα καινούργιο μέλος που εξαρτάται από σένα. Και δεν ξανά είχες έτσι πράμα να ζήσεις στη ζωή σου, και πρέπει να κάνεις... είσαι σε μια θάλασσα και πρέπει να κολυμπήσεις». [Γραμμή 163-167]

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, μέσα από τη διαδικασία προσαρμογής στη μητρότητα, άρχισε σταδιακά να διαμορφώνει τον δικό της τρόπο άσκησης του μητρικού ρόλου. Παρότι άκουγε τις συμβουλές που δεχόταν από το οικογενειακό της περιβάλλον, θεωρεί ότι κάθε ζευγάρι και κάθε οικογένεια χρειάζεται να οργανώνει τη δική της καθημερινότητα και να λαμβάνει αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες της. Για την ίδια, οι προσωπικές επιλογές δεν αποτελούν απόρριψη της εμπειρίας των άλλων, αλλά μια διαδικασία προσαρμογής στη δική της οικογενειακή πραγματικότητα.

«Άποψή μου είναι ότι το ζευγάρι πρέπει μόνο του να κάνει τις δικές του τις ιεροτελεστίες, ναι να ακούει τους παλιούς, ας πούμε και εμένα μου έλεγαν οι γονείς μου και η πεθερά μου, έτσι κι αλλιώς... Άκουγα τους, αλλά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα κάνω τη συμβουλή τους» [Γραμμή 167-170]

« Άκουα ναι μεν την άποψη τους, αλλά δεν την έπιανα να την υιοθετήσω εγώ. Ο κάθε γονιός κάνει τη δική του... τα θέλω του, τα πιστεύω του, εκείνα που νομίζει ότι θα είναι καλά για τα μωρά του. Άλλο να πιάσεις μια συμβουλή... αν σου ταιριάζει εσένα σαν οικογένειά, να την υιοθετήσεις, αν δεν μου ταιριάζει, δεν θα την υιοθετήσω. Γιατί δεν ταιριάζει με το δικό μου

κομμάτι της οικογένειάς μου. Εγώ τώρα η οικογένειά μου είναι ο άντρας μου και τα μωρά μου». [Γραμμή 173-178]

Καθώς αποκτούσε μεγαλύτερη εμπειρία ως μητέρα, η συμμετέχουσα φαίνεται να ενισχύει την εμπιστοσύνη στη δική της κρίση και να λαμβάνει τις αποφάσεις της με γνώμονα τις ανάγκες της οικογένειάς της. Παρότι αναγνωρίζει την αξία των συμβουλών που δεχόταν, περιγράφει ότι τελικά αξιολογούσε η ίδια ποιες από αυτές ανταποκρίνονταν στη δική της πραγματικότητα. Στο πλαίσιο αυτό, αναδεικνύει το μητρικό ένστικτο ως έναν σημαντικό οδηγό στη λήψη των αποφάσεών της. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Εγώ τώρα η οικογένειά μου είναι ο άντρας μου και τα μωρά μου. Η μαμά μου και ο παπάς μου, ξέρω θα είναι πάντα εκεί, αλλά τώρα οικογένειά μου είναι η δική μου. Οπότε εγώ πρέπει τους δικούς μου να προστατεύσω πρώτα και να δω ότι τούτο κάμνει για μένα. Δεν σημαίνει ότι θα μου πει κάποιος κάτι και πρέπει να το κάνω κι εγώ. Αν δεν μου ταιριάζει, δεν θα το κάνω. Και είναι εντάξει να ακούμε τους άλλους, αλλά πρέπει πάντα το ένστικτό μας, θεωρώ ότι είναι ο καλύτερος οδηγός» [Γραμμή 178-183]

Και συνεχίζει:

«Αν είσαι εσύ καλά, δεν πρέπει να ακούμε την γνώμη κανενός. Ούτε να σκεφτόμαστε, τι μπορεί να σκεφτεί ο άλλος. Εμάς είναι τούτο παραπάνω, σαν Κύπριοι, σκεφτόμαστε παραπάνω τι θα πει ο άλλος παρά τι θα κάνουμε. Εντάξει, εγώ δεν το σκέφτομαι τούτο, δεν με ενδιαφέρει (γέλιο). Πάντα πήγαινα με εκείνο που ήθελα εγώ, κι ένιωθα εγώ καλά για το μωρό μου. Το ένστικτο που λέμε κάποιες φορές...» [Γραμμή 388-393]

Οι αφηγήσεις αυτές αναδεικνύουν ότι η συμμετέχουσα αντιλαμβάνεται το μητρικό ένστικτο όχι ως μια απόρριψη των απόψεων των άλλων, αλλά ως ένα προσωπικό σημείο αναφοράς στη λήψη των αποφάσεών της, το οποίο λειτουργεί συμπληρωματικά με την προσωπική της εμπειρία και την ενημέρωση που είχε αποκτήσει. Η μητρότητα, όπως τη νοηματοδοτεί, διαμορφώνεται μέσα από προσωπικές επιλογές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της ίδιας και της οικογένειάς της, χωρίς να αισθάνεται ότι οφείλει να ακολουθεί κάθε συμβουλή ή προσδοκία του περιβάλλοντός της.

Η εμπιστοσύνη στη δική της κρίση αποτυπώνεται και στις καθημερινές επιλογές που αφορούσαν την ανατροφή των παιδιών της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι δεν φαίνεται να

προσέγγισε τη χρήση πιπίλας ή μπιμπερό ως πρακτικές που έπρεπε να αποκλειστούν εκ των προτέρων, αλλά επέλεγε κάθε φορά εκείνο που θεωρούσε ότι ανταποκρινόταν καλύτερα στις ανάγκες των παιδιών της και της οικογένειάς της. Για την ίδια, οι επιλογές αυτές συνδέονταν με μια πιο λειτουργική καθημερινότητα και με τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της οικογένειάς της χωρίς να αισθάνεται ότι όφειλε να ακολουθήσει συγκεκριμένα πρότυπα ανατροφής.

«Εγώ δεν είμαι από εκείνες που έλεγαν «δεν θα πιάσει πιπίλα το μωρό μου, δεν θα πιάσει μπιμπερό». Εγώ είπα τους, «και πιπίλα θα πιάσει, και μπιμπερό θα πιάσει και θα το βάλω και στο στήθος μου» [Γραμμή 77-79]

«Εγώ μπορούσα να φύγω κάπου και ήξερα ότι μπορούσα να δώσω του μωρού το μπιμπερό του εκείνη την ώρα, να πιει το γάλα του, να πιάσει την πιπίλα του και να κοιμηθεί.» [Γραμμή 88-90]

Η σημασία που αποδίδει στις προσωπικές επιλογές αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο περιγράφει την εμπειρία του θηλασμού. Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι ο θηλασμός αποτέλεσε τη μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετώπισε κατά τη μεταγεννητική περίοδο, καθώς η προσπάθειά της να θηλάσει συνοδεύτηκε από αμφιβολίες και άγχος. Ωστόσο, μέσα από την εμπειρία αυτή φαίνεται να αναγνωρίζει ότι η επιλογή του τρόπου σίτισης του βρέφους χρειάζεται να λαμβάνεται με βάση τις ανάγκες της μητέρας και του παιδιού, χωρίς να αποτελεί για την ίδια κριτήριο της επάρκειάς της ως μητέρας.

«Εγώ θυμάμαι, ότι το μόνο πράγμα που σκεφτόμουν και η δυσκολία μου, ήταν ο θηλασμός. Κάτι που σκεφτόμουν πάρα πολλά. Και είναι αυτό που σου έλεγα, ότι με έπιανε κάποιες φορές, «α, δεν μπορώ να το κάνω», ότι έπιανα πάντα τον παιδίατρο μου να μου λέει «Ν, ό,τι θέλεις να μου λες», κι του έλεγα «γιατρέ προσπαθώ και που το ένα κι από το άλλο και προσπαθούμε τόσο καιρό, αλλά δεν πιάνει κανένας τους το στήθος μου». «Εντάξει Ν. μου, δεν θα κοπείς σε δύο κομμάτια, θα τους δώσουμε την φόρμουλα τους, μια χαρά είναι και η φόρμουλα». [Γραμμή 375-381]

Μέσα από τον αναστοχασμό της για την εμπειρία του θηλασμού, η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει ιδιαίτερη σημασία όχι μόνο στον τρόπο σίτισης του βρέφους, αλλά και στη συναισθηματική κατάσταση της μητέρας κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας. Θεωρεί

ότι η ψυχική ευημερία της γυναίκας είναι εξίσου σημαντική με τον τρόπο σίτισης του παιδιού και υποστηρίζει ότι οι μητέρες δεν θα πρέπει να επιβαρύνονται από συγκρίσεις ή προσδοκίες που προκύπτουν από τις εμπειρίες άλλων γυναικών, καθώς κάθε μητέρα βιώνει διαφορετικά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Εννοώ ότι, δεν πρέπει οι γυναίκες να... έχει κάποιες που το παίρνουν κατάκαρδα γιατί ακούνε άλλες μαμάδες, μα δεν ξέρεις τι περνά η άλλη μαμά, ούτε η άλλη μαμά μπήκε στα δικά σου τα παπούτσια να ξέρει τι περνάς εσύ. Κάθε μια περνά διαφορετικά τις εμπειρίες της, κι εγώ το έλεγα πάρα πολλά, το έλεγα και σε φίλες μου που γέννησαν και σε συγγενείς μου, ότι «δεν πρέπει ποτέ να παίρνετε σαν μέτρο σύγκρισης την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, κάποιου άλλου, γιατί εσάς μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικός» [Γραμμή 381-386]

«Είναι αυτό που δεν μπορώ να ακούω τις γυναίκες που λένε «πρέπει να θηλάσετε, εσείς που δεν θηλάζετε δεν κάνετε καλό στο μωρό σας». Μια χαρά... Είναι θέμα της ψυχολογία της γυναίκας, τούτο κατάλαβα, ότι η μαμά πρέπει να είναι καλά να θηλάσει το μωρό της, διαφορετικά το μωρό της δεν θα είναι καλά» [Γραμμή 98-101]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η μητρότητα δεν συνδέεται με την τήρηση συγκεκριμένων προτύπων ή κοινωνικών προσδοκιών, αλλά με τη δυνατότητα της κάθε γυναίκας να διαμορφώνει τον μητρικό της ρόλο μέσα από επιλογές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της ίδιας, του παιδιού και της οικογένειάς της. Η αποδοχή της διαφορετικότητας των εμπειριών, η εμπιστοσύνη στη δική της κρίση και η σημασία που αποδίδει στην ψυχική ευημερία της μητέρας αποτελούν βασικά στοιχεία του τρόπου με τον οποίο νοηματοδοτεί τη μετάβαση στη μητρότητα.

Νοηματικός Άξονας 3: Από την Αναζήτηση Βοήθειας στην Ανάγκη για Ουσιαστική Στήριξη: Ο Ρόλος του Υποστηρικτικού Δικτύου, οι Ενοχές της Εργαζόμενης Μητέρας και η Σημασία της Κοινωνικής και Θεσμικής Μέριμνας

Η συμμετέχουσα αναδεικνύει τη σημασία της υποστήριξης που λαμβάνει μια γυναίκα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα, θεωρώντας ότι η παρουσία ανθρώπων που μπορούν να προσφέρουν πρακτική, συναισθηματική και ενημερωτική βοήθεια αποτελεί καθοριστικό στοιχείο της εμπειρίας αυτής. Μέσα από την αφήγησή της περιγράφει ότι η μητέρα χρειάζεται να έχει δίπλα της ανθρώπους στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί, να εκφράσει τις ανησυχίες της και να λάβει καθοδήγηση χωρίς να αισθάνεται ότι κρίνεται. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Το περιβάλλον που έχεις είναι εκείνο που θα σε βοηθήσει. (...) να έχεις έναν άνθρωπο που να μπορείς να μιλήσεις. Μπορεί να μην είναι κάποιος άνθρωπος της οικογένειάς σου,, μπορεί να είναι ένα άτομο τρίτο, το οποίο θα σε καταλάβει πιο καλά από τα άτομα της οικογένειάς σου. Γιατί τα άτομα της οικογένειάς σου δρουν συναισθηματικά, ενώ ένα άτομο που είναι τρίτο, και δεν σε ξέρει, δρα αντικειμενικά». [Γραμμή 201-207]

Η συμμετέχουσα αναφέρεται με ιδιαίτερα θετικό τρόπο στον παιδίατρό της, τον οποίο περιγράφει ως ένα πρόσωπο σταθερής υποστήριξης κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Μέσα από την αφήγησή της φαίνεται ότι η επικοινωνία μαζί του δεν περιοριζόταν μόνο σε ζητήματα που αφορούσαν τη φροντίδα των παιδιών, αλλά λειτουργούσε και ως πηγή συναισθηματικής ενίσχυσης και καθησυχασμού στις στιγμές που αισθανόταν αβεβαιότητα ή άγχος. Η ίδια περιγράφει ότι η δυνατότητα να απευθύνεται σε έναν επαγγελματία που εμπιστευόταν τη βοηθούσε να διαχειρίζεται τις ανησυχίες της και να αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια στον μητρικό της ρόλο.

«Εγώ θυμούμαι ότι τον παιδίατρο μου... ήταν top of the list... Μετά τον άντρα μου, ήταν ο παιδίατρος μου. Και κάποιες φορές ήταν ο παιδίατρος μου και μετά ο άντρας μου (γελά). Είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχεις... Εγώ θυμάμαι ο παιδίατρος μου, όποτε μπορούσε να νιώθω εκείνο το... ότι κάμνω overthink something, κι έπιανα τον τηλέφωνο, έλεγε μου «Ν, μην αγχώνεσαι, όλα πάνε καλά». Ή με τον θηλασμό, έλεγε μου «Ν, μην αγχώνεσαι», πάντα! Θέλεις κάποιον να σου πει εκείνη την ώρα , να είναι η φωνή της λογικής». [Γραμμή 307-313]

Η εμπιστοσύνη που περιγράφει προς τον παιδίατρό της φαίνεται να διατηρείται και μετά τη βρεφική ηλικία των παιδιών της. Η ίδια αναφέρει ότι εξακολουθεί να απευθύνεται σε εκείνον όταν προκύπτει κάποια ανησυχία σχετικά με τα παιδιά της, γεγονός που αναδεικνύει την αναδρομική σημασία αυτής της σχέσης ως πηγής ασφάλειας και υποστήριξης.

«Ακόμα και τώρα ας πούμε, που μπορεί να χτυπήσει κάποιο μωρό μου, θα αγχωθώ και θα το βγάλω κατευθείαν φωτογραφία και να του τη στείλω, «Ε, Ν, ξέχνα το, δεν είναι κάτι να ανησυχείς», και ξεχνώ το (γελά), και φεύγει κατευθείαν που πάνω μου το άγχος, όλο το στρες. Πάρα πολλά σημαντικός ο παιδίατρος». [Γραμμή 314-318]

Η σημασία της υποστήριξης αναδεικνύεται και μέσα από τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα συνδέει την ψυχική ευημερία της μητέρας με τη δυνατότητά της να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της φροντίδας του παιδιού. Αναφερόμενη στην εμπειρία του θηλασμού, υποστηρίζει ότι η ύπαρξη ανθρώπων που μπορούν να προσφέρουν πρακτική και συναισθηματική βοήθεια συμβάλλει ουσιαστικά στη διαχείριση των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσει μια νέα μητέρα. Για την ίδια, η στήριξη αυτή δεν περιορίζεται μόνο στον σύντροφο ή στην οικογένεια, αλλά μπορεί να προέρχεται από οποιοδήποτε πρόσωπο είναι διαθέσιμο να σταθεί δίπλα στη μητέρα κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Εγώ τούτο κατάλαβα, ότι η μία κοπέλα για να έχει αποκλειστικό θηλασμό, πρέπει να είναι καλά και να νιώθει ότι έχει ένα support system πίσω της, εν ο άντρας της, ένας συγγενής της, η μαμά της που μπορεί να έρθει να την βοηθήσει πιο συχνά; Είναι η πεθερά της, οι αδερφές της, ο αδελφός της; Οποιοσδήποτε, είναι πάρα πολλά μεγάλη βοήθεια» [Γραμμή 107-111]

Πέρα από τους επαγγελματίες υγείας, η συμμετέχουσα αναδεικνύει ως ιδιαίτερα σημαντική και τη συμβολή του στενού οικογενειακού της περιβάλλοντος κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Περιγράφει ότι ο σύζυγός της, η μητέρα της, η πεθερά της, τα αδέρφια και το ευρύτερο οικογενειακό της δίκτυο αποτέλεσαν σταθερές πηγές πρακτικής και συναισθηματικής υποστήριξης, γεγονός που της επέτρεψε να αισθάνεται ότι δεν ήταν μόνη απέναντι στις απαιτήσεις της μητρότητας. Η ίδια αναγνωρίζει ότι η ύπαρξη αυτού του υποστηρικτικού περιβάλλοντος συνέβαλε ουσιαστικά στη δυνατότητά της να ανταποκριθεί στις ανάγκες της καθημερινότητας.

«Εμένα υπήρχε. Δόξα σοι ο Θεός, δεν μπορώ να πω ότι έχω παράπονο, είχα τον άντρα μου, είχα την πεθερά μου, είχα τη μαμά μου, είχα τις αδελφές μου, είχα και τα αδέλφια του άνδρα μου. Είχαμε το περιβάλλον μας, άμα χρειαζόμουν να μείνει κάποιος μαζί με το μωρό, ή αν έπρεπε να πάμε εμείς κάπου, οτιδήποτε, δεν έχω παράπονο, ήταν όλοι και ακόμα είναι όλοι, πάρα πολλά υποστηρικτικοί». [Γραμμή 209-213]

«Αλλά εγώ είχα και την βοήθεια της πεθεράς μου, είχα και τη βοήθεια της μαμάς μου και με τις δουλειές και με το κάποιες φορές να πιάσουν τα πιο μεγάλα τα μωρά, που είχα το τρίτο, και να βοηθήσουν και με τα ιδιαίτερα, τα φροντιστήρια. Άμα κοιμόταν το μωρό και δεν μπορούσα να το μεταφέρω, δεν είχα άγχος ότι... Ακόμα και η θεία μου, η αδελφή της μαμάς μου, οι κόρες της με βοηθούσαν. Δεν είχα άγχος ότι δεν έχω κάποιον, οτιδήποτε ώρα θέλω, να τον πιάσω τηλέφωνο και να μου πει όχι. Πολύ σημαντικό!» [Γραμμή 401-407]

Ιδιαίτερη αναφορά κάνει στον ρόλο του συζύγου της, τον οποίο περιγράφει ως ενεργό υποστηρικτή ήδη από τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύει ότι η συμμετοχή του στη φροντίδα του νεογνού και η δυνατότητα να μοιράζονται τις ευθύνες της καθημερινότητας συνέβαλαν ουσιαστικά στη δική της ξεκούραση και προσαρμογή στον μητρικό ρόλο. Παράλληλα, επισημαίνει ότι η ουσιαστική βοήθεια του συντρόφου προϋποθέτει και την ανοιχτή επικοινωνία των αναγκών της μητέρας. Αναστοχαζόμενη τη δική της εμπειρία, περιγράφει ότι χρειάστηκε να μάθει να ζητά βοήθεια όταν αισθανόταν ότι δυσκολευόταν να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, παρά τη δυσκολία που βίωνε ως περισσότερο εσωστρεφές άτομο. Όπως αναφέρει:

«Εμένα με βοήθησε, ο άντρας μου με βοήθησε αρκετά. Ήταν και τις νύχτες, για την πρώτη εβδομάδα που ήμουν στο σπίτι, που ερχόμουν από την κλινική, δεν σηκώνομουν εγώ τη νύχτα, σηκώνόταν ο άνδρας μου. Και με άφηνε να κοιμηθώ για να σηκωθώ εγώ το πρωί, που θα ήμουν όλη τη ημέρα με μαζί με το μωρό» [Γραμμή 398-401]

Και συνεχίζει:

«Δεύτερον, παίζει ο άντρας σου πάρα πολλά σημαντικό ρόλο, ακόμα και άμα δεν θέλει, πρέπει να του λέμε.» [Γραμμή 202-203]

«Γιατί έλεγα από μέσα μου, είναι κάτι που μου έλεγε και ο άνδρας μου, «άμα δεν μου το πεις, δεν θα το ξέρω». Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω, επειδή όταν είσαι πάρα

πολλά χρόνια εσωστρεφής, είναι πάρα πολλά δύσκολο να είσαι εξωστρεφής (γέλιο). Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω, είναι όταν ένιωθα ότι δεν μπορώ άλλο, «πρέπει να πιάσεις εσύ το μωρό, να ξεκουραστώ», έλεγα το ας πούμε» [Γραμμή 411-415]

Η συμμετέχουσα συνδέει τη σημασία του υποστηρικτικού δικτύου και με την εμπειρία της επιστροφής στην εργασία μετά τη λήξη της άδειας μητρότητας. Μέσα από την αφήγησή της αναγνωρίζει ότι η επιστροφή αυτή μπορεί να συνοδεύεται από τύψεις και δυσκολίες για τη μητέρα, ιδιαίτερα σε μια περίοδο κατά την οποία εξακολουθεί να προσαρμόζεται στις αλλαγές που συνοδεύουν τη μητρότητα. Αν και αναφέρει ότι η ίδια δεν βίωσε αυτά τα συναισθήματα στον ίδιο βαθμό, αποδίδει τη διαφορά αυτή στο γεγονός ότι μπορούσε να αφήσει το παιδί της σε ένα πρόσωπο που εμπιστευόταν, γεγονός που της προσέφερε μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας. Ωστόσο, εξακολουθεί να εκφράζει την επιθυμία να μπορούσε να παραμείνει περισσότερο χρόνο μαζί με το παιδί της κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

«Εγώ δεν τις βίωσα τόσο πολλά, γιατί ένιωθα ότι άφηνα το στην πεθερά μου που ήξερα ότι ήταν να το προσέχει το μωρό, που θα ήταν μαζί της από το πρωί. Το ένιωσα στο θέμα ότι, γιατί πρέπει να το αφήσω τώρα, γιατί να μην μπορώ εγώ να μείνω σπίτι με το μωρό μου; Και ας με πλήρωνε η κυβέρνηση, και 600€ να μου έδινε, δεν με πειράζει, απλώς κάτι για να μπορώ να είμαι εγώ με το μωρό μου. Άλλο να είναι η μαμά με το μωρό, κι άλλο να είναι, ο παππούς και η γιαγιά που θα του δώσουν άλλα πράγματα» [Γραμμή 252-257]

Η συμμετέχουσα επεκτείνει τον προβληματισμό της και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενες μητέρες στην καθημερινότητά τους. Υποστηρίζει ότι οι τύψεις που βιώνουν πολλές γυναίκες δεν σχετίζονται μόνο με τον αποχωρισμό από το παιδί τους, αλλά και με τις απαιτήσεις του εργασιακού και κοινωνικού πλαισίου, το οποίο, κατά την άποψή της, δεν λαμβάνει επαρκώς υπόψη τις ανάγκες της μητρότητας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Χρειαζόμαστε παραπάνω στήριξη, δεν την έχουμε τούτη τη στήριξη. Δεν την έχουμε και νιώθουμε απομονωμένες και νιώθουμε τύψεις στη δουλειά μας να ζητήσουμε άδεια από το εργοδότη μας. Γιατί ούτε οι εργοδότες είναι πλήρως ενημερωμένοι, μπορεί να είναι παπάδες, να έχουν οικογένεια, αλλά δεν το περνούν όπως το περνάμε εμείς» [Γραμμή 469-473]

Παράλληλα, θεωρεί ότι μεγαλύτερη ευελιξία στις εργασιακές συνθήκες θα επέτρεπε στις μητέρες να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στα παιδιά τους και να ανταποκρίνονται ευκολότερα στις καθημερινές ανάγκες της οικογένειας.

«Ενώ αν ήξερα σαν μαμά ότι δικαιούμαι να σχολάω κάθε μέρα η ώρα δύο, να πηγαίνω στη δουλειά μου αλλά οι εργοδότες μου να ξέρουν ότι είσαι μάνα, μπορείς να σχολάσεις η ώρα 14:00, ο μισθός μου θα είναι ο τάδε όμως, δεν θα είχα πρόβλημα. Θα ήξερα πως θα σχολούσα η ώρα 14:00, και θα παίρνω εγώ τα μωρά μου και δεν θα πρέπει να πηγαίνω στον καθένα να λέω «πρόσεχε μου το μωρό μου, πάρε μου το μωρό μου». Θα ήμουν εκεί, και είναι πολύ διαφορετικό άμα η μάμμα είναι μαζί με το μωρό της» [Γραμμή 490-495]

Η εμπειρία αυτή οδηγεί τη συμμετέχουσα σε έναν ευρύτερο προβληματισμό σχετικά με τη διάρκεια της άδειας μητρότητας και τη στήριξη που παρέχεται στις νέες μητέρες. Θεωρεί ότι ο χρόνος που προβλέπεται για την παραμονή της μητέρας στο σπίτι δεν επαρκεί, καθώς πολλές γυναίκες εξακολουθούν να προσαρμόζονται τόσο στις σωματικές όσο και στις ψυχολογικές αλλαγές της μεταγεννητικής περιόδου. Παράλληλα, εκφράζει την άποψη ότι η δυνατότητα της μητέρας να παραμένει περισσότερο χρόνο με το παιδί της θα ωφελούσε τόσο τη μεταξύ τους σχέση όσο και τη συνολική προσαρμογή της οικογένειας.

«Και θεωρώ πάρα πολλά σημαντικό, ότι η μητρότητα και η άδεια μητρότητας που δίνουν, δεν είναι αρκετή για μια μαμά. Καταρχάς εμείς, τεσσάρων με πέντε μηνών· προσπαθούμε να βρούμε πίσω τις ορμόνες μας και δεν είμαστε καλά. Πώς μπορώ εγώ να γυρίσω πίσω στη δουλειά μου, ψυχολογικά σωστά τέλος πάντων, και να είμαι σωστή και στους απέναντι μου, όταν εγώ ψυχολογικά μέσα μου δεν είμαι καλά. Και νιώθω τύψεις που αφήνω το παιδάκι μου κάπου αλλού, το οποίο μπορούσα να προσέχω εγώ μέχρι την ηλικία των δύο χρονών» [Γραμμή 215-221]

Πέρα από τη διάρκεια της άδειας μητρότητας, η συμμετέχουσα επεκτείνει τον προβληματισμό της και στις ευρύτερες μορφές θεσμικής υποστήριξης που θεωρεί απαραίτητες για τις νέες οικογένειες. Παρότι αναγνωρίζει τη σημασία του προσωπικού και οικογενειακού υποστηρικτικού δικτύου, θεωρεί ότι αυτό από μόνο του δεν αρκεί και ότι η πολιτεία οφείλει να παρέχει ουσιαστικότερη στήριξη κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στη διάρκεια της άδειας μητρότητας, υποστηρίζοντας ότι ο χρόνος

που προβλέπεται δεν επαρκεί ώστε η μητέρα να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις της νέας πραγματικότητας και να παραμείνει κοντά στο παιδί της κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του.

«Εγώ θεωρώ ότι μέχρι τα δύο χρόνια είναι υπέρ αρκετή (η άδεια μητρότητας) για να μένει μια μαμά στο σπίτι με το μωρό της, πρώτα απ' όλα, γιατί δεν το αφήνεις κάπου που να μην έχεις εμπιστοσύνη, μεγαλώνει μαζί σου και είναι έτοιμο να πάει στο νηπιαγωγείο που θα το πάρεις, γιατί ήδη μιλά, ήδη είναι ανεξάρτητο και μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του από μόνο του. Και η μαμά έχει τούτες τις τύψεις, να τις πάρει μαζί της, που θα τις πάρει· και θεωρώ ότι δεν κάνουν κάτι, ούτε για την άδεια μητρότητας, ούτε για την άδεια τοκετού, ούτε για μια οικογένεια τι χρειάζεται». [Γραμμή 221-227]

Πέρα από τη διάρκεια της άδειας μητρότητας, η συμμετέχουσα αναφέρεται και στην ανάγκη ουσιαστικότερης οικονομικής και πρακτικής στήριξης των νέων οικογενειών. Μέσα από τον αναστοχασμό της υποστηρίζει ότι οι κρατικές παροχές μπορούν να διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητα των γονέων, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια ανατροφής του παιδιού.

«Ας πούμε, ούτε με την προίκα (μωρού), εγώ την πήρα στο τελευταίο μου το μωρό. Και συνειδητοποίησα ότι είναι μια μεγάλη βοήθεια, διότι μπορεί μια νέα μαμά να είναι single mum, μπορεί να έχει και single dad γιατί πέθανε η μαμά, γιατί πρέπει να συμπληρώνω και ανάλογα με το εισόδημα μου να τα πιάνω τούτα τα πράγματα; Γιατί να μην μου τα δώσεις εσύ; Μην μου δώσεις τις αμαξοδίες, τα car seat, έχω τα. Δώσε μου τα πανιά, δώσε μου τις κρέμες δώσε μου τα πράγματα. Είναι ένα μεγάλο κονδύλι για μία οικογένεια!» [Γραμμή 227-233]

Συνεχίζοντας τον αναστοχασμό της, η συμμετέχουσα διευρύνει τη συζήτηση πέρα από τη δική της εμπειρία, αναδεικνύοντας την ανάγκη για πολιτικές και παροχές που να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των νέων γονέων. Υποστηρίζει ότι η βοήθεια προς τις οικογένειες δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στο προσωπικό τους υποστηρικτικό δίκτυο, αλλά να περιλαμβάνει και ουσιαστική θεσμική μέριμνα, μέσα από οικονομικές παροχές και δομές που μπορούν να διευκολύνουν την καθημερινότητα της μητέρας και της οικογένειας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«...στα προηγούμενα μου τα μωρά, ήξερα ότι έπρεπε να φυλάζω τουλάχιστον εκατό ευρώ, για να κάνω τούτα τα πράγματα. Και είναι κάτι καθημερινό, και πρέπει να πιάσεις και πράγματα

να έχεις και στο σχολείο. Και είναι καλό που τούτο που έκαμαν τώρα και πληρώνουν τα δίδακτρα του σχολείου, αλλά δεν τα έκαμαν σε όλα τα σχολεία. Και εγώ ακούω κάτι υπερβολικές τιμές 400€ το μήνα, 200€ να πληρώνεις εγγραφή, και λέω «παιδιά που ζούμε»; Γιατί τούτο το πράμα; Πώς θέλετε να κάνουμε παιδιά; Θα έρθουν και θα πουν ότι έχουμε υπογεννητικότητα και θα έρθουν να κάνουν πράγματα, γρήγορα, για να κάμει ο κόσμος μωρά, κι ύστερα να μείνουν έτσι εκείνοι οι άνθρωποι που θα κάνουν τα μωρά, χωρίς καμιά βοήθεια». [Γραμμή 237-245]

Η σημασία που αποδίδει στο υποστηρικτικό δίκτυο επεκτείνεται και σε έναν ευρύτερο προβληματισμό σχετικά με την προετοιμασία και την υποστήριξη που χρειάζονται οι νέοι γονείς. Η συμμετέχουσα θεωρεί ότι η φροντίδα ενός παιδιού δεν αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της μητέρας, αλλά μια διαδικασία στην οποία χρειάζεται να συμμετέχουν ενεργά τόσο ο σύντροφος όσο και το ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτό, υποστηρίζει ότι η προετοιμασία για τη γονεϊκότητα θα έπρεπε να ξεκινά ήδη από το σχολείο, ώστε γυναίκες και άνδρες να αποκτούν βασικές γνώσεις σχετικά με τη φροντίδα ενός βρέφους και τις απαιτήσεις της μεταγεννητικής περιόδου.

«Διότι δεν σου εξηγεί κάποιος, ούτε στο σχολείο έχουν τούτα τα πράματα, που κανονικά για μένα, στο σχολείο η Οικιακή Οικονομία δεν έπρεπε να σταματήσει ποτέ. Και θα έπρεπε να γίνει και Βρεφοκομία, γιατί έπρεπε και οι άνδρες να γνωρίζουν τούτα τα πράματα. Γιατί είναι και εκείνοι μέρος αυτής όλης της διαδικασίας (γέλιο), δεν είμαστε μόνο εμείς». [Γραμμή 111-115]

Κλείνοντας τον αναστοχασμό της γύρω από τις ανάγκες υποστήριξης των νέων μητέρων, η συμμετέχουσα αναφέρεται σε πρακτικές που εφαρμόζονται σε άλλες χώρες, τις οποίες θεωρεί ιδιαίτερα βοηθητικές για τη γυναίκα κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Μέσα από αυτή τη σύγκριση αναδεικνύει την αξία μιας οργανωμένης μορφής κοινωνικής φροντίδας, επισημαίνοντας παράλληλα ότι δεν έχουν όλες οι γυναίκες τη δυνατότητα να στηρίζονται στην παρουσία της μητέρας ή του οικογενειακού τους περιβάλλοντος.

«Μακάρι να είχαμε παραπάνω προγράμματα να βοηθούν τις κοπέλες. Εγώ ας πούμε το διάβαζα, το έβλεπα όταν ήμουν έγκυος, ότι στην Κίνα, τον πρώτο χρόνο που γεννά η γυναίκα, υπάρχει γυναίκα που πάει στο σπίτι, της μαγειρεύει, της πλένει, τη βοηθά με το μωρό, για την αποκατάσταση. Εμείς δεν έχουμε τίποτε, και είναι πολύ βοηθητικό γιατί μια μάμμα μπορεί να είναι από Βουλγαρία και να παντρεύτηκε στη Κύπρο, και η μαμά της μπορεί να λείπει. Για μια

γυναίκα η μαμά της είναι πάρα πολύ σημαντική, άσε που μπορεί να έχει τη πεθερά της, αλλά η μάμια της είναι πολλά σημαντική. Άλλο να έχεις τη μάμια σου κοντά, να την πιάσεις να της πει κάτι, να μπορείς να πιάσεις το αυτοκίνητο σου και να πας στην μάμια σου. Δεν βοηθά η κυβέρνηση μας.[Γραμμή 516-525]

Συνοψίζοντας, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνδέεται στενά με την παρουσία ανθρώπων, επαγγελματιών και κοινωνικών δομών που μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια στη νέα μητέρα. Μέσα από τον αναστοχασμό της υποστηρίζει ότι η υποστήριξη αυτή δεν περιορίζεται μόνο στο οικογενειακό περιβάλλον, αλλά επεκτείνεται και στις εργασιακές και θεσμικές συνθήκες που διευκολύνουν την καθημερινότητα της γυναίκας και της οικογένειάς της.

Νοηματικός Άξονας 4: Από τη Φροντίδα των Άλλων στη Φροντίδα του Εαυτού: Προσωπική Εξέλιξη, Επαναπροσδιορισμός των Προτεραιοτήτων και των Σχέσεων

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η εμπειρία της μητρότητας δεν επηρέασε μόνο την καθημερινότητά της ως μητέρα, αλλά αποτέλεσε και αφορμή για προσωπική εξέλιξη και επαναπροσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της και τις προτεραιότητές της. Μέσα από τις εμπειρίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της ανατροφής των παιδιών φαίνεται να αναπτύσσει μεγαλύτερη επίγνωση των προσωπικών της αναγκών, να εμπιστεύεται περισσότερο τις αποφάσεις της και να αναπτύσσει μεγαλύτερη επίγνωση των προσωπικών της αναγκών, να εμπιστεύεται περισσότερο τις αποφάσεις της και να επαναπροσδιορίζει σταδιακά τις προσωπικές και οικογενειακές της προτεραιότητες.

Η προσωπική αυτή εξέλιξη αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο περιγράφει ότι άρχισε σταδιακά να εκφράζει πιο ανοιχτά τις ανάγκες της και να ζητά βοήθεια όταν ένιωθε ότι τη χρειαζόταν. Παρότι αυτοπροσδιορίζεται ως ένα ιδιαίτερα εσωστρεφές άτομο, αναγνωρίζει ότι η εμπειρία της μητρότητας την ώθησε να τροποποιήσει αυτή τη στάση, αντιλαμβανόμενη ότι η έκφραση των δυσκολιών και των αναγκών της αποτελούσε σημαντικό στοιχείο για τη διαχείριση της καθημερινότητας. Παράλληλα, περιγράφει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία άρχισε να εμπιστεύεται περισσότερο τις προσωπικές της επιλογές και να δίνει προτεραιότητα σε όσα η ίδια θεωρούσε ότι ήταν ωφέλιμα για την ίδια και την οικογένειά της. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Εγώ επειδή είμαι άτομο που είμαι πολλά *introvert*, είμαι πολλά εσωστρεφής, προσπάθησα να το αντιστρέψω λίγο. Γιατί έλεγα από μέσα μου, είναι κάτι που μου έλεγε και ο άνδρας μου, «άμα δεν μου το πεις, δεν θα το ξέρω». Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω, επειδή όταν είσαι πάρα πολλά χρόνια εσωστρεφής, είναι πάρα πολλά δύσκολο να είσαι εξωστρεφής (γέλιο). Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω, είναι όταν ένιωθα ότι δεν μπορώ άλλο, «πρέπει να πιάσεις εσύ το μωρό, να ξεκουραστώ», έλεγα το *ας πούμε*» [Γραμμή 410-415]

«...και το άλλο είναι ότι έκανα εκείνο που ένιωθα εγώ καλά, εκείνο που θεωρούσα ότι ήταν καλό για εμένα και δεν άκουγα κανένα» [Γραμμή 416-418]

Η αλλαγή αυτή αποτυπώνεται ακόμη πιο έντονα στον τρόπο με τον οποίο περιγράφει ότι άρχισε να επαναξιολογεί τις προσωπικές και επαγγελματικές της προτεραιότητες. Αναγνωρίζει ότι η μητρότητα την οδήγησε να δίνει μεγαλύτερη σημασία στη δική της ψυχική ευημερία και στην ποιότητα του χρόνου που περνούσε με την οικογένειά της. Μέσα από τον αναστοχασμό της περιγράφει ότι συνειδητοποίησε πως η επαγγελματική της πραγματικότητα επηρέαζε όχι μόνο την ίδια, αλλά και τις σχέσεις της με τα παιδιά της. Η επίγνωση αυτή αποτέλεσε καθοριστικό σημείο στην απόφασή της να αποχωρήσει από μια εργασία που, όπως περιγράφει, επιβάρυνε σημαντικά την καθημερινότητά της.

«...είναι η κόρη μου που με έκανε να παραιτηθώ. Ήταν τότε οχτώ χρονών, που δούλευα εκεί, και θυμάμαι μια μέρα λέει μου· (...) «μάμια γιατί δεν φεύγεις που την δουλειά σου, αφού σε κάνει να νιώθεις άσχημα, έρχεσαι στο σπίτι και νευριάζεις μαζί μας πιο εύκολα, φωνάζεις μας, γιατί μένεις εκεί»; Εκείνη την ώρα ήταν λες και μου έκατσε το χαστούκι, και είχε δίκαιο το μωρό. Γιατί να μην πάω κάπου, που θα με κάνουν να νιώθω καλά συναισθηματικά, και φέρνω όλα μου τα νεύρα σπίτι μου ενώ δεν έπρεπε να τα φέρνω. Και πήγα και παραιτήθηκα, την επόμενη ημέρα (γέλιο)». [Γραμμή 498-505]

Η εμπειρία αυτή φαίνεται να λειτουργεί ως σημείο καμπής στην αφήγησή της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, μέσα από τα λόγια της κόρης της, συνειδητοποίησε τον τρόπο με τον οποίο η επαγγελματική πίεση επηρέαζε τη συναισθηματική της κατάσταση και τη σχέση με την οικογένειά της. Η απόφαση να παραιτηθεί παρουσιάζεται ως μια συνειδητή επιλογή, μέσα από την οποία έθεσε σε προτεραιότητα τη δική της ψυχική ευημερία και την καθημερινή παρουσία της στην οικογενειακή ζωή.

Μέσα από τον συνολικό αναστοχασμό της, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η μητρότητα την οδήγησε να επαναπροσδιορίσει σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη φροντίδα τόσο των παιδιών της όσο και του εαυτού της. Αναγνωρίζει ότι για μεγάλο χρονικό διάστημα έθετε αποκλειστικά τις ανάγκες των παιδιών της σε προτεραιότητα, ενώ σήμερα θεωρεί ότι η ψυχική ευημερία της μητέρας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ευημερία ολόκληρης της οικογένειας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Που πρέπει πρώτα εμείς να είμαστε καλά, για να είναι τα μωρά μας καλά. Ίσως κάποιες φορές να χρειαζόμουν να είμαι πρώτα εγώ καλά, για να είναι τα μωρά μου καλά». [Γραμμή 326-328]

Καθώς τα παιδιά της μεγάλωναν, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι άρχισε σταδιακά να αφιερώνει ξανά χρόνο στον εαυτό της και στις προσωπικές της ανάγκες. Η επιστροφή σε δραστηριότητες που της προσφέρουν προσωπική ικανοποίηση παρουσιάζεται ως μια διαδικασία επανασύνδεσης με τον εαυτό της, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μειώνεται η σημασία της μητρότητας στη ζωή της.

«Τώρα ξανά νιώθω η Ν, που ήμουν πριν. Τώρα πηγαίνω και κάνω γυμναστική για μένα, για να νιώσω εγώ καλά. Είναι κάτι που κάνω για μένα!» [Γραμμή 345-347]

Η αλλαγή αυτή επεκτείνεται και στη σχέση με τον σύζυγό της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, καθώς τα παιδιά μεγάλωναν και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας μειώνονταν σταδιακά, ένιωσε την ανάγκη να αφιερώσει ξανά χρόνο τόσο στη σχέση τους όσο και στην επικοινωνία τους ως ζευγάρι, πέρα από τον γονεϊκό τους ρόλο. Αναγνωρίζει ότι η έντονη ενασχόληση με τα παιδιά είχε περιορίσει τον χρόνο και την επικοινωνία μεταξύ τους, γεγονός που καθιστούσε αναγκαία μια νέα προσπάθεια προσέγγισης και επικοινωνίας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Τώρα θα ξεκινήσω να πάω κάπου και με τον άνδρα μου, να είναι κάτι για εμάς, ας πούμε. Πρέπει να τα κάμνουμε τούτα. Τώρα ξεκινήσαμε ξανά να είμαστε και οι δύο ο εαυτός μας...» [Γραμμή 347-349]

«...καθόμαστε και κοιτάμε ο ένας τον άλλο και λέμε ότι πρέπει να ξανά μάθουμε πώς πρέπει να επικοινωνούμε γιατί... επειδή άμα είσαι με τα μωρά, οι κουβέντες μας είναι γύρω από τα μωρά,

κι επειδή μιλάνε όλοι να πούνε το δικό τους, μένουμε εμείς τελευταίοι και μάθαμε να μην το λέμε ποτέ. Και όταν είμαστε μόνοι μας, πρέπει ξανά να μάθουμε πώς να επικοινωνούμε»
[Γραμμή 360-364]

Ο προσωπικός αυτός αναστοχασμός συνοδεύεται και από αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα αντιλαμβάνεται τον εαυτό της και την καθημερινότητά της. Αναγνωρίζει ότι, μέσα από την εμπειρία της ανατροφής των παιδιών, έγινε πιο υπομονετική, λιγότερο αυστηρή με τον εαυτό της και περισσότερο κατανοητική απέναντι στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και άλλες μητέρες στην καθημερινότητά τους.

«Έκαμε με να έχω πάρα πολύ υπομονή, με έκανε να έχω πάρα πολλή υπομονή, να μην με ενδιαφέρουν μικρά πράγματα, που παλιά μπορεί να με ενδιέφεραν. Παλιά θυμούμαι ότι δεν μπορούσε να έρθει κάποιος στο σπίτι μου, αν δεν ήταν καθαρό, εννοώ συμμαζεμένο. Τώρα δεν με ενδιαφέρει, γιατί έχω μωρά και ξέρω ότι μόλις το συγγρίσω, θα ξανά γίνει το ίδιο (γέλιο). Κι επίσης, όταν πάω σε σπίτι που ξέρω ότι έχουν μωρά, ποτέ μου δεν κοιτάζω την καθαριότητα, γιατί ξέρω ότι περνούν τα ίδια που περνώ κι εγώ (γέλιο). Η υπομονή το παραπάνω, παλιά μπορούσε να είμαι λίγο πιο αυστηρή, τώρα είμαι πιο χαλαρή» [Γραμμή 421-427]

Ο αναστοχασμός αυτός φαίνεται να οδηγεί και σε έναν διαφορετικό τρόπο κατανόησης της ίδιας της μητρότητας. Μέσα από τις εμπειρίες της αναπτύσσει μεγαλύτερη αποδοχή τόσο απέναντι στον εαυτό της όσο και απέναντι στις άλλες μητέρες, αναγνωρίζοντας ότι κάθε γυναίκα βιώνει τη μητρότητα με τον δικό της τρόπο και προσφέρει στο παιδί της ό,τι μπορεί, ανάλογα με τις δυνατότητες και τις συνθήκες της.

«Βασικά κατάλαβα τι σημαίνει μητρότητα και λέω «μπράβο μας σε μας», που όπως κι αν είμαστε, ότι κι αν κάνουμε · γιατί η κάθε μαμά θα δώσει το δικό της πράγμα στο παιδί της, όπως θα μπορεί. Μπορεί κάποια να μπορεί πιο λίγο, αλλά κάτι θα δώσει. Η μαμά είναι μαμά. Θα δώσει στο παιδί της εκείνο που θα δώσει. Εγώ, ας πούμε, δεν θα άλλαξα αυτόν τον ρόλο τώρα» [Γραμμή 352-356]

Καταληκτικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τη μητρότητα ως μια εμπειρία συνεχούς προσωπικής εξέλιξης και αναστοχασμού. Μέσα από τις προκλήσεις αλλά και τις χαρές της διαδρομής αυτής, φαίνεται να μεταβαίνει από την προσπάθεια να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του μητρικού ρόλου σε μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού

της, των προσωπικών της αναγκών και των σχέσεών της με τους σημαντικούς άλλους. Παράλληλα, ο τρόπος με τον οποίο αναστοχάζεται τη δική της εμπειρία οδηγεί και σε μια πιο αποδεκτική στάση απέναντι στη μητρότητα συνολικά, αναγνωρίζοντας ότι κάθε γυναίκα διαμορφώνει τον μητρικό της ρόλο με τον δικό της μοναδικό τρόπο και μέσα στις δικές της συνθήκες.

Νοηματικός Άξονας 5: Από την Προσωπική Εμπειρία στον Ευρύτερο Αναστοχασμό για τη Σύγχρονη Μητρότητα και τις Κοινωνικές Προκλήσεις

Μετά την αναδρομή στις προσωπικές της εμπειρίες, η συμμετέχουσα διευρύνει τον αναστοχασμό της, εστιάζοντας στις ευρύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σήμερα οι γυναίκες που επιθυμούν να γίνουν μητέρες. Μέσα από τη δική της εμπειρία αναδεικνύει τις κοινωνικές προσδοκίες, τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής και τις δυσκολίες που καλούνται να διαχειριστούν οι γυναίκες στην προσπάθειά τους να συνδυάσουν την προσωπική, επαγγελματική και οικογενειακή τους ζωή.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι οι γυναίκες καλούνται σήμερα να ανταποκριθούν ταυτόχρονα σε πολλαπλές και συχνά αντικρουόμενες κοινωνικές προσδοκίες. Αναφέρεται στις απαιτήσεις για επαγγελματική αποκατάσταση, οικονομική ανεξαρτησία και δημιουργία οικογένειας, υποστηρίζοντας ότι οι συνθήκες αυτές δημιουργούν σημαντική πίεση στις γυναίκες ως προς τον χρόνο και τον τρόπο με τον οποίο θα αποφασίσουν να αποκτήσουν παιδιά. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Μα δεν είναι εύκολες οι συνθήκες, γιατί πρώτα βάζουν μας να είμαστε καλές στη δουλειά μας, να γίνουμε επαγγελματικά ανεξάρτητες, ύστερα κάτσε αν είσαι τυχερή να βρεις τον άνδρα που θα σε βοηθήσει να το περάσεις τούτο το πράμα, και ύστερα να κάνεις το μωρό σου. Είναι τόση πολλή η πίεση που ασκούν...» [Γραμμή 443-446]

Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι, πέρα από τις πρακτικές δυσκολίες της καθημερινότητας, οι γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες και με έντονες κοινωνικές προσδοκίες σχετικά με το πότε «πρέπει» να αποκτήσουν παιδιά. Περιγράφει ότι οι απαιτήσεις για επαγγελματική εξέλιξη και οικονομική σταθερότητα συνυπάρχουν με την πίεση που δημιουργεί η ηλικία και το λεγόμενο «βιολογικό ρολόι», γεγονός που οδηγεί πολλές γυναίκες να αισθάνονται ότι καλούνται να ανταποκριθούν σε αντικρουόμενες απαιτήσεις. Παρά ταύτα, η ίδια θεωρεί ότι η

απόφαση για την απόκτηση παιδιών χρειάζεται να λαμβάνεται όταν το άτομο αισθάνεται πραγματικά έτοιμο και όχι ως αποτέλεσμα κοινωνικών πιέσεων.

«...έχουμε κι ένα click πίσω, το βιολογικό μας ρολόι, «εγώ πότε θα το κάμω τούτο»; Αλλά δεν πρέπει να το σκεφτόμαστε, πρέπει να σκεφτόμαστε ότι ο καθένας θα κάνει εκείνο που πρέπει να κάνει, όποτε νιώθει έτοιμος να το κάνει. Δεν μπορούμε να πιέσουμε τα πράγματα, τι να κάνουμε»; [Γραμμή 446-449]

Επιπρόσθετα, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι η σύγχρονη γονεϊκότητα διαμορφώνεται μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο που μεταβάλλεται διαρκώς και δημιουργεί νέες προκλήσεις για τους γονείς. Περιγράφει ότι οι κοινωνικές αλλαγές και τα νέα ζητήματα που καλούνται να διαχειριστούν οι γονείς απαιτούν από αυτούς να αναζητούν τρόπους ώστε να τα εξηγούν στα παιδιά τους με τρόπο που να ανταποκρίνεται στην ηλικία και στις ανάγκες τους. Μέσα από τον αναστοχασμό της αναδεικνύει ότι ο γονεϊκός ρόλος δεν περιορίζεται μόνο στη φροντίδα και την ανατροφή των παιδιών, αλλά περιλαμβάνει και τη συνεχή προσαρμογή στις αλλαγές της κοινωνίας μέσα στην οποία μεγαλώνουν.

«...πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να το εξηγήσουμε στα μωρά» [Γραμμή 455-456]

«Πρέπει να αφήνουμε τα μωρά να μεγαλώνουν όπως είναι, και ύστερα όταν μεγαλώσει το μωρό και θα γίνει δεκαοχτώ χρονών, θα ξέρει και θα αποφασίσει να κάνει αυτό που θέλει να κάνει» [Γραμμή 460-462]

Καταληκτικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η προσωπική της εμπειρία της μητρότητας λειτουργεί ως αφετηρία για έναν ευρύτερο αναστοχασμό σχετικά με τις κοινωνικές συνθήκες μέσα στις οποίες οι γυναίκες και οι οικογένειες καλούνται σήμερα να ασκήσουν τον γονεϊκό τους ρόλο. Μέσα από τις σκέψεις της υπογραμμίζει ότι η εμπειρία της μητρότητας διαμορφώνεται όχι μόνο από τις προσωπικές επιλογές και τις οικογενειακές συνθήκες, αλλά και από τις κοινωνικές προσδοκίες, τις επαγγελματικές απαιτήσεις και τις διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες της σύγχρονης κοινωνίας.

Αντανακλαστική Πρακτική της Ερευνήτριας

Η ανάλυση της συγκεκριμένης αφήγησης αποτέλεσε για μένα μία από τις πιο απαιτητικές διαδικασίες της έρευνας. Σε αντίθεση με τις υπόλοιπες συνεντεύξεις, η συμμετέχουσα δεν ακολουθούσε μια γραμμική αφηγηματική πορεία, αλλά μετακινούνταν συχνά ανάμεσα σε προσωπικές εμπειρίες, πρακτικές συμβουλές, αναστοχασμούς για τη μητρότητα και ευρύτερους κοινωνικούς προβληματισμούς. Η αφηγηματική αυτή δομή με δυσκόλεψε ιδιαίτερα κατά τη διαδικασία της ανάλυσης, καθώς αρκετά αποσπάσματα θα μπορούσαν να ενταχθούν σε περισσότερους από έναν νοηματικούς άξονες.

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης διαπίστωσα ότι η πρώτη μου τάση ήταν να οργανώσω το υλικό θεματικά, τοποθετώντας κάθε αναφορά σε μία ξεχωριστή κατηγορία. Ωστόσο, επιστρέφοντας επανειλημμένα στο σύνολο της αφήγησης, συνειδητοποίησα ότι μια τέτοια προσέγγιση θα αποδυνάμωνε τη συνοχή της προσωπικής ιστορίας της συμμετέχουσας και θα απομάκρυνε την ανάλυση από τις αρχές της αφηγηματικής προσέγγισης. Η διαδικασία αυτή με οδήγησε να αναζητήσω όχι μόνο το περιεχόμενο όσων αφηγούνταν, αλλά κυρίως τον τρόπο με τον οποίο η ίδια συνέδεε τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τους αναστοχασμούς της, ώστε οι νοηματικοί άξονες να αποτυπώνουν τη συνολική πορεία της αφήγησής της.

Παράλληλα, διαπίστωσα ότι αρκετές φορές ένιωθα την ανάγκη να συμπεριλάβω σχεδόν κάθε ενδιαφέρον απόσπασμα στην ανάλυση, καθώς η συμμετέχουσα διατύπωνε πλήθος σκέψεων και προβληματισμών σχετικά με τη μητρότητα. Η διαδικασία αυτή με βοήθησε να συνειδητοποιήσω ότι η αφηγηματική ανάλυση δεν επιδιώκει να αξιοποιήσει κάθε επιμέρους πληροφορία, αλλά να αναδείξει εκείνα τα στοιχεία που υπηρετούν το κεντρικό νόημα της αφήγησης. Ως αποτέλεσμα, χρειάστηκε να κάνω επανειλημμένες αναθεωρήσεις, να συγχωνεύσω θεματικές που αρχικά είχα διαχωρίσει και να απομακρύνω αποσπάσματα τα οποία, αν και ενδιαφέροντα, δεν συνέβαλλαν ουσιαστικά στην κατανόηση της αφηγηματικής πορείας της συμμετέχουσας.

Σε προσωπικό επίπεδο, η ανάλυση της συγκεκριμένης συνέντευξης ενίσχυσε την επίγνωσή μου για τον ενεργό ρόλο του ερευνητή στην αφηγηματική ανάλυση. Αντιλήφθηκα ότι η ερμηνεία δεν αποτελεί μια γραμμική διαδικασία, αλλά μια συνεχή κίνηση ανάμεσα στα επιμέρους αποσπάσματα και στο σύνολο της αφήγησης, κατά την οποία ο ερευνητής καλείται να αναστοχάζεται διαρκώς πάνω στις δικές του επιλογές και να ελέγχει κατά πόσο αυτές

αντανακλούν πραγματικά το νόημα που αναδύεται από την αφήγηση και όχι τις προσωπικές του ερμηνείες. Η διαδικασία αυτή λειτούργησε για μένα ως μια σημαντική μαθησιακή εμπειρία, ενισχύοντας την κατανόησή μου για τη φύση της αφηγηματικής ανάλυσης και για τη σημασία της συνεχούς αναστοχαστικής στάσης κατά την ερμηνεία των αφηγήσεων.

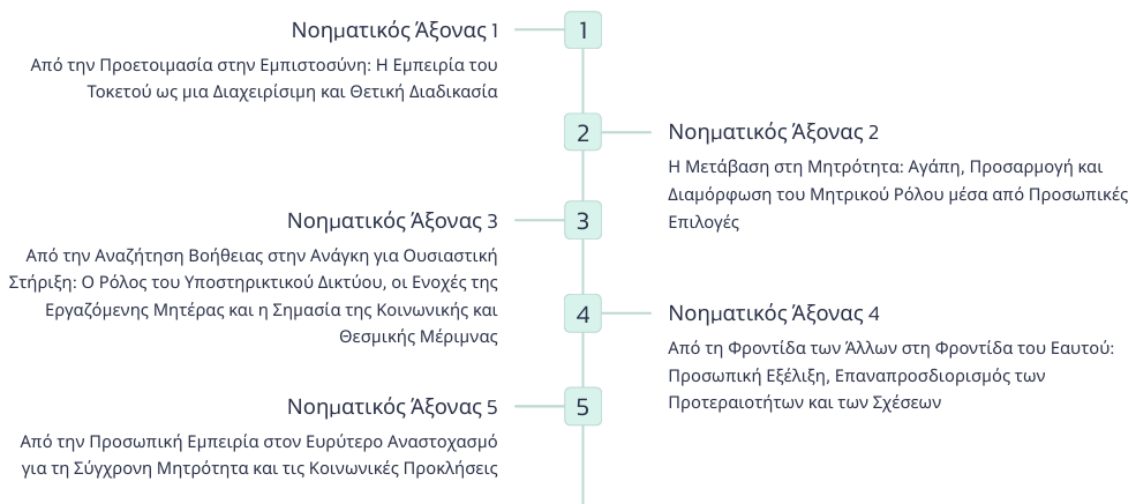
Πίνακας 3

Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ3

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Σ3

Κεντρικός νοηματικός άξονας:

Από την Προετοιμασία για τον Τοκετό στη Νοηματοδότηση της Μητρότητας ως Σχέσης, Ευθύνης και Συλλογικής Στήριξης



4.1.4 Συμμετέχουσα 4 (Σ4)

Συνολική Εντύπωση της Αφήγησης (Global Impression):

«Από την Αβεβαιότητα και τις Προκλήσεις του Τοκετού και της Πρώιμης Μεταγεννητικής Περιόδου, στην Προσαρμογή, τη Σύνδεση και την Προσωπική Ενδυνάμωση»

Η αφήγηση της συμμετέχουσας χαρακτηρίζεται από μια πορεία μετάβασης από τη δυσκολία, την αβεβαιότητα και την αίσθηση απώλειας ελέγχου προς τη σταδιακή προσαρμογή, τη σύνδεση με το παιδί και την προσωπική ενδυνάμωση. Η εμπειρία του τοκετού περιγράφεται ως βαθιά αντιφατική, καθώς συνυπάρχουν έντονη σωματική και συναισθηματική δυσκολία με τη χαρά και τη συγκίνηση της γέννησης. Η ίδια επανέρχεται αρκετές φορές στη διττή φύση της εμπειρίας, περιγράφοντας τον τοκετό ως μια διαδικασία που βίωσε με «ανάμεικτα συναισθήματα», όπου η ταλαιπωρία, ο πόνος και η αίσθηση μοναξιάς συνυπήρχαν με την ικανοποίηση ότι κατάφερε να γεννήσει φυσιολογικά και με τη «μαγική στιγμή» της γέννησης.

Η μεταγεννητική περίοδος παρουσιάζεται ως μια διαδικασία σταδιακής προσαρμογής στη μητρότητα, με τον πρώτο μήνα να αναδεικνύεται ως η πιο απαιτητική φάση. Οι δυσκολίες του θηλασμού, οι αμφιβολίες για την επάρκειά της ως μητέρας και η προσπάθεια κατανόησης των αναγκών του βρέφους δημιουργούν ένα αίσθημα ανασφάλειας, το οποίο όμως υποχωρεί καθώς αποκτά εμπιστοσύνη στις δυνατότητές της και αναπτύσσει μεγαλύτερη σύνδεση με το παιδί της. Η αφήγηση δεν εστιάζει μόνο στις δυσκολίες, αλλά και στη σταδιακή ανακάλυψη μιας νέας ταυτότητας ως μητέρας και ως γυναίκας.

Κεντρική θέση στην ιστορία της κατέχει η αναζήτηση ισορροπίας ανάμεσα στη φροντίδα του παιδιού και στη διατήρηση της προσωπικής της ταυτότητας. Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που απαιτεί να αφήσει προσωρινά στην άκρη πλευρές του εαυτού της, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι η επανασύνδεση με αυτές είναι μια σταδιακή διαδικασία που έρχεται με την πάροδο του χρόνου. Η πορεία αυτή συνδέεται με την προσπάθεια «να βρει ξανά τον εαυτό» της, καθώς και με την ανάγκη να προσαρμοστεί σε μια νέα καθημερινότητα και σε νέες προτεραιότητες.

Παράλληλα, η αφήγηση αναδεικνύει τη σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων και της υποστήριξης. Ο σύζυγος εμφανίζεται ως ο βασικότερος υποστηρικτικός παράγοντας, ενώ σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι γονείς της. Ταυτόχρονα, η συμμετέχουσα αναφέρεται στην απουσία ενός ευρύτερου δικτύου βοήθειας, περιγράφοντας νοσταλγικά την ιδέα του «χωριού» που μεγαλώνει συλλογικά ένα παιδί, στοιχείο που θεωρεί ότι λείπει από τη σύγχρονη πραγματικότητα.

Καθώς αναστοχάζεται την εμπειρία της, η συμμετέχουσα αποδίδει στη μητρότητα νοήματα που σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη, την ωρίμανση και την ενδυνάμωση. Περιγράφει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που της επέτρεψε να γνωρίσει ένα νέο εαυτό, να αναπτύξει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο ένστικτό της και να αναθεωρήσει τις προτεραιότητές της. Η ανατροφή του παιδιού της συνδέεται με αισθήματα περηφάνειας, ενώ η σχέση μαζί του φαίνεται να λειτουργεί ως κίνητρο προσωπικής βελτίωσης και αυτοφροντίδας.

Συνολικά, η αφήγηση αποτυπώνει μια διαδρομή από την αβεβαιότητα και τις αρχικές δυσκολίες προς τη σταδιακή προσαρμογή, τη σύνδεση, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση προσωπικής ενδυνάμωσης. Ο τοκετός και η μητρότητα δεν παρουσιάζονται ως αποκλειστικά θετικές ή αρνητικές εμπειρίες, αλλά ως σύνθετες και αντιφατικές διαδικασίες μέσα από τις οποίες η συμμετέχουσα επαναπροσδιορίζει τον εαυτό της, τις σχέσεις της και τις προτεραιότητές της στη ζωή.

Πυρήνας Κεντρικού Νοήματος

Στον πυρήνα της αφήγησης της συμμετέχουσας βρίσκεται η εμπειρία μιας σταδιακής μετάβασης από την αβεβαιότητα, τις δυσκολίες και την αίσθηση απώλειας ελέγχου προς την προσαρμογή, την εμπιστοσύνη στον εαυτό και την προσωπική ενδυνάμωση μέσα από τη μητρότητα. Ο τοκετός και η μεταγεννητική περίοδος περιγράφονται ως εμπειρίες με έντονες αντιφάσεις, όπου οι δυσκολίες του πόνου, της μοναξιάς, της αμφιβολίας και της ανατροπής των προσδοκιών συνυπάρχουν με αισθήματα χαράς, σύνδεσης, αγάπης και προσωπικής ολοκλήρωσης.

Η συμμετέχουσα αφηγείται μια πορεία κατά την οποία χρειάστηκε να προσαρμοστεί σε μια νέα πραγματικότητα, να ανακαλύψει εκ νέου τον εαυτό της και να βρει τα πατήματά της μέσα στο ρόλο της μητέρας. Οι αρχικές δυσκολίες του θηλασμού, η αμφισβήτηση των

ικανοτήτων της και η αίσθηση ότι «δεν τα καταφέρνει» δίνουν σταδιακά τη θέση τους σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και στην αίσθηση ότι μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της μητρότητας. Η ανάπτυξη της σχέσης με το παιδί, η καθημερινή εμπειρία της φροντίδας και η σταδιακή επανασύνδεση με τον εαυτό της λειτουργούν ως βασικοί σταθμοί αυτής της πορείας.

Παράλληλα, η μητρότητα αποκτά για την ίδια βαθύτερο προσωπικό νόημα, καθώς συνδέεται με την ανακάλυψη ενός νέου εαυτού, την ανάπτυξη μεγαλύτερης εμπιστοσύνης στο ένστικτο της και την αναθεώρηση των προτεραιοτήτων της ζωής της. Μέσα από τη σχέση με το παιδί της βιώνει μια διαφορετική μορφή αγάπης, ενώ η ευθύνη της ανατροφής λειτουργεί ως κίνητρο προσωπικής εξέλιξης και βελτίωσης.

Συνολικά, ο κεντρικός πυρήνας της αφήγησης αφορά τη μετάβαση από την αβεβαιότητα και τις προκλήσεις της γέννησης και της πρώιμης μεταγεννητικής περιόδου προς μια βαθύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό, σύνδεσης με το παιδί και προσωπικής ενδυνάμωσης, μέσα από μια διαδικασία συνεχούς προσαρμογής και ανακάλυψης νέων πτυχών της ταυτότητάς της.

Νοηματικός Άξονας 1: Η Βιωμένη Εμπειρία του Τοκετού ως μια Αντιφατική Εμπειρία Αβεβαιότητας, Δυσκολίας και Χαράς

Η συμμετέχουσα περιγράφει τον τοκετό ως μια εμπειρία που χαρακτηρίζεται από αντιφατικά και ανάμεικτα συναισθήματα. Παρότι αναγνωρίζει τη γέννηση του παιδιού της ως μια θετική και ιδιαίτερα συγκινητική εμπειρία, παράλληλα αναφέρεται στις δυσκολίες που βίωσε κατά τη διάρκεια του τοκετού, όπως ο έντονος πόνος, η μεγάλη διάρκειά του και η αδυναμία της επισκληριδίου να προσφέρει την αναμενόμενη ανακούφιση. Στην αφήγησή της, οι δυσκολίες αυτές συνυπάρχουν με τη χαρά και την ικανοποίηση για τη γέννηση του παιδιού της, αναδεικνύοντας τον τοκετό ως μια εμπειρία που δεν βιώθηκε μονοδιάστατα, αλλά ως μια σύνθετη και αντιφατική διαδικασία.

«Ήταν πολλές και οι ώρες του τοκετού μου, είκοσι- έξι ώρες. Ήταν πολλές, αλλά δεν ήταν όλες οι ώρες δύσκολες» [Γραμμή 29-30]

« Ίσως να νιώθω ότι, μπορούσα να ταλαιπωρηθώ πιο λίγο, αν πετύχαινε η επισκληρίδιος» [Γραμμή 15-16]

Οι εμπειρίες αυτές φαίνεται να συνοδεύτηκαν από αισθήματα αβοήθησίας, ανημποριάς και συναισθηματικής επιβάρυνσης, ιδιαίτερα κατά τις ώρες που προηγήθηκαν της διαστολής. Η ίδια περιγράφει ότι παρά την παρουσία υποστηρικτικών προσώπων και επαγγελματιών υγείας δίπλα της, δυσκολευόταν να διαχειριστεί τον πόνο και τα συναισθήματα που βίωνε εκείνη τη στιγμή.

«Είχα αρκετά αρνητικά συναισθήματα, πριν να φτάσω στη διαστολή, ένιωθα αβοήθητη, ένιωθα ανήμπορη, δεν είχα μαία δίπλα μου. Όμως μετά που ξανά μπήκε η επισκληρίδιος και δεν πονούσα πλέον, ήμουν αρκετά πιο ήρεμη» [Γραμμή 16-19].

«...δηλαδή συγκεκριμένα είχα ανάμεικτα συναισθήματα, είχα κάποια επικοινωνία με τη κοπέλα, απλά δεν ξέρω γιατί, ένιωσα αυτό το πράγμα. Δεν ήξερα πώς να το χειριστώ, γιατί πονούσα. Οπότε, εκεί κατάλαβε η μαία ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με την επισκληρίδιο» [Γραμμή 26-28]

Η αφήγηση της αναδεικνύει τη συνύπαρξη δυσάρεστων και θετικών στοιχείων, καθώς η σωματική και συναισθηματική επιβάρυνση της διαδικασίας συνυπάρχει με αισθήματα ικανοποίησης, ανακούφισης και χαράς για τη γέννηση το παιδιού της. Η ίδια φαίνεται να νοσηματοδοτεί τον τοκετό ως μια εμπειρία που παρά τις δυσκολίες που περιλάμβανε, κατέληξε να αποτελεί ένα θετικό και σημαντικό γεγονός στη ζωή της.

«...ήταν αρκετά δύσκολη η εμπειρία του τοκετού, αλλά κατέληξε να είναι κάτι όμορφο. Δηλαδή, ώρες πριν τον τοκετό, ήταν αρκετά δύσκολο για μένα. Αλλά κατέληξε να είναι κάτι θετικό» [Γραμμή 4-6]

«Γέννησα φυσιολογικά, οπότε νιώθω ευχαρίστηση ότι τα κατάφερα, είχα κάποιες δυσκολίες, δεν πέτυχε η επισκληρίδιος, άργησε το μωρό να πάρει θέση, οπότε ταλαιπωρήθηκα λίγο, όμως στο τέλος, όταν έγινε η διαστολή, ήταν εύκολη η εξώθηση, ας πούμε. Ήταν μαγική στιγμή η ώρα της γέννας» [Γραμμή 8-11]

Αναστοχαζόμενη την εμπειρία του τοκετού με την πάροδο του χρόνου, η συμμετέχουσα εξακολουθεί να την αντιλαμβάνεται ως μια βαθιά αντιφατική εμπειρία. Παρότι αναγνωρίζει τις δυσκολίες και την ταλαιπωρία που βίωσε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, η γέννηση του παιδιού της φαίνεται να αποκτά κυρίαρχη θέση στη μνήμη της, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο νοσηματοδοτεί σήμερα το βίωμα του τοκετού. Για να περιγράψει αυτή τη συνύπαρξη έντονων και αντιφατικών συναισθημάτων, χρησιμοποιεί τις

μεταφορές της «κόλασης» και του «παραδείσου» αποδίδοντας με αυτόν τον τρόπο τη μετάβαση από τη δυσκολία και τον πόνο, στη χαρά της γέννησης.

«Εμ, ανάμεικτα συναισθήματα. Εεεμ, βασικά εγώ μόλις γέννησα είπα ότι η διαδικασία για εμένα ήταν μια κόλαση και που γέννησα ήταν παράδεισος. Ήταν τόσο έντονες, ήταν τόσο αντιφατικό όλο. Ήταν πολύ αντιφατικό» [Γραμμή 79-81]

«Ναι, δεν το συζητώ, από τη γη ως τον ουρανό! Όταν κοιμόταν το μωρό πάνω μου ήταν... τι να σου πω, παράδεισος!» [Γραμμή 84-85]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τον τοκετό ως μια εμπειρία που δεν αποτυπώνεται μονοδιάστατα ως θετική ή αρνητική. Αντίθετα, περιγράφεται ως μια διαδικασία κατά την οποία η σωματική ταλαιπωρία, η αβεβαιότητα και η αίσθηση αβοηθησίας συνυπάρχουν με την ανακούφιση, την ικανοποίηση και τη χαρά της γέννησης. Η ίδια φαίνεται να νοσηματοδοτεί τον τοκετό ως ένα δύσκολο αλλά πολύτιμο γεγονός, το οποίο κατέληξε να αποτελεί μια σημαντική και θετική εμπειρία στη ζωή της.

Νοηματικός Άξονας 2: Ανάμεσα στις Προσδοκίες για έναν Φυσικό Τοκετό, τις Αμφιβολίες για την Πρόκληση και την Εμπιστοσύνη προς το Ιατρικό Προσωπικό

Η συμμετέχουσα στην αφήγηση της αναφέρεται στις προσδοκίες που είχε διαμορφώσει για τον τοκετό πριν από τη γέννηση του παιδιού της, καθώς και στις σκέψεις που ανέπτυξε εκ των υστέρων σχετικά με την εξέλιξή του. Ιδιαίτερη θέση στην αφήγηση της κατέχει η επιθυμία της να βιώσει έναν τοκετό που θα ξεκινούσε και θα εξελισσόταν φυσικά, χωρίς την ανάγκη πρόκλησης. Η ίδια φαίνεται να αποδίδει σημασία στην εμπιστοσύνη προς το σώμα της και στην πεποίθησή της ότι αυτό «ήξερε τι να κάνει», ενώ παράλληλα εκφράζει την αίσθηση ότι η πρόκληση τοκετού επέβαλε στο σώμα της μια διαδικασία για την οποία δεν ήταν ακόμη έτοιμο.

«Ένιωθα ότι μπορούσα να το καταφέρω, ότι μπορώ να το κάνω αυτό το πράγμα, ασχέτως των δυσκολιών, ότι το σώμα μου ήξερε τι να κάνει στο τέλος της ημέρας. Απλά ένιωσα ότι πιέστηκε το σώμα μου να κάνει κάτι που δεν ήταν έτοιμο, γιατί πήγα με πρόκληση τοκετού, κάτι που δεν θα ήθελα να γίνει» [Γραμμή 103-107]

Παράλληλα, η αφήγησή της αναδεικνύει τους προβληματισμούς που εξακολουθεί να διατηρεί σχετικά με τους λόγους που οδήγησαν στην απόφαση για πρόκληση τοκετού. Αν και

αναγνωρίζει τις εξηγήσεις που της δόθηκαν από τον γιατρό της, φαίνεται να αναρωτιέται κατά πόσο στην απόφαση αυτή συνέβαλαν και άλλοι παράγοντες. Οι σκέψεις αυτές δεν διατυπώνονται ως βεβαιότητες, αλλά ως υποθέσεις και ερωτήματα που προσπαθεί ακόμη να κατανοήσει.

« Γιατί είχαμε φτάσει τις σαράντα εβδομάδες. Γιατί ήταν λίγο πριν τον δεκαπενταύγουστο (αμήχανο γέλιο). Εντάξει αυτό το λέω εγώ... » [Γραμμή 109-110]

« Ναι, θεωρούσαν ότι στις σαράντα εβδομάδες έπρεπε να... αν δεν έρχεται μόνο του το μωρό, να το βοηθήσουν με πρόκληση » [Γραμμή 112-113]

Και συνεχίζει:

« ...γιατί άμα η ημερομηνία μου ήταν 15 του Αυγούστου, φαντάζομαι ήταν και πιο δύσκολο να βρεις νοσοκόμες και αναισθησιολόγους. Οπότε έγινε λίγες μέρες πριν τις 15 Αυγούστου η πρόκληση, για να αποφευχθεί τούτο. Δεν μου το είπε ξεκάθαρα ο γιατρός, αλλά, από ότι βλέπω και μέσα σε άλλα group, γίνεται αυτό το πράγμα » [Γραμμή 120-123]

Αναστοχαζόμενη την εμπειρία της, η συμμετέχουσα συνδέει ορισμένες από τις δυσκολίες που βίωσε κατά τον τοκετό με το γεγονός ότι η διαδικασία δεν εξελίχθηκε όπως την είχε φανταστεί. Παρότι αναγνωρίζει ότι η σκέψη αυτή αποτελεί προσωπική της εκτίμηση, θεωρεί ότι η φυσική έναρξη του τοκετού ενδεχομένως να οδηγούσε σε μια διαφορετική εμπειρία, πιο ομαλή για την ίδια. Παράλληλα, φαίνεται να διατηρεί αμφιθυμικά συναισθήματα απέναντι στις παρεμβάσεις που προηγήθηκαν του τοκετού, αναγνωρίζοντας ότι ίσως αποδίδει, έστω και ασυνείδητα, μέρος της ευθύνης για τις δυσκολίες που βίωσε στο ιατρικό προσωπικό.

« Δεν με πείραζε το ότι πήγα με πρόκληση. Με πείραζε το ότι δεν εξελίχθηκε ομαλά ο τοκετός. Δηλαδή το φανταζόμουν διαφορετικά. Ότι θα εξελιχθεί από μόνος του ο τοκετός. Εεε, θεωρώ ότι αν εξελισσόταν μόνος του, θα ήταν πιο εύκολο και για μένα. Δεν θα καθυστέρουσα τόσο πολλά να κάνω διαστολή, να πιάσει το μωρό θέση. Ίσως να ρίχνω κάποιες ευθύνες στο ιατρικό προσωπικό ασυναίσθητα » [Γραμμή 129-133]

Παρά τους προβληματισμούς που διατηρεί σχετικά με την πρόκληση τοκετού και την εξέλιξη της διαδικασίας, η συμμετέχουσα δεν φαίνεται να αμφισβητεί συνολικά τους επαγγελματίες υγείας που τη φρόντισαν. Αντίθετα, διατηρεί μια θετική εικόνα για το

γυναικολόγο της και διαχωρίζει τη συνολική αξιολόγηση της φροντίδας που έλαβε, από επιμέρους πτυχές της εμπειρίας που της προκάλεσαν δυσφορία. Παράλληλα, αποδίδει σημαντικό μέρος των δυσκολιών που βίωσε στα προβλήματα που προέκυψαν με την επισκληρίδιο, εκφράζοντας μεγαλύτερους προβληματισμούς αναφορικά με τον ρόλο του αναισθησιολόγου. Η αφήγησή της αναδεικνύει έτσι μια σύνθετη και διαφοροποιημένη νοηματοδότηση της εμπειρίας, μέσα από την οποία συνυπάρχουν τόσο η εμπιστοσύνη όσο και οι επιμέρους αμφιβολίες για ορισμένες πτυχές της παρεχόμενης φροντίδας.

«Ναι, η αλήθεια σε γενικές γραμμές ήμουν αρκετά ευχαριστημένη από το γιατρό μου. Δεν ήταν τόσο αρνητική η εμπειρία που να πάω να αλλάξω γιατρό. Γιατί θεωρώ ότι μια μεγάλη ευθύνη, ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης, την φέρνει ο αναισθησιολόγος και όχι ο γιατρός μου. Γιατί ο γιατρός μου είπε μου πολλές φορές ότι με την πρόκληση εξελίσσεται συνήθως σύντομα ο τοκετός, απλά εμένα έτυχε αυτό» [Γραμμή 259-263]

Οι προβληματισμοί αυτοί φαίνεται να παραμένουν ενεργοί και τον αναστοχασμό της για μια πιθανή μελλοντική εγκυμοσύνη. Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι εφόσον αποκτήσει δεύτερο παιδί, θα επιθυμούσε να αποφύγει εκ νέου την πρόκληση τοκετού και εκφράζει μεγαλύτερη επιφυλακτικότητα ως προς τον αναισθησιολόγο, στοιχείο που υποδηλώνει ότι ορισμένες πτυχές της εμπειρίας εξακολουθούν να επηρεάζουν τον τρόπο που σκέφτεται τον επερχόμενο τοκετό.

« Για τον τοκετό, αν έχω τα κότσια, θα ζητήσω άλλον αναισθησιολόγο (γέλιο). Ε και όσο με παίρνει, θα ζητήσω να μην πάω με πρόκληση». [Γραμμή 255-257]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει μια συνεχιζόμενη προσπάθεια κατανόησης και νοηματοδότησης της εμπειρίας του τοκετού. Οι προσδοκίες της για έναν τοκετό που θα εξελισσόταν φυσικά, οι αμφιβολίες που διατηρεί σχετικά με την πρόκληση τοκετού και οι σκέψεις της για τον ρόλο των επαγγελματιών υγείας συνυπάρχουν με τη διατήρηση εμπιστοσύνης της προς το γιατρό της. Μέσα από την αφήγησή της διαφαίνεται μια σύνθετη και συχνά αμφίθυμη επεξεργασία της εμπειρίας, στην οποία συνυπάρχουν η αποδοχή, οι προβληματισμοί και η κατανόηση των όσων συνέβησαν.

Νοηματικός Άξονας 3: Οι Προκλήσεις της Πρώιμης Μεταγεννητικής Περιόδου: Ο Θηλασμός, η Σύνδεση με το Μωρό και η Σταδιακή Διαμόρφωση του Μητρικού Ρόλου

Η συμμετέχουσα στην αφήγησή της περιγράφει τον πρώτο μήνα μετά τη γέννηση του παιδιού της ως την πιο δύσκολη περίοδο της μεταγεννητικής εμπειρίας της. Οι δυσκολίες που αντιμετώπισε με τον θηλασμό, η αβεβαιότητα σχετικά με το αν ανταποκρίνεται επαρκώς στις ανάγκες του μωρού και η προσπάθεια προσαρμογής στον νέο της ρόλο φαίνεται να συνοδεύτηκαν από αισθήματα ανασφάλειας και αμφιβολίας για τις ικανότητές της ως μητέρα. Παράλληλα, η ίδια περιγράφει ότι χρειάστηκε χρόνο μέχρι να κατανοήσει καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού της και να αποκτήσει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές της ως μητέρας.

«Ο πρώτος μήνας ήταν δύσκολος. Εεμ, με κάποιο μαγικό τρόπο, μετά τον ένα μήνα, έγινε πιο εύκολο. Ο πρώτος μήνας ήταν δύσκολος για μένα» [Γραμμή 32-33]

Οι δυσκολίες του θηλασμού φαίνεται να αποτέλεσαν μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις της περιόδου αυτής. Η συμμετέχουσα αναφέρεται στον σωματικό πόνο, στη μαστίτιδα και στην ανησυχία της για το αν το μωρό λάμβανε επαρκή τροφή, εμπειρίες που συνδέθηκαν με αρνητικές σκέψεις και αμφιβολίες για το κατά πόσο θα μπορούσε να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στον μητρικό της ρόλο.

«Δυσκολεύτηκα με το θηλασμό αρκετά, μέχρι να συνδεθώ με το μωρό, να θηλάσω, να καταφέρει το μωρό να βάλει βάρος. Είχα κάποιες δυσκολίες, οπότε, δεν μπορούσα να καταλάβω τι χρειάζεται. Όμως, στον ένα μήνα, τα κατάφερα με τον θηλασμό, κι ένιωσα και εγώ ότι τα καταφέρνω, είμαι καλή μάμμα. Και πέρασε εκείνη η μεγάλη η δυσκολία, κι ένιωθα και εγώ πολύ πιο καλά». [Γραμμή 32-37]

Και συνεχίζει:

«Ο θηλασμός κυρίως. Δεν έπιανε καλά το μωρό τη θηλή, αιμάτωνε η θηλή, πονούσα πάρα πολλά, έπαθα μαστίτιδα, οπότε είχα φλεγμονή την οποία έπρεπε να αντιμετωπίσω. Και είχα αρνητικές σκέψεις, ότι «δεν θα τα καταφέρω», και μέχρι να μου πει ο παιδίατρος ότι άρχισε να βάζει βάρος το μωρό, ένιωθα πως δεν τα καταφέρνω και δεν είναι αρκετό το γάλα μου» [Γραμμή 40-44]

Παρά τις δυσκολίες αυτές, η συμμετέχουσα φαίνεται να αναγνωρίζει και θετικές πτυχές της εμπειρίας του θηλασμού. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η σημασία

του ως μέσου φροντίδας και παρηγοριάς για το μωρό, καθώς και η ιδιαίτερη σχέση που αναπτυσσόταν μέσα από αυτή τη διαδικασία.

«Θυμάμαι έντονα το πόσο εύκολα μπορούσε να ηρεμήσει το μωρό με το θηλασμό. Το πόσο εύκολα κοιμόταν. Τούτο το θυμάμαι πολύ έντονα, ότι νανουριζόταν όσο θήλαζε. Και μετά όταν έκοψα τον θηλασμό, ήταν πολλά πιο δύσκολο να την χαλαρώσω». [Γραμμή 54-56]

Παράλληλα, πέρα από τις πρακτικές δυσκολίες του θηλασμού η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η πρώιμη μεταγεννητική περίοδος συνοδεύτηκε και από την πρόκληση της κατανόησης των αναγκών του μωρού και της ανάπτυξης μιας αίσθησης σύνδεσης μαζί του. Η ίδια φαίνεται να αντιλαμβάνεται τη σύνδεση με το παιδί όχι ως μια άμεση και αυτονόητη εμπειρία, αλλά ως μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο, προσαρμογή και εξοικείωση με τον μητρικό ρόλο.

«Ήταν δύσκολο στην αρχή, αλλά από την άλλη είναι πολύ ιδιαίτερο το συναίσθημα ότι εξαρτάται κάποιος άλλος εξολοκλήρου από εσένα. Ήταν δύσκολο γιατί χρειάζεται κάποιος χρόνος μέχρι να συνδεθείς με το μωρό, να καταλάβεις τι χρειάζεται, δεν γεννάς και γίνεσαι κατευθείαν μάμμα» [Γραμμή 48-51]

Η σταδιακή κατανόηση των αναγκών του παιδιού και η ανάπτυξη της μεταξύ τους σχέσης φαίνεται να συνέβαλαν στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης που ανέπτυξε η συμμετέχουσα στον μητρικό της ρόλο. Καθώς το παιδί μεγάλωνε και αποκτούσε μεγαλύτερη αυτονομία, η εμπειρία της μητρότητας γινόταν ολοένα και πιο ευχάριστη και ουσιαστική. Η ίδια περιγράφει με θαυμασμό την ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού της, αποδίδοντας στη μητρότητα ένα ιδιαίτερα θετικό νόημα.

«ο πρώτος μήνας ήταν πολύ δύσκολος για μένα. Όσο μεγάλωνε και το μωρό, και συνδεόμουν μαζί του, ήταν πολύ ευχάριστο. Πλέον η μητρότητα σε αυτή τη φάση, είναι κάτι άπιαστο για μένα. Εννοώ, άμα βλέπεις ένα μωρό το οποίο ήταν ανήμπορο και τώρα είναι αυτόνομο και μπορεί να κάνει σχεδόν τα πάντα μόνο του, έχει άποψη, μιλά, απίστευτο!» [Γραμμή 59-63]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο, ως μια περίοδο έντονης προσαρμογής και εξοικείωσης στον μητρικό ρόλο. Οι δυσκολίες του θηλασμού, η αβεβαιότητα σχετικά με την κάλυψη των αναγκών του βρέφους και η σταδιακή ανάπτυξη της σύνδεσης με το παιδί φαίνεται να συνοδεύτηκαν από

αμφιβολίες για τις ικανότητές της ως μητέρας. Ωστόσο, μέσα από την καθημερινή φροντίδα του παιδιού, την καλύτερη κατανόηση των αναγκών του και την εξέλιξη της μεταξύ τους σχέσης, η συμμετέχουσα φαίνεται να διαμορφώνει σταδιακά μια αίσθηση μεγαλύτερης επάρκειας, εμπιστοσύνης και θετικής νοηματοδότησης της μητρότητας.

Νοηματικός Άξονας 4: Από την Απώλεια στην Επανανακάλυψη του Εαυτού: Η Προσαρμογή στη Μητρότητα

Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια βαθιά προσωπική διαδικασία, η οποία συνοδεύτηκε από σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα, τις προτεραιότητες και την αίσθηση του εαυτού της. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η εμπειρία της γνωριμίας με νέες πτυχές του εαυτού της, καθώς και η ανάγκη προσαρμογής σε έναν νέο ρόλο.

«...να γνωρίζεις έναν καινούργιο σου εαυτό» [Γραμμή 65]

«Η μετάβαση στη μητρότητα φαντάζομαι είναι κάτι πολλά προσωπικό για την καθεμία. Δεν έχει κάτι σπάντα φαντάζομαι. Είναι κάτι που θέλει χρόνο». [Γραμμή 69-71]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι η φροντίδα του βρέφους απαιτούσε να θέσει προσωρινά σε δεύτερη μοίρα προσωπικές ανάγκες, δραστηριότητες και συνήθειες που αποτελούσαν μέρος της ζωής της πριν τη μητρότητα. Η ίδια φαίνεται να αντιλαμβάνεται αυτή τη διαδικασία ως ένα αναπόφευκτο και προσωρινό στάδιο προσαρμογής, κατά το οποίο ο χρόνος και η ενέργειά της επικεντρώνονταν κυρίως στις ανάγκες του παιδιού.

«Και να βάλεις άλλα πράγματα σε δεύτερη μοίρα, εννοώ είναι τόσο πολύς ο χρόνος που πρέπει να αφιερώσεις στο μωρό, που είναι εντάξει να αφήσεις κάποια πράγματα δικά σου πίσω, για να τα βρεις πιο μετά. Εννοώ, θα σου δοθεί πάλι η ευκαιρία να βρεις τον εαυτό σου, γιατί τον χάνεις για λίγο» [Γραμμή 71-74]

Η αναπροσαρμογή αυτή φαίνεται να συνδέθηκε και με δυσκολίες στην καθημερινότητά της, καθώς η ζωή της οργανωνόταν πλέον γύρω από τη φροντίδα του παιδιού. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι χρειάστηκε χρόνο μέχρι να βρει τα πατήματά της και να προσαρμοστεί στις νέες απαιτήσεις της μητρότητας.

«Το να βρω τον καινούριο μου εαυτό βασικά. Γιατί που τη στιγμή που ήταν η καθημερινότητά μου γύρω που έμεναν ας πούμε, τους φίλους μου, τους συγγενείς και λοιπά. Μπήκε ένα μωρό το οποίο θέλει εξυπηρέτηση είκοσι-τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο. Οπότε μέχρι να βρω τα πατήματά μου ήταν μια δυσκολία. Γιατί βάζεις σε δεύτερη μοίρα αρκετά πράγματα. Τις δραστηριότητές σου, τις εξόδους σου, μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα». [Γραμμή 147-151]

Επιπλέον, η ίδια αναφέρεται στην αίσθηση περιορισμού και μοναξιάς που συνόδευε τη βρεφική περίοδο, καθώς πολλές προσωπικές και κοινωνικές ανάγκες φαίνεται να παραμερίζονταν λόγω της συνεχούς φροντίδας του μωρού.

«Εεε πώς να το πω; Όσο είναι βρέφος το μωρό δεν μπορείς να κάνεις πάρα πολλά πράγματα μαζί του. Δηλαδή θα κάνεις βλεμματική επαφή, θα το ταΐσεις, θα το κοιμίσεις. Αλλά μένουν άλλες ανάγκες σου πίσω, της κοινωνικοποίησης, του να κάνεις οτιδήποτε άλλο εκτός από να φροντίζεις ένα μωρό. Ε, οπότε νιώθεις έτσι λίγο μόνος σου» [Γραμμή 167-170]

Ωστόσο, μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται και μια σταδιακή διαδικασία επανασύνδεσης με τον εαυτό της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι καθώς το παιδί μεγάλωνε και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας μεταβάλλονταν, άρχισε σταδιακά να ανακτά πτυχές της προσωπικής της ζωής και να επανέρχεται σε δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της ταυτότητάς της πριν από τη μητρότητα. Παράλληλα, η ανάπτυξη του παιδιού συνοδεύτηκε και από περισσότερες ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την ίδια. Η δημιουργία επαφής με άλλους γονείς και η σταδιακή επανένταξη σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, συνέβαλε στη μείωση της αίσθησης περιορισμού που χαρακτήριζε την πρώιμη περίοδο της μητρότητας.

«Εεε μετά σιγά-σιγά που αποθήλασα, νιώθω ότι ήταν... ξεκίνησα να βρίσκω τον εαυτό μου για κάποιο λόγο. Δεν ξέρω πώς να το εξηγήσω αυτό. Συνδεόμουν και παραπάνω με το μωρό και κάναμε και δραστηριότητες μαζί, οπότε σιγά-σιγά έβρισκα τον εαυτό μου» [Γραμμή 161-164]

«Όταν όμως το μωρό ξεκινά και περπατά, πας σε πάρκο, ξεκινά να κοινωνικοποιείται με άλλα μωρά, μιλάς και εσύ με άλλους γονείς. Εεε πώς να το πω; Δεν είναι ότι συνδέσαι ακριβώς με το μωρό, αλλά βγαίνεις έτσι λίγο από αυτόν τον τοίχο, του baby» [Γραμμή 170-173]

Και συνεχίζει:

«Ένιωσα ότι μετά που έγινε δύο χρονών το μωρό, βρήκα ξανά τον εαυτό μου και επέστρεψα στις παλιές μου συνήθειες, εννοώ τα χόμπι μου» [Γραμμή 153-154]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια διαδικασία αναδιαμόρφωσης της προσωπικής ταυτότητας. Παρότι για ένα διάστημα αισθάνθηκε ότι απομακρύνθηκε από γνώριμες πλευρές του εαυτού της και χρειάστηκε να θέσει προσωπικές ανάγκες σε δεύτερη μοίρα, η ίδια φαίνεται να αντιλαμβάνεται αυτήν την εμπειρία ως μια προσωρινή και αναμενόμενη φάση προσαρμογής. Μέσα από τη σταδιακή εξοικείωση με τον μητρικό ρόλο και την επανένταξη προσωπικών ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων στη ζωή της, περιγράφει μια πορεία επαναανακάλυψης του εαυτού και επαναπροσδιορισμού της ταυτότητάς της.

Νοηματικός Άξονας 5: Η Μητρότητα ως Πηγή Ενδυνάμωσης, Εμπιστοσύνης στο Μητρικό Ένστικτο και Προσωπικής Ανάπτυξης

Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που επέφερε σημαντικές αλλαγές στον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό της, τις σχέσεις της και τις προτεραιότητές της. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύονται διαδικασίες προσωπικής ανάπτυξης και ενδυνάμωσης, τις οποίες η ίδια συνδέει με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό της και με την αναθεώρηση ορισμένων στάσεων και αντιλήψεων που διατηρούσε πριν από τη γέννηση του παιδιού της.

«Με άλλαξε πάρα πολύ (γέλιο). Εμ, βασικά έμαθε να αγαπώ με ένα διαφορετικό τρόπο, με έναν πιο ανιδιοτελή τρόπο. Αχ, Παναγία μου! (Συγκίνηση)» [Γραμμή 142-143]

Η ίδια περιγράφει ότι μέσα από την εμπειρία της μητρότητας άρχισε να εστιάζει περισσότερο σε όσα θεωρεί ουσιαστικά, ενώ παράλληλα αναγνωρίζει μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην προσωπική της κρίση και στο μητρικό της ένστικτο. Η συμμετέχουσα φαίνεται να περιγράφει μια σταδιακή ενίσχυση στην προσωπική της κρίση και μια μεγαλύτερη προσήλωση σε όσα η ίδια θεωρεί σημαντικά για το παιδί της και την οικογένειά της.

«Νιώθω ότι το μωρό μου έχει προτεραιότητα και ότι πλέον κάποια πράγματα τα οποία ήταν να ασχοληθώ, πλέον δεν ασχολούμαι. Προσπαθώ να μην αναλώνουμε στο τι θα πει ο ένας, τι θα

πει ο άλλος και να βασίζομαι στο ένστικτό μου, στο τι πιστεύω εγώ ότι είναι σωστό για το μωρό μου. Νιώθω ότι ενδυνάμωσε με βασικά, η μητρότητα» [Γραμμή 217-220]

Παράλληλα, μέσα από την αφήγησή της διαφαίνεται η ανάπτυξη μιας περισσότερο υποστηρικτικής και επεικούς στάσης απέναντι στον εαυτό της. Αναστοχαζόμενη τις απαιτήσεις της μητρότητας, η ίδια περιγράφει ότι έμαθε να αναγνωρίζει την προσπάθειά της και να αντιμετωπίζει τον εαυτό της με μεγαλύτερη κατανόηση και αποδοχή.

«: Εεεμ, λέγοντας καλά λόγια στον εαυτό μου, ότι, ας πούμε «σήμερα έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες». Εεε, λέγοντας βασικά καλές φράσεις στον εαυτό μου ότι «τούτο που κάνεις», ας πούμε, «αν μου το έκανε εμένα η μάμμα μου, θα έλεγα "ουάου"» [Γραμμή 238-240]

Η συμμετέχουσα περιγράφει επίσης τη μητρότητα ως ένα κίνητρο προσωπικής εξέλιξης και αυτοβελτίωσης. Μέσα από τη σχέση με το παιδί της φαίνεται να αναπτύσσει μια αυξημένη αίσθηση ευθύνης απέναντι στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η ίδια ως πρότυπο, γεγονός που την κινητοποιεί να εξελίσσεται και η ίδια ως άνθρωπος.

«Βάζοντας φαντάζομαι προτεραιότητα το μωρό και πώς θέλω να... τι χαρακτηριστικά θα ήθελα να είχε και πώς θα με έβλεπε εμένα. Γιατί κακά τα ψέματα τα μωρά είναι καθρέφτες μας. Εεε, ένιωθα έτσι μια ευθύνη, εεε, το να βελτιωθώ εγώ και να της δείξω τι μπορεί να γίνει και εκείνη. Οπότε ήταν έτσι ένας καλός μοχλός πίεσης το μωρό (γέλιο)» [Γραμμή 233-236]

Παράλληλα, η αφήγησή της αναδεικνύει αισθήματα υπερηφάνειας και ικανοποίησης σχετικά με τον τρόπο που η ίδια και ο σύντροφός της ανταποκρίθηκαν στον γονεϊκό του ρόλο. Η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην ανάπτυξη του παιδιού της και εκφράζει θετικά συναισθήματα όταν αναστοχάζεται την πορεία της ως μητέρα.

«Νιώθω ότι έκανα το καλύτερο δυνατό μαζί με τον άντρα μου, για να μεγαλώσουμε ένα μωρό αυτόνομο, με κριτική σκέψη, με αυτοπεποίθηση (χαμόγελο)» [Γραμμή 225-226]

«Ε, και από το feedback που μου δίνει ας πούμε ο περίγυρος μου, νιώθω πολλά καλά. Δηλαδή το πώς μεγαλώσαμε το μωρό, νιώθω πολλά καλά» [Γραμμή 222-223]

Η αυξημένη αυτοπεποίθηση και η αίσθηση επάρκειας που φαίνεται να έχει αναπτύξει μέσα από την εμπειρία της μητρότητας αποτυπώνεται και στον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει τη δεύτερη της εγκυμοσύνη. Συγκρίνοντας την τωρινή εμπειρία με εκείνη του

πρώτου παιδιού, περιγράφει ότι αισθάνεται περισσότερο προετοιμασμένη για τις προκλήσεις που ενδέχεται να προκύψουν, ενώ παράλληλα αναγνωρίζει ότι πλέον διαθέτει περισσότερη ηρεμία, εμπιστοσύνη στον εαυτό της και βεβαιότητα για τις δυνατότητές της ως μητέρα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Εεεμ, δε θα είχα τόσους ενδοιασμούς για μένα, όσο στο πρώτο. Θα είχα παραπάνω αυτοπεποίθηση, θα είχα παραπάνω ηρεμία. Εεε, ήταν να κάνω πιο slow down. Να απολαύσω ας πούμε τους πρώτους μήνες της γέννας, γιατί περνούν πολύ γρήγορα και δεν το καταλαβαίνεις. Και στο πρώτο μωρό ήμουν πολλά αγχωμένη, αν τα κάνω όλα σωστά. Οπότε τώρα έχοντας την εμπειρία του πρώτου, θα προσπαθήσω να είμαι πιο ...στη στιγμή. Να πηγαίνω με το ένστικτο, να μην κάνω πάρα πολλές σκέψεις». [Γραμμή 243-248]

Και συνεχίζει:

«Τώρα θα έχω άλλες δυσκολίες (γέλιο). Διαφορετικές δυσκολίες. Δηλαδή οι δυσκολίες στο πρώτο ήταν το άγνωστο, δεν ήμουν προετοιμασμένη για το τι θα ακολουθήσει. Τώρα είμαι προετοιμασμένη για το τι θα ακολουθήσει, ξέρω πάνω κάτω τι θα γίνει. Ξέρω τι να κάνω αν βρω κάποιες δυσκολίες, αλλά θα έχω έξτρα δυσκολίες, στο ότι θα υπάρχει ακόμα ένα μωρό το οποίο πρέπει να διαχειριστώ, κατάλληλα. Να μη ζηλέψει. Εντάξει, είναι άλλοι παράγοντες εκείνοι» [Γραμμή 269-274]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που συνδέεται όχι μόνο με την ανάληψη ενός νέου ρόλου, αλλά και με σημαντικές διεργασίες προσωπικής ανάπτυξης. Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, η μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην προσωπική της κρίση, η αυξημένη αυτοαποδοχή και η επιθυμία για συνεχή προσωπική εξέλιξη φαίνεται να αποτελούν βασικές διαστάσεις του νήματος που αποδίδει η ίδια στη μητρότητα. Μέσα από την εμπειρία αυτή, η συμμετέχουσα περιγράφει μια αίσθηση ενδυνάμωσης και υπερηφάνειας, αναγνωρίζοντας τη θετική επίδραση που είχε η μητρότητα στην προσωπική της πορεία.

Νοηματικός Άξονας 6: Η Σημασία της Διαπροσωπικής Υποστήριξης και η Απουσία του «Χωριού»

Η συμμετέχουσα αναγνωρίζει τη σημαντική συμβολή του υποστηρικτικού της δικτύου κατά τη διάρκεια της μεταγεννητικής περιόδου. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται ιδιαίτερα ο ρόλος του συζύγου της, ο οποίος φαίνεται να αποτέλεσε το βασικό πρόσωπο στήριξης τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Παράλληλα, αναφέρεται στη βοήθεια που έλαβε από τη μητέρα της, την πεθερά της, και σε μεταγενέστερο στάδιο από φίλους και φίλες.

Η ίδια περιγράφει ότι η υποστήριξη του συζύγου συνέβαλε ουσιαστικά στη διαχείριση των απαιτήσεων της μητρότητας, καθώς της παρείχε ευκαιρία να αφιερώσει χρόνο στον εαυτό της και να απομακρυνθεί προσωρινά από τις καθημερινές υποχρεώσεις φροντίδας του παιδιού.

«Ο σύζυγος. Εεε αρκετές φορές που έβλεπε ότι δεν ήμουν καλά, μου έλεγε «πήγαινε με τις φίλες σου, θα κρατώ εγώ το μωρό». Ευτυχώς! Οπότε είχε κάποιες στιγμές που άφησα το μωρό και έλειπα κάποια απογεύματα, που έφευγα για να αλλάξω έτσι λίγο παραστάσεις. Και στον ένα χρόνο έτυχε να πάω να λείψω και μια νύχτα κιόλας, τα πήγε πάρα πολλά καλά. Πήγα και ταξίδι που ήταν ενάμισι χρονών το μωρό, χωρίς το μωρό» [Γραμμή 157-161]

Παράλληλα, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι ο σύζυγός της συμμετείχε ενεργά στη φροντίδα του παιδιού, ενώ και οι γονείς της παρείχαν πρακτική βοήθεια στην καθημερινότητα. Η υποστήριξη αυτή φαίνεται να λειτούργησε ως σημαντικός παράγοντας ανακούφισης κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

«...ο σύζυγος κάθε μέρα βοηθούσε με το μπάνιο. Κάποιες φορές να ταΐσει εκείνος το μωρό, να το προσέχει για να πάω εγώ μία βόλτα. Ε, οι γονείς μου μπορεί να μου έφερναν φαΐ ή να έκαναν κάποιες δουλειές στο σπίτι, κάποιες φορές, όχι καθημερινά. Ας πούμε μία φορά την εβδομάδα» [Γραμμή 188-191]

Η συμμετέχουσα αναγνωρίζει επίσης τη βοήθεια που έλαβε από την μητέρα της, την πεθερά της και το φιλικό της περιβάλλον. Ωστόσο, αναφέρει ότι κατά την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο δυσκολευόταν να βρει πρόσωπα που να κατανοούν πλήρως όσα βίωνε, καθώς οι περισσότεροι φίλοι και φίλες της δεν είχαν αντίστοιχες εμπειρίες

γονεϊκότητας. Παράλληλα, περιγράφει ότι η στήριξη από το φιλικό της περιβάλλον έγινε περισσότερο αισθητή καθώς το παιδί μεγάλωνε και αποκτούσε περισσότερη αυτονομία, γεγονός που διευκόλυνε την κοινωνική επαφή και τη συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες. Αντίθετα, κατά τη βρεφική περίοδο θεωρεί ότι το μεγαλύτερο μέρος της φροντίδας βάρυνε κυρίως τους γονείς.

«Ε, οι φίλοι απλά στις εξόδους, άμα πηγαίναμε καμιά βόλτα» [Γραμμή 191]

«Ναι, κυρίως ο άντρας μου η αλήθεια. Είχε στιγμές που με βοήθησαν και η μαμά μου και η πεθερά μου. Οι φίλες μου όταν μεγάλωσε το μωρό, επειδή ο περίγυρος μου δεν είχε μικρά μωράκια, δεν μπορούν να σε καταλάβουν ακριβώς τι περνάς. Εεε οπότε όταν εμεγάλωσε το μωρό και δεν ήταν τόσο προσκολλημένο πάνω μου, ας το πούμε και βρισκόμασταν και με φίλους, φίλες, νιώθω ότι έφευγε ένα βάρος που πάνω μου γιατί ασχολούνταν μαζί του. Αλλά τούτο έγινε όταν μεγάλωσε λίγο το παιδί, όταν περπάτησε και μετά. Ενώ σαν βρέφος μεγάλο βάρος πέφτει πάνω στους γονείς». [Γραμμή 180-186]

Παρότι αναγνωρίζει τη βοήθεια που έλαβε από το κοντινό της περιβάλλον, η συμμετέχουσα περιγράφει παράλληλα την αίσθηση ότι απουσίαζε ένα ευρύτερο δίκτυο καθημερινής υποστήριξης. Η ίδια χρησιμοποιεί τη μεταφορά του «χωριού» για να περιγράψει μια μορφή συλλογικής φροντίδας και κατανομής των ευθυνών που θεωρεί ότι χαρακτήριζε παλαιότερες εποχές, αλλά απουσιάζει από τη σύγχρονη πραγματικότητα.

«Εκείνο που διαβάζω, ότι λείπει το χωριό... Ότι ας πούμε πριν πολλά χρόνια όταν γεννούσες ένα μωρό, το μωρό μεγάλωνε από το χωριό. Υποτίθεται ήταν οι θείες, οι γιαγιάδες, οι αδερφές και βοηθούσαν αρκετά σε αυτό το κομμάτι. Ε, αυτό λείπει πλέον από τη σημερινή κοινωνία. Είμαστε λίγο ο καθένας στο σπίτι του, ο καθένας στην οικογένειά του, κάπως έτσι. Μου έλειπε το χωριό, αυτό» [Γραμμή 193-197]

Αναστοχαζόμενη τις μορφές βοήθειας που θα επιθυμούσε να έχει στη διάθεσή της, η συμμετέχουσα εστιάζει κυρίως στην ανάγκη για περισσότερη πρακτική υποστήριξη στην καθημερινότητα, η οποία θα της επέτρεπε να αφιερώσει περισσότερο χρόνο στη φροντίδα του παιδιού της.

«Για παράδειγμα στην καθημερινότητα, το να αναλάβουν κάποια άτομα κάποιες δουλειές, που ας πούμε δεν θα μπορούσα εγώ να προλάβω ή να μου μαγειρέψει κάποιος. Ε, αυτό. Στις

οικιακές δουλειές παραπάνω. Ούτως ώστε να μπορούσα εγώ να είμαι αφοσιωμένη παραπάνω στο μωρό» [Γραμμή 200-203]

Παρά τις δυσκολίες αυτές, η ίδια φαίνεται να αναγνωρίζει τη σημασία της αναζήτησης βοήθειας όταν τη χρειαζόταν. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι απευθυνόταν κυρίως στον σύζυγο και τη μητέρα της, ενώ παράλληλα αναγνωρίζει ότι υπήρχε διάθεση στήριξης από το περιβάλλον της, ακόμη και όταν πρακτικοί περιορισμοί δεν επέτρεπαν τη συνεχή παρουσία των οικείων της προσώπων.

«Ε, άμα χρειαζόμουν βοήθεια, τη ζητούσα. Δηλαδή εντάξει, όχι σε μεγάλο βαθμό, αλλά όταν ένιωθα ότι δεν μπορούσα άλλο, ζητούσα βοήθεια. Είτε από το σύζυγο, είτε από τη μάμμη μου» [Γραμμή 209-211]

«Απλά επειδή οι γονείς μου δουλεύουν, ο σύζυγος εργαζόταν, εντάξει, δεν μπορούσε να είναι κάποιος μαζί μου συνέχεια. Εννοώ, βέβαια υπήρχε η θέληση, αλλά υπήρχαν άλλα θέματα, πιο πρακτικά ζητήματα δηλαδή» [Γραμμή 213-215]

Η σημασία που αποδίδει η συμμετέχουσα στην υποστήριξη κατά τη μεταγεννητική περίοδο αποτυπώνεται και στις συμβουλές που δίνει σε άλλες μητέρες. Η ίδια ενθαρρύνει τις νέες μητέρες να ζητήσουν βοήθεια από τον περίγυρό τους, αναγνωρίζοντας ότι η μεταγεννητική περίοδος συνοδεύεται από πολλαπλές σωματικές, ψυχολογικές και πρακτικές αλλαγές που καθιστούν τη στήριξη ιδιαίτερα σημαντική.

«Ε, τώρα για τη μεταγεννητική περίοδο, όσο μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τον περίγυρο, να τη ζητήσουν. Είναι μία δύσκολη, όχι δύσκολη, είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία η μεταγεννητική περίοδος. Εννοώ, γίνονται πάρα πολλές αλλαγές, στο σώμα σου, στην ψυχολογία σου, στις ορμόνες σου, σε όλα, που χρειάζεσαι πάρα πολύ στήριξη». [Γραμμή 285-289]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει τη σημασία υποστηρικτικών σχέσεων κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Παρότι αναγνωρίζει τη σημαντική βοήθεια που έλαβε από τον σύζυγό, την οικογένεια και το φιλικό της περιβάλλον, παράλληλα εκφράζει την αίσθηση ότι απουσίαζε ένα ευρύτερο δίκτυο καθημερινής υποστήριξης που θα μπορούσε να μοιραστεί μέρος των πρακτικών απαιτήσεων της φροντίδας του παιδιού. Η εμπειρία αυτή φαίνεται να οδηγεί στην αναγνώριση της αξίας της βοήθειας, της συλλογικής φροντίδας και της ανάγκης αναζήτησης στήριξης κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

Αντανεκλαστική Πρακτική της Ερευνήτριας

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης της αφήγησης της συμμετέχουσας, βίωσα κυρίως θετικά συναισθήματα απέναντι στην εμπειρία που περιέγραφε. Μέσα από την αφήγησή της ένιωσα κατανόηση, ενσυναίσθηση και συμπόνια για τις δυσκολίες που συνόδευαν τη μεταγεννητική περίοδο, ιδιαίτερα σε σχέση με τις προκλήσεις του θηλασμού, την αβεβαιότητα που περιέγραφε ως νέα μητέρα και την προσπάθειά της να προσαρμοστεί στον μητρικό της ρόλο.

Παράλληλα, ένιωσα θαυμασμό για τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα νοηματοδοτούσε την εμπειρία της μητρότητας. Παρότι αναγνώριζε τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε, η αφήγησή της δεν επικεντρωνόταν αποκλειστικά στις προκλήσεις, αλλά και στις αλλαγές, τα θετικά νοήματα και την προσωπική ενδυνάμωση που φαίνεται να αναδύθηκαν μέσα από την εμπειρία αυτή. Η στάση αυτή με οδήγησε να αναστοχαστώ πάνω στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες της μητρότητας και ενσωματώνουν τις δυσκολίες τους στη συνολική αφήγηση της ζωής τους.

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης παρατήρησα επίσης ότι η θετική νοηματοδότηση που απέδιδε η συμμετέχουσα στη μητρότητα επηρέαζε και τη δική μου συναισθηματική ανταπόκριση προς την αφήγησή της. Η έμφαση που έδινε στην προσωπική ανάπτυξη, στην εμπιστοσύνη στον εαυτό της και στην αναγνώριση θετικών στοιχείων μέσα από τις δυσκολίες της δημιούργησε σε εμένα συναισθήματα αισιοδοξίας και θαυμασμού. Η επίγνωση αυτής της θετικής ανταπόκρισης λειτούργησε ως υπενθύμιση της ανάγκης να παραμείνω προσεκτική ώστε να αποτυπώσω με ισορροπημένο τρόπο τόσο τις δυσκολίες όσο και τα θετικά νοήματα που αναδύονταν από την αφήγησή της.

Ιδιαίτερο αναστοχασμό προκάλεσαν σε εμένα οι αναφορές της συμμετέχουσας στη σημασία της υποστήριξης και στην απουσία του «χωριού». Ως μητέρα, διαπίστωσα ότι το συγκεκριμένο θέμα λειτούργησε ως σημείο προσωπικής ταύτισης, καθώς αναγνώρισα αντίστοιχες σκέψεις και προβληματισμούς που είχα βιώσει και στη δική μου εμπειρία μητρότητας. Η επίγνωση αυτής της προσωπικής σύνδεσης με βοήθησε να παραμείνω προσεκτική κατά την ανάλυση, ώστε να διαχωρίζω τις προσωπικές μου εμπειρίες από τα νοήματα που αναδύονταν μέσα από την αφήγηση της συμμετέχουσας.

Τέλος, η αφήγηση της συμμετέχουσας ενίσχυσε την ευαισθητοποίηση μου γύρω από τη σημασία της υποστήριξης κατά τη μεταγεννητική περίοδο και τον τρόπο με τον οποίο η παρουσία ή η απουσία διαθέσιμων πηγών βοήθειας μπορεί να επηρεάσει την εμπειρία των γυναικών. Παράλληλα, με οδήγησε να αναστοχαστώ τη σημασία της προσωπικής ανθεκτικότητας, της εμπιστοσύνης στον εαυτό και της σταδιακής προσαρμογής που πολλές γυναίκες περιγράφουν κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.

Πίνακας 4

Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ4

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Σ4

Κεντρικός νοηματικός άξονας:

Από την Αβεβαιότητα και τις Προκλήσεις του Τοκετού και της Πρώιμης Μεταγεννητικής Περιόδου, στην Προσαρμογή, τη Σύνδεση και την Προσωπική Ενδυνάμωση



4.1.5 Συμμετέχουσα 5 (Σ5)

Συνολική Εντύπωση της Αφήγησης (Global Impression):

«Μια Πορεία από την Αγωνία, το Άγχος, την Αβεβαιότητα και την Προσαρμογή στη Μητρότητα προς την Προσωπική Ωρίμανση και Αναγέννηση»

Η αφήγηση της συμμετέχουσας οργανώνεται γύρω από δυο διακριτές εμπειρίες τοκετού, οι οποίες διαφοροποιούνται σημαντικά ως προς τη συναισθηματική τους ένταση και το νόημα που αποδίδει σε αυτές. Η πρώτη εμπειρία περιγράφεται ως αγχώδης αλλά διαχειρίσιμη, ενώ η δεύτερη συνδέεται με έντονη αγωνία, άγχος, πανικό, αιφνιδιασμό και με τη νοσηλεία του νεογνού στη μονάδα εντατικής θεραπείας. Παρότι ο τοκετός αποτελεί σημαντικό σημείο αναφοράς στην αφήγησή της, η συμμετέχουσα φαίνεται να αποδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα όχι τόσο στην ίδια τη χειρουργική διαδικασία της καισαρικής τομής, όσο στην εμπειρία της απομάκρυνσης και νοσηλείας του βρέφους, την οποία περιγράφει ως το γεγονός που τη «στιγμάτισε» περισσότερο.

Παράλληλα, η μετάβαση στη μητρότητα παρουσιάζεται ως μια βαθιά και απαιτητική διαδικασία προσαρμογής, η οποία συνοδεύεται από αυξημένες ευθύνες, περιορισμός της προηγούμενης ζωής, αμφιβολίες για την επάρκεια της ως μητέρας και σημαντικές αλλαγές στην προσωπική της ταυτότητα. Ιδιαίτερα κατά την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο, η συμμετέχουσα περιγράφει συναισθηματικές δυσκολίες, έντονη αίσθηση απομόνωσης και εμπειρίες που αργότερα αναγνώρισε ως επιλόχειο κατάθλιψη, υπογραμμίζοντας τη σημασία αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας και υποστήριξης.

Ταυτόχρονα, η αφήγησή της δεν περιορίζεται στις δυσκολίες. Καθ' όλη τη διάρκεια της συνέντευξης αναδεικνύεται μια σταδιακή πορεία προσαρμογής, αποδοχής και προσωπικής εξέλιξης. Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μητρότητα ως μια εμπειρία που τη μετέβαλε ουσιαστικά ως άνθρωπο, οδηγώντας την σε μεγαλύτερη ωριμότητα, ενσυναίσθηση, αυτογνωσία και αίσθηση προσωπικής δύναμης. Η εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας νοηματοδοτείται τελικά ως μια διαδικασία «αναγέννησης», μέσα από την οποία αναδύεται μια νέα εκδοχή του εαυτού της, με διαφορετικές προτεραιότητες, βαθύτερη επίγνωση των ευθυνών της και ισχυρότερη αίσθηση ψυχικής ανθεκτικότητας.

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αποτυπώνει μια πορεία από την αγωνία, το άγχος, την αβεβαιότητα, και τις απαιτητικές προκλήσεις της μητρότητας προς τη σταδιακή προσαρμογή, τη νοηματοδότηση των εμπειριών της και την ανάπτυξη μιας πιο ώριμης, σταθερής και ενδυναμωμένης αίσθησης εαυτού.

Πυρήνας Κεντρικού Νοήματος

Η αφήγηση της συμμετέχουσας οργανώνεται γύρω από τη βαθιά και πολυδιάστατη μετάβαση στη μητρότητα, μια εμπειρία που περιγράφεται ως απαιτητική, απότομη και συχνά συναισθηματικά επιβαρυντική, αλλά ταυτόχρονα βαθιά μεταμορφωτική. Μέσα από τις αφηγήσεις των δύο τοκετών της, αναδεικνύεται η συνύπαρξη έντονου άγχους, αβεβαιότητας και αγωνίας για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών της, καθώς και η σταδιακή προσαρμογή στις αυξημένες ευθύνες που συνεπάγεται ο μητρικός ρόλος. Ιδιαίτερα η εμπειρία της δεύτερης γέννας και η επακόλουθη νοσηλεία του νεογνού στην εντατική φαίνεται να αποτελούν κομβικά γεγονότα της αφήγησης, τα οποία συνδέονται με αισθήματα αδυναμίας, φόβου, αβοηθησίας και ανημποριάς, αφήνοντας ένα έντονο αποτύπωμα στη μνήμη της.

Παράλληλα, η συμμετέχουσα περιγράφει τη μεταγεννητική περίοδο ως μια εποχή σημαντικών προσαρμογών και εσωτερικών συγκρούσεων. Η απότομη αλλαγή του τρόπου ζωής της, η ανάληψη νέων ευθυνών, οι αμφιβολίες για την επάρκεια της ως μητέρας και συντρόφου, καθώς και η εμπειρία της επιλόχειας κατάθλιψης, συνθέτουν μια περίοδο κατά την οποία χρειάστηκε να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό της και τη θέση της μέσα στις προσωπικές και οικογενειακές της σχέσεις. Η αφήγησή της αναδεικνύει επανειλημμένα την προσπάθεια να ανταποκριθεί στις ανάγκες των παιδιών της, συχνά θέτοντας σε δεύτερη μοίρα τις δικές της ανάγκες, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζει τη σημασία της αυτοφροντίδας και της ψυχολογικής στήριξης.

Ωστόσο, η αφήγηση δεν παραμένει εγκλωβισμένη στις δυσκολίες. Αντίθετα, αποτυπώνει μια σταδιακή διαδικασία προσαρμογής, νοηματοδότησης και προσωπικής ανάπτυξης. Μέσα από τις εμπειρίες της μητρότητας, η συμμετέχουσα φαίνεται να αναπτύσσει μεγαλύτερη αυτογνωσία, ωριμότητα, ενσυναίσθηση και αίσθηση προσωπικής δύναμης. Η μητρότητα παρουσιάζεται ως εμπειρία που μετασχημάτισε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της, τις προτεραιότητές της και τις σχέσεις τις με τους

άλλους. Η ίδια αποδίδει στην εμπειρία αυτή το νόημα της «αναγέννησης», περιγράφοντας ότι μέσα από τη γέννηση των παιδιών της γεννήθηκε ταυτόχρονα και μια νέα εκδοχή του εαυτού της. Η πορεία της αποτυπώνεται ως μια μετάβαση από την αβεβαιότητα, τον φόβο και την αμφισβήτηση προς την αποδοχή, την ενδυνάμωση και την αίσθηση ότι πλέον είναι περισσότερο έτοιμη να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της ζωής.

Νοηματικός Άξονας 1: Από το Άγχος του Τοκετού στη Νοσηλεία του Νεογνού: Αγωνία, Αβεβαιότητα και Αίσθηση Αβοηθησίας

Η συμμετέχουσα περιγράφει τις δύο εμπειρίες τοκετού ως γεγονότα που συνοδεύτηκαν από έντονο άγχος και ανησυχία, ωστόσο φαίνεται να αποδίδει διαφορετικό νόημα σε καθεμία από αυτές. Η πρώτη καισαρική παρουσιάζεται ως μια εμπειρία, που παρά τους φόβους και τις αρνητικές σκέψεις που τη συνόδευαν, παρέμεινε τελικά διαχειρίσιμη. Αντίθετα, η δεύτερη γέννα περιγράφεται ως μια εμπειρία με μεγαλύτερη συναισθηματική επιβάρυνση, η οποία συνδέεται με τον αιφνιδιασμό, την αβεβαιότητα και την έντονη αγωνία για την κατάσταση υγείας του νεογνού.

«Στην πρώτη μου εγκυμοσύνη, η αλήθεια είναι ήμουν λίγο πιο χαλαρή» [Γραμμή 8-9]

«Ναι, ήταν αγχώδης, αλλά ήταν εντάξει, ήταν διαχειρίσιμο το άγχος μου, στην πρώτη μου. Στη δεύτερη ήταν χειρότερα» [Γραμμή 21-22]

Πριν από τον πρώτο τοκετό, η συμμετέχουσα αναφέρει ότι αποφάσισε εξ αρχής να γεννήσει με καισαρική τομή, καθώς φοβόταν τη διαδικασία του φυσιολογικού τοκετού και ιδιαίτερα τους πόνους που τον συνοδεύουν. Παράλληλα, η επισκληρίδιος αποτελούσε μια από τις μεγαλύτερες ανησυχίες της, καθώς η ιδέα της διαδικασίας προκαλούσε έντονο φόβο και άγχος. Η ίδια περιγράφει ότι κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για την επέμβαση ανέπτυξε διάφορα αρνητικά σενάρια σχετικά με το τι θα μπορούσε να συμβεί, ενώ το μοναδικό στοιχείο που την βοήθησε να διαχειρίζεται τις σκέψεις αυτές ήταν η προσδοκία ότι σύντομα θα συναντούσε το παιδί της. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«...γιατί ξεκαθάρισα από την αρχή ότι θα πάω με καισαρική, γιατί φοβόμουν να τραβήξω τους πόνους. Επομένως πήγα με καισαρική. (...)Το γεγονός που με άγχωνε πάρα πολύ ήταν η επισκληρίδιος, δηλαδή τρώμαζα στην ιδέα του να μου βάλουν μια βελόνα στον σπόνδυλο» [Γραμμή 7-10]

Και συνεχίζει:

«Με είχε πιάσει λίγο ο πανικός στο χειρουργείο, όπου έπρεπε να μείνω ακίνητη για να μπει η επισκληρίδιος. Επομένως, ένιωθα την αγωνία του τι θα γίνει, αν θα πάνε όλα καλά; Γιατί είχα και στο πίσω μέρος του μυαλού μου, μήπως και ξεχάσουν κάποια γάζα μέσα (γέλιο). Είχα κάνει πολλά αρνητικά σενάρια, δηλαδή θεωρούσα το μόνο θετικό ότι θα βγάλω το μωρό. Δηλαδή τίποτα άλλο θετικό δεν μπορούσα να δω. Με άγχωνε πολύ.» [Γραμμή 13-18]

Παρόλο που η πρώτη εμπειρία περιγράφεται ως αγχώδης, η συμμετέχουσα αναφέρει ότι το άγχος της παρέμεινε σε επίπεδα που μπορούσε να διαχειριστεί. Αντίθετα, ο δεύτερος τοκετός φαίνεται να σηματοδοτεί μια σημαντικά διαφορετική εμπειρία. Η απόφαση για τον τοκετό λήφθηκε αιφνιδιαστικά, μετά από ανησυχίες για την κατάσταση του εμβρύου, γεγονός που δεν της επέτρεψε να προετοιμαστεί ψυχολογικά για όσα ακολούθησαν. Η ανακοίνωση ότι έπρεπε να γεννήσει άμεσα συνοδεύεται στην αφήγησή της από αισθήματα πανικού και έλλειψης ελέγχου της κατάστασης.

«Γιατί στη δεύτερη είχα μπει μέσα λόγω του ότι δεν ένιωθα το μωρό. Και είχα πολλά σκαμπανεβάσματα, οι παλμοί του μωρού... και απλά ήρθαν και μου ανακοίνωσαν ότι «σε μια ώρα μπαίνεις χειρουργείο να γεννήσεις». Και εκεί με έπιασε ο πανικός, δεν ήμουν έτοιμη, δεν ήθελα. Είπα ότι «όχι, δεν θέλω να μπω, θέλω να φύγω», όμως δεν είχα άλλη επιλογή, έπρεπε να βγάλω το μωρό» [Γραμμή 22-26]

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης καισαρικής, η συμμετέχουσα αναφέρει ότι δυσκολευόταν να ηρεμήσει και παρέμενε σε συνεχή εγρήγορση. Από τις πρώτες στιγμές μετά τη γέννηση του βρέφους φαίνεται να αντιλαμβάνεται ότι κάτι δεν εξελισσόταν όπως ανέμενε. Η σύντομη επαφή με το μωρό και η άμεση απομάκρυνσή του ενίσχυσαν τις ανησυχίες της, δημιουργώντας μια αίσθηση ότι η κατάσταση ήταν πιο σοβαρή από ό,τι της είχαν αρχικά μεταφέρει.

«Και σε όλη τη διαδικασία δεν μπορούσα να ηρεμήσω. Μου έβαλαν το υπνωτικό και δεν με έπιασε. Ήμουν συνέχεια ζύπνια γιατί αντιλήφθηκα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με το μωρό. Γιατί μου έβαλαν το μωρό (πάνω της) ούτε πέντε δευτερόλεπτα, και μετά έφυγε το μωρό. Και εκεί αντιλήφθηκα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Δηλαδή σε όλη τη διαδικασία μιλούσα και με τη γιατρό, αλλά δεν ήμουν ήρεμη. Δηλαδή δεν μπορούσα με τίποτα να ηρεμήσω.» [Γραμμή 27-32]

Το πιο έντονο και καθοριστικό σημείο της αφήγησης φαίνεται να είναι η ανακοίνωση ότι το νεογνό έπρεπε να μεταφερθεί στην εντατική μονάδα νοσηλείας λόγω αναπνευστικών δυσκολιών. Η εμπειρία αυτή συνοδεύεται από έντονη αβεβαιότητα, φόβο και αγωνία για την έκβαση της κατάστασης, ενώ παράλληλα η συμμετέχουσα περιγράφει ένα ισχυρό αίσθημα αδυναμίας και απώλειας ελέγχου. Η ανάρρωση της από την καισαρική τομή δεν της επέτρεπε να μετακινηθεί ή να βρίσκεται κοντά στο παιδί της, γεγονός που ενίσχυσε την αίσθηση αβοηθησίας και αμετοχής. Η ίδια φαίνεται να βιώνει με ιδιαίτερη ένταση το γεγονός ότι δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στο ρόλο που επιθυμούσε να έχει ως μητέρα εκείνη τη στιγμή, δηλαδή να βρίσκεται μαζί με το βρέφος της και να το φροντίζει. Ταυτόχρονα, η έλλειψη γνώσης για το τι συμβαίνει σε τέτοιες περιπτώσεις και η απουσία προηγούμενων αντίστοιχων εμπειριών ενίσχυσαν το αίσθημα του αγνώστου, δημιουργώντας φόβο, σύγχυση και ανησυχία για την κατάσταση του παιδιού της.

« Εγώ, δεν μπορούσα να κουνηθώ, να ηρεμήσω, αγχωνόμουν και μπήκα στη διαδικασία να σκεφτώ ότι «δεν μπορώ ούτε καν να σηκωθώ να πάω». Δηλαδή δεν μπορούσα να κουνηθώ καθόλου ακόμα, γιατί ακόμα η αναισθησία από τα πόδια μου δεν είχε περάσει. Επομένως, ένιωθα ότι δεν ήμουν λειτουργική για να κάμω κάτι για το μωρό, ένιωσα αμέτοχη, ότι δεν μπορούσα να βοηθήσω το μωρό μου. Στην ουσία τούτον ένιωσα. Και ένιωθα την αγωνία του ότι «τι εν να γίνει τώρα»; «Θα πάνε όλα καλά»; «Τα μωρά που μπαίνουν στην εντατική, τι γίνονται»; Ναι, είχα όλα αυτά τα συναισθήματα. Ήταν και το άγνωστο, ότι δεν ήξερα τι γίνεται, τι γίνεται σε τέτοιες περιπτώσεις. Δεν είχα ακούσει άλλες περιπτώσεις που συνέβη. Εεε, ναι, ήταν το άγνωστο, πού πάει το μωρό, πώς εν να είναι»; [Γραμμή 52-60]

Η αδυναμία να έχει άμεση επαφή με το νεογνό και η εικόνα του διασωληνωμένου βρέφους φαίνεται να αποτελούν από τις πιο δύσκολες στιγμές της εμπειρίας της. Η ίδια περιγράφει τη χαρά που βίωσε όταν κατάφερε, μετά από αρκετές ημέρες, να δει το παιδί της να ανοίγει τα μάτια του, γεγονός που λειτουργεί ως μια στιγμή ανακούφισης μετά από μια περίοδο έντονης αγωνίας.

«Ήταν δύσκολο. Δεν μπορούσα να δω το μωρό μου, δεν μπορούσα να έχω κάποια επαφή μαζί του» [Γραμμή 72-73]

«...όταν πήγα το μωρό, δεν άνοιγε καν τα μάτια του. Και τούτο θεωρώ ότι ήταν και το πιο δύσκολο, γιατί μετά ήταν τεράστια η χαρά που πήρα όταν είδα το μωρό μου μετά από τρεις

μέρες, τέσσερις, να ανοίγει τα μάτια του, να δω πώς είναι. Ήταν συνέχεια με κλειστά μάτια, διασωληνωμένο. Έτσι περνούσε... ήταν δύσκολο» [Γραμμή 77-80]

Παρότι η συμμετέχουσα αναφέρεται στις δυσκολίες του τοκετού και στις απαιτήσεις της καισαρικής τομής, εκ των υστέρων φαίνεται να διαφοροποιεί την εμπειρία του τοκετού από εκείνη της νοσηλείας του νεογνού. Η ίδια αναγνωρίζει ότι αυτό που άφησε το πιο έντονο αποτύπωμα στη μνήμη της δεν ήταν η χειρουργική διαδικασία ή ο σωματικός πόνος, αλλά η εμπειρία του αποχωρισμού και της νοσηλείας του παιδιού της στην εντατική. Η εμπειρία αυτή φαίνεται να διατηρεί ιδιαίτερη συναισθηματική βαρύτητα, ακόμη και χρόνια αργότερα, καθώς εξακολουθεί να αναδύεται μέσα από σκέψεις, αναμνήσεις και συναισθήματα που ενεργοποιούνται σε περιστάσεις σχετικές με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό ή την υγεία των νεογνών. Η ίδια περιγράφει ότι η περίοδος αυτή αποτελεί το πιο δύσκολο και καθοριστικό στοιχείο ολόκληρης της εμπειρίας.

«Εεε άμα περάσω από το νοσοκομείο ή όταν είμαι στο highway, από τη δεύτερη εγκυμοσύνη. Όταν είμαι highway και βλέπω Νοσοκομείο Λεμεσού, απλά μου έρχεται το ότι ήταν το μωρό μέσα. Δηλαδή νιώθω ότι με στιγμάτισε λίγο εκείνη η περίοδος. Το γεγονός, η δεύτερη εγκυμοσύνη μου, εννοώ ήταν... είναι έντονο τούτο το συναίσθημα. Δηλαδή νιώθω το συνέχεια, ότι αν γίνει κάτι με κάποιο μωρό ή όταν ακούω άλλες εγκύους, προσπαθώ ξέρεις να σκέφτομαι «α, όλα καλά θα πάνε» [Γραμμή 126-131]

«Αλλά θεωρώ ότι αυτό που με στιγμάτισε παραπάνω, ήταν το γεγονός της νοσηλείας του μωρού και όχι τόσο του τοκετού» [Γραμμή 145-146]

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η δεύτερη εμπειρία τοκετού και η νοσηλεία του νεογνού δεν περιορίστηκαν μόνο στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, αλλά εξακολούθησαν να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται μελλοντικές εγκυμοσύνες και τοκετούς. Αναστοχαζόμενη την εμπειρία αυτή, την χαρακτηρίζει ως ιδιαίτερα τραυματική για την ίδια η οποία της άφησε ένα έντονο συναισθηματικό αποτύπωμα, το οποίο εξακολουθεί να ενεργοποιεί φόβους και ανησυχίες σχετικά με το ενδεχόμενο να επαναληφθούν παρόμοιες δυσκολίες στο μέλλον. Η ίδια αναφέρει ότι αισθάνεται πως μια νέα εγκυμοσύνη ή ένας νέος τοκετός θα μπορούσαν να την επαναφέρουν στα συναισθήματα αγωνίας και αβεβαιότητας που βίωσε τότε, γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία που εξακολουθεί να έχει η συγκεκριμένη εμπειρία στην αφήγησή της.

«Ναι, η δεύτερη ήταν πιο τραυματική. Η αλήθεια με τραυμάτισε η δεύτερη. Δηλαδή, τώρα αν μου πει να πάω να το ξανακάνω, θα δυσκολευτώ πολύ. Νιώθω ότι θα ξαναζήσω, ότι κάτι πάει λάθος με την εγκυμοσύνη, κάτι θα πάει λάθος στον τοκετό, αν θα είναι καλά το μωρό. Στη δεύτερη εννοώ ότι τραυματίστηκα αρκετά» [Γραμμή 32-36]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η εμπειρία του δεύτερου τοκετού και ιδιαίτερα η νοσηλεία του παιδιού της αποτέλεσαν ένα από τα πιο έντονα και συναισθηματικά φορτισμένα γεγονότα της μητρικής της πορείας. Η αγωνία για την υγεία του παιδιού της, η αβεβαιότητα για την έκβαση της κατάστασης, η αίσθηση αδυναμίας να βρίσκεται δίπλα του να το φροντίζει, καθώς και η επαφή με το άγνωστο, φαίνεται να διαμόρφωσαν μια εμπειρία που διατηρεί ξεχωριστή θέση στη μνήμη της. Η ίδια νοσηματοδοτεί εκ των υστέρων τη νοσηλεία του νεογνού ως το πιο καθοριστικό στοιχείο της συνολικής εμπειρίας, αναγνωρίζοντας ότι το συναισθηματικό της αποτύπωμα εξακολουθεί να είναι παρόν ακόμη και χρόνια αργότερα.

Νοηματικός Άξονας 2: Από την Επιλόχειο Κατάθλιψη, την Αυτοαμφισβήτηση και την Αρνητική Εικόνα Εαυτού στην Αναζήτηση Βοήθειας και τη Σταδιακή Αποδοχή του Εαυτού

Η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνοδεύτηκε από σημαντικές συναισθηματικές δυσκολίες, οι οποίες επηρέασαν τόσο την ψυχική της κατάσταση όσο και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον εαυτό της. Ιδιαίτερα κατά την πρώτη μεταγεννητική περίοδο, περιγράφει μια έντονα απαιτητική εμπειρία, η οποία χαρακτηριζόταν από εξάντληση, συναισθηματική επιβάρυνση, αίσθημα απομόνωσης και δυσκολία προσαρμογής στις νέες συνθήκες της ζωής της. Παρά τις προσπάθειές της να ανταποκριθεί στις ανάγκες του παιδιού της και στις αυξημένες ευθύνες της καθημερινότητας, η ίδια φαίνεται να παραμελεί σταδιακά τις προσωπικές της ανάγκες, μέχρι το σημείο να συνειδητοποιήσει ότι δεν ήταν πλέον λειτουργική για τον εαυτό της.

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι οι πρώτοι μήνες μετά τη γέννηση της κόρης της συνοδεύτηκαν από έντονη σωματική και ψυχική κόπωση. Η έλλειψη ύπνου, οι απαιτήσεις της φροντίδας του βρέφους, η επιστροφή στην εργασία λίγο μετά τον τοκετό και η μετακόμιση σε μια απομακρυσμένη περιοχή συνέβαλαν στη δημιουργία μιας ιδιαίτερα απαιτητικής καθημερινότητας. Η μετακόμιση φαίνεται να ενίσχυσε περαιτέρω το αίσθημα απομάκρυνσης

από το οικείο κοινωνικό της περιβάλλον. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι βρέθηκε ξαφνικά μακριά από τους ανθρώπους που αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητάς της, γεγονός που φαίνεται να ενίσχυσε την αίσθηση μοναξιάς που ήδη βίωνε κατά τη μεταβατική αυτή περίοδο. Αναστοχαζόμενη εκείνη την περίοδο, αναφέρει ότι σταδιακά άρχισε να αντιλαμβάνεται πως κάτι δεν πήγαινε καλά με την ψυχική της κατάσταση, καθώς αισθανόταν ότι είχε χάσει τη δυνατότητα να φροντίζει και να υποστηρίζει τον εαυτό της όπως προηγουμένως.

«: Εεε, στην πρώτη μου εγκυμοσύνη ήταν κάτι φουλ πρωτόγνωρο, δηλαδή η αυπνία δεν συνηθιζόταν με τίποτε. Ήταν πολλά δύσκολο για μένα. Ένιωθα συνέχεια κουρασμένη, ήμουν συνέχεια κουρασμένη βασικά. Ένιωθα ότι πρέπει να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για-για το μωρό μου, γιατί έχει με ανάγκη στην ουσία. (...) Βέβαια, μετά τις σαράντα μέρες που γέννησα την κόρη μου, έπρεπε να ξεκινήσω δουλειά και να μετακομίσω στον Κ (όνομα χωριού). Που ήταν μια αρκετά δύσκολη μετάβαση για μένα, γιατί εκεί ήμουν μέσα στην πόλη, ήταν όλα κοντά μου, είχα τις φίλες μου, τους φίλους μου. Ξαφνικά βρέθηκα με ένα μωρό, να έχω πολλές ευθύνες και να είμαι σε μια απόμακρη περιοχή στην ουσία, που δεν μπορούσα να πιάσω κανέναν να έρθει μισή ώρα δρόμο για να με δει. » [Γραμμή 82-86]

Και συνεχίζει:

«Μέχρι που μετά, μετά τους τέσσερις μήνες, ξαφνικά, όταν έπρεπε να συνεχίσω κάποια πράγματα στη ζωή μου, συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι λειτουργική για τον εαυτό μου. Το συνειδητοποίησα ότι κάτι πάει λάθος. Δεν γίνεται να μην είμαι λειτουργική». [Γραμμή 93-96]

Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι σταδιακά συνειδητοποίησε πως βίωνε επιλόχεια κατάθλιψη, εκτιμώντας εκ των υστέρων ότι οι δυσκολίες αυτές είχαν ξεκινήσει αρκετά νωρίτερα από τη στιγμή που αναγνώρισε την παρουσία τους. Μέσα από την αφήγηση περιγράφει ότι βίωνε συχνές εκρήξεις θυμού, δυσκολίες στη σχέση με τον σύζυγό της, έντονη συναισθηματική απόσταση από τους άλλους, συνεχές κλάμα και μια βαθιά αίσθηση μοναξιάς και απομόνωσης. Παρότι αναφέρει ότι διέθετε υποστηρικτικούς ανθρώπους γύρω της, αισθανόταν ότι βρισκόταν μόνη απέναντι στις δυσκολίες που αντιμετώπιζε, ενώ ταυτόχρονα δυσκολευόταν να επιτρέψει στους άλλους να την πλησιάσουν και να τη βοηθήσουν. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Και εντάξει, συνειδητοποίησα ότι περνούσα επιλόχειο, και απλά θεωρώ ότι ήταν από πιο πριν. Γιατί θυμάμαι ότι είχα προβλήματα με τον άνδρα μου, είχα εκρήξεις θυμού, δεν ήθελα καθόλου τον άνδρα μου, δεν μπορούσα να αντέξω να αναπνέει δίπλα μου ή να μου μιλά. [Γραμμή 96-99]

Και συνεχίζει:

«...ήταν δύσκολη η περίοδος, ένιωθα συνέχεια απομόνωση, ένιωθα ότι ήμουν μόνη μου σε αυτόν τον κόσμο. Δεν άφηνα τους άλλους να έρθουν κοντά μου, προς εμένα, έκλαιγα συνέχεια». [Γραμμή 103-105]

Μέσα από την αφήγησή της διαφαίνεται ότι η αναγνώριση της δυσκολίας αποτέλεσε ένα σημαντικό σημείο καμπής. Η ίδια περιγράφει ότι χρειάστηκε να αποδεχθεί πως χρειαζόταν επαγγελματική βοήθεια και να λάβει την απόφαση να απευθυνθεί σε ψυχίατρο και να ξεκινήσει φαρμακευτική αγωγή. Η απόφαση αυτή φαίνεται να προϋπέθετε την αναγνώριση ότι η δυσκολία που βίωνε δεν μπορούσε πλέον να αποδοθεί μόνο στις εξωτερικές απαιτήσεις της καθημερινότητας, αλλά αφορούσε και τη δική της ψυχική κατάσταση. Αναστοχαζόμενη την εμπειρία αυτή, θεωρεί ότι η παρέμβαση αυτή υπήρξε καθοριστική για τη βελτίωση της ψυχικής της κατάστασης και για την έξοδο της από τη δύσκολη περίοδο που βίωνε.

«Εκεί έπρεπε να συνειδητοποιήσω ότι έχω εγώ το πρόβλημα, ότι κάτι πήγε λάθος με τις ορμόνες μου, εεε και να ξεκινήσω έτσι τη διαδικασία... να αποφασίσω να ξεκινήσω φαρμακευτική αγωγή. Και ήταν κάτι που με βοήθησε» [Γραμμή 99-102]

«Όμως οκ, εννοώ αν δεν το έπαιρνα απόφαση να πάω σε ψυχίατρο, να πάρω φαρμακευτική αγωγή ή να λάβω κάποια άλλη βοήθεια. θεωρώ ότι δεν θα έβγαινα από μέσα». [Γραμμή 105-107]

Παράλληλα με τη συναισθηματική επιβάρυνση, η συμμετέχουσα περιγράφει ότι κατά τη μεταγεννητική περίοδο βίωνε έντονη αυτοαμφισβήτηση και αρνητική αξιολόγηση του εαυτού της. Η αυτοαμφισβήτηση δεν περιορίζεται μόνο στον μητρικό ρόλο, αλλά φαίνεται να επεκτείνεται και σε άλλες σημαντικές πτυχές της ταυτότητάς της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι αμφέβαλλε για την επάρκειά της ως μητέρα, ως σύντροφος και ως

επαγγελματίας, γεγονός που ενίσχυε τα αισθήματα προσωπικής ματαιώσης και την αίσθηση ότι δεν ανταποκρινόταν επαρκώς στις απαιτήσεις της ζωής της.

«Δηλαδή ματαιώνα και εγώ τον εαυτό μου συνέχεια. Το ότι δεν είμαι αρκετά καλή, δεν είμαι αρκετά καλή μάμμα, δεν είμαι αρκετά καλή στο να δουλέψω, δεν είμαι καλή σύντροφος. Έχω περάσει πολλά από αυτά τα μηνύματα στον εαυτό μου» [Γραμμή 160-163]

Αντίστοιχα, σημαντική θέση στην αφήγησή της κατέχει και η σχέση που ανέπτυξε με την εικόνα του σώματός της μετά την εγκυμοσύνη. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η αύξηση του σωματικού βάρους επηρέασε αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον εαυτό της, ενώ παράλληλα πυροδοτούσε ανησυχίες σχετικά με τον τρόπο που θα γινόταν αντιληπτή από το κοινωνικό της περιβάλλον. Οι σκέψεις αυτές φαίνεται να συνδέονταν όχι μόνο με την εξωτερική της εμφάνιση, αλλά και με ευρύτερους προβληματισμούς γύρω από την επάρκειά της ως γυναίκα και ως μητέρα, ενισχύοντας τον φόβο της κοινωνικής κριτικής και της αρνητικής αξιολόγησης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Στην αρχή ενοχλούσε με πάρα πολλά, η εξωτερική μου εμφάνιση. Γιατί είχα βάλει πάρα πολλά κιλά στην πρώτη μου εγκυμοσύνη. Όχι πως στη δεύτερη δεν έβαλα. Αλλά θεωρούσα ότι πάχυνα, «πώς έγινα έτσι, είμαι σαν το βόδι», έτσι ένιωθα» [Γραμμή 240-242]

«Και μετά κατηγορούσα τον εαυτό μου ότι δεν μπορώ να χάσω τα κιλά. Επομένως, με επηρέαζε τούτο. Και ύστερα είχε αντίκτυπο στο ότι, το μωρό μου όταν μεγαλώσει, θα με βλέπει και θα μου λέει «η μαμά μου είναι παχιά». Τούτο πέρασε άπειρες φορές από το μυαλό μου» [Γραμμή 244-247]

Και συνεχίζει:

«Η κοινωνία ήταν μια πρόκληση για μένα. Το πώς θα βγω έξω στην κοινωνία με ένα μωρό, με συν τριάντα κιλά plus. Το τι θα πει ο κόσμος, αν είμαι καλή μαμά» [Γραμμή 314-316]

Ωστόσο, μέσα από τη διαδικασία της μητρότητας φαίνεται να αναπτύσσεται σταδιακά μια διαφορετική οπτική απέναντι στον εαυτό της. Η συμμετέχουσα αναφέρει ότι με την πάροδο του χρόνου άρχισε να δίνει μικρότερη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση και μεγαλύτερη έμφαση στον τρόπο με τον οποίο ασκεί τον μητρικό της ρόλο. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι οι αντιλήψεις της για τον εαυτό, το σώμα και τις προτεραιότητές της μεταβλήθηκαν σημαντικά μέσα από την εμπειρία της μητρότητας.

*«Εντάξει μετά τούτο άρχισε να ομαλοποιείται, όταν συνειδητοποίησα ότι έγινα μαμά. Και ότι είναι okay, κουβαλούσα ένα άλλο σώμα μέσα στο σώμα μου, ένα μωρό που μεγάλωνα»
[Γραμμή 242-244]*

«...μετά σκεφτόμουν ότι «τι σημασία έχουν τα κιλά»; Σίγουρα τα μωρά βλέπουν τα κιλά, αλλά σίγουρα μετρά και ο χαρακτήρας και το πώς είσαι σαν μαμά. So, προσπαθούσα να βελτιώνομαι σαν μάμμα, παρά να βελτιώνω τα κιλά μου» [Γραμμή 247-250]

«Μετά αντιλαμβάνεσαι ότι δεν είναι η κοινωνία, ούτε η οικογένεια αυτό που μπορεί να σου πει αν είσαι καλή μαμά. Είναι το μωρό σου» [Γραμμή 318-320]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η πρώτη μεταγεννητική περίοδος συνοδεύτηκε από έντονη ψυχική επιβάρυνση, αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό, αμφιβολίες για την επάρκειά της σε πολλαπλούς ρόλους και αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Παρά τις δυσκολίες αυτές, η ίδια φαίνεται να αναγνωρίζει τη σημασία της αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας και της ψυχικής φροντίδας, ενώ σταδιακά αναπτύσσει μια περισσότερο αποδεκτική και συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό της.

Νοηματικός Άξονας 3: Από την Προσωπική Ανεξαρτησία και την Ανάληψη Νέων Ευθυνών στην Προσαρμογή στον Μητρικό Ρόλο, την Αναδιοργάνωση της Καθημερινότητας και την Αποδοχή της Νέας Ταυτότητας ως Μητέρας

Η συμμετέχουσα περιγράφει τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια βαθιά αλλαγή στην καθημερινότητά της, η οποία συνοδεύτηκε από την ανάληψη νέων ευθυνών, την αναδιοργάνωση της ζωής της και την ανάγκη προσαρμογής σε έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής. Η εμπειρία αυτή παρουσιάζεται ως μια απότομη μετάβαση, κατά την οποία χρειάστηκε να επαναπροσδιορίσει τις προτεραιότητές της, να ισορροπήσει ανάμεσα στους πολλαπλούς ρόλους της και να διαχειριστεί τις αυξημένες απαιτήσεις της μητρότητας. Παρότι αναγνωρίζει ότι η πρώτη αυτή περίοδος ήταν ιδιαίτερα δύσκολη, η ίδια περιγράφει ότι σταδιακά εξοικειώθηκε με τον νέο της ρόλο, γεγονός που συνέβαλε στο να βιώσει τη δεύτερη εμπειρία μητρότητας με μεγαλύτερη ετοιμότητα και εξοικείωση με τις απαιτήσεις του μητρικού ρόλου.

Η συμμετέχουσα αφηγείται ότι η σημαντικότερη αλλαγή που βίωσε μετά τη γέννηση του πρώτου της παιδιού ήταν η συνειδητοποίηση ότι η ζωή της δεν αφορούσε πλέον

αποκλειστικά την ίδια, αλλά οργανωνόταν πλέον γύρω από τις ανάγκες και τη φροντίδα ενός άλλου ανθρώπου. Περιγράφει ότι η ανάληψη αυτής της ευθύνης αποτέλεσε μια απαιτητική διαδικασία προσαρμογής, καθώς μέχρι τότε είχε συνηθίσει να οργανώνει τη ζωή της με βάση τις προσωπικές και επαγγελματικές της ανάγκες. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Είναι μια δύσκολη περίοδος αρκετά, στο να συνειδητοποιήσεις τι γίνεται, ότι τώρα έχεις ευθύνες που πριν δεν τις είχες. Δηλαδή στην ουσία, πριν ήσουν μόνος σου. Ήσουν μόνο για τον εαυτό σου. Και τώρα συνειδητοποιείς ότι «α πρέπει να φύγω, έχω και ένα μωρό πίσω μου που πρέπει να το αναλάβω, πρέπει να το φροντίσω». Δεν έχεις και κάποιον άλλο να το φροντίσει εκτός από εσένα στην ουσία» [Γραμμή 152-156]

Η δυσκολία αυτή φαίνεται να ήταν εντονότερη κατά την πρώτη εγκυμοσύνη, καθώς η συμμετέχουσα περιγράφει ότι δεν διέθετε προηγούμενη εμπειρία για να γνωρίζει τι να αναμένει από τον νέο της ρόλο. Αναστοχαζόμενη εκείνη την περίοδο, αναφέρει ότι χρειάστηκε χρόνο για να εξοικειωθεί με τη νέα πραγματικότητα και να αναπτύξει σταδιακά μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές της ως μητέρας.

«...η αλήθεια, η πρώτη εγκυμοσύνη μου ήταν πιο δύσκολο στο να προσαρμοστώ σε αυτή τη μετάβαση. Δυσκολεύτηκα παραπάνω γιατί ήταν η πρώτη δεν είχα εμπειρία. Δεν ήξερα που πήγαινα, τι γινόταν. Έχεις ένα μωρό τώρα, ανάλαβε το. Αστο. Ήταν πιο δύσκολο τούτο το κομμάτι η αλήθεια, όμως okay, τα κατάφερα. Στον γιο μου ήταν πιο εύκολο γιατί ήμουν μαθημένη, ήξερα πού πήγαινα» [Γραμμή 167-171]

Η προσαρμογή αυτή φαίνεται να αποκτά νέες διαστάσεις μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού. Παρότι η συμμετέχουσα αναφέρει ότι αισθανόταν περισσότερο προετοιμασμένη ως μητέρα σε σύγκριση με την πρώτη εγκυμοσύνη, περιγράφει ότι η καθημερινότητα έγινε ακόμη πιο απαιτητική, καθώς οι ευθύνες και οι ανάγκες φροντίδας αυξήθηκαν σημαντικά. Η ίδια αναγνωρίζει ότι η προηγούμενη εμπειρία της επέτρεψε να διαχειρίζεται με μεγαλύτερη σιγουριά τον μητρικό της ρόλο, χωρίς όμως αυτό να μειώνει τις πρακτικές δυσκολίες που συνόδευαν τη φροντίδα δύο μικρών παιδιών.

«Βέβαια, η δυσκολία ήταν ότι είχα δύο μωρά τώρα, άρα αυξάνεται έτσι λίγο το τούτο, το ότι έχω δύο μωρά, έχω δύο ευθύνες. Δυσκολεύουν τα πράγματα η αλήθεια, με δύο μωρά, δε θα πω ψέματα» [Γραμμή 171-173]

Η αφήγησή της αναδεικνύει επίσης ότι η προσπάθεια οργάνωσης της καθημερινότητας επηρεαζόταν και από τις παρεμβάσεις του οικογενειακού περιβάλλοντος. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι οι διαφορετικές απόψεις σχετικά με τη φροντίδα των παιδιών, όπως η απόφαση να μην ξεκινήσει η κόρη της σχολείο λόγω φόβου για ασθένειες, είχαν ως αποτέλεσμα να αναλαμβάνει ακόμη περισσότερες ευθύνες μέσα στο σπίτι. Η κατάσταση αυτή φαίνεται να περιορίζει περαιτέρω τον διαθέσιμο προσωπικό της χρόνο και να καθιστά ακόμη πιο απαιτητική τη διαχείριση της καθημερινότητας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Γενικά δυσκολεύτηκα, γιατί και οι δικοί μου είναι πολύ παρεμβατικοί, στο να μην πάρω σχολείο το μωρό. Εεε το ότι είναι λάθος να το πάρω, ή ας πούμε ότι ήθελα να πάρω την κόρη μου για να έχω το δεύτερο το μωρό να είναι λίγο πιο ... να έχω και εγώ λίγο τον χρόνο μου».

[Γραμμή 173-176]

Και συνεχίζει:

«Ναι, ήταν ας πούμε, «α θα φέρνουν μικρόβια σπίτι», άρα μπήκα στη διαδικασία να μην την πάρω, εεε, και στο τέλος έμεινα με δύο μωρά σπίτι που δεν είναι εύκολο. Θέλουν και πιο πολλή σημασία, αρκετό χρόνο από τον χρόνο σου». *[Γραμμή 178-180]*

Η ανάληψη των αυξημένων ευθυνών της μητρότητας φαίνεται να συνοδεύτηκε από σημαντικές αλλαγές στις προσωπικές της προτεραιότητες και στον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόταν τον χρόνο της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς της αφιερωνόταν στη φροντίδα των παιδιών, με αποτέλεσμα προσωπικές της ανάγκες και δραστηριότητες να μετατίθενται σταδιακά σε δεύτερη μοίρα. Η ίδια αναφέρει ότι συχνά επέλεγε να αφιερώσει τον διαθέσιμο χρόνο της στα παιδιά, ακόμη και όταν αυτό σήμαινε ότι δεν μπορούσε να ανταποκριθεί σε άλλες υποχρεώσεις ή να φροντίσει τον εαυτό της.

«Δηλαδή μπορεί να είμαι όλη μέρα σπίτι και μπορεί να μην κάνω ούτε μια δουλειά, γιατί προτιμώ να αφιερώσω χρόνο στα μωρά, παρά να κάνω κάτι άλλο. Και μετά αυτό σε παίρνει πίσω από πολλά πράγματα. Δηλαδή, αφήνεις πίσω τις δουλειές του σπιτιού, μένει πίσω η φροντίδα η δική σου...» *[Γραμμή 180-183]*

Η αλλαγή αυτή φαίνεται να επεκτείνεται και στην προσωπική και κοινωνική της ζωή. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι δραστηριότητες που προηγουμένως αποτελούσαν σημαντικό

μέρος της καθημερινότητάς της περιορίστηκαν σημαντικά μετά τη γέννηση των παιδιών, ενώ ακόμη και μικρές μορφές προσωπικής φροντίδας έπαψαν να αποτελούν προτεραιότητα. Όπως αναφέρει, οι ανάγκες των παιδιών τοποθετούνταν σταθερά πάνω από τις δικές της, γεγονός που άλλαξε ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο οργάνωνε την καθημερινότητά της.

«Αφήνεις πίσω σου πολλά πράγματα. Δηλαδή, κομμένες οι έξοδοι, όχι κομμένες, πιο μειωμένες. Εμένα ας πούμε, άλλαξαν κι άλλα πράγματα στη ζωή μου. Στο ότι σταμάτησα να αγοράζω πράγματα για μένα, που αυτό ίσως να είναι ένα κομμάτι που δεν είναι απαραίτητο για εμάς, δεν είναι άμεση ανάγκη στην ουσία, το να αγοράσω make up ας πούμε, όμως είναι κάτι που παραμέλησα πάρα πολύ. Γιατί βάζω πάντα προτεραιότητα να έχουν τα μωρά, παρά να έχω εγώ, ας πούμε». [Γραμμή 185-191]

Παράλληλα, αναστοχαζόμενη τη ζωή της πριν από τη μητρότητα, περιγράφει ότι η αλλαγή αυτή υπήρξε ιδιαίτερα απότομη, καθώς μέχρι τότε η καθημερινότητά της χαρακτηριζόταν από έντονη κοινωνική δραστηριότητα και συνεχή παρουσία εκτός σπιτιού. Η ίδια αναγνωρίζει ότι χρειάστηκε χρόνο για να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα, ενώ ο περιορισμός της προσωπικής και κοινωνικής της ζωής αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες αλλαγές που συνόδευσαν τη μετάβαση στη μητρότητα.

«Το μόνο πράγμα που έκανα έτσι ελάχιστα, η αλήθεια, μετά που γέννησα, ήταν το να πάω για κανέναν καφέ και να πάω πανεπιστήμιο. Δηλαδή εμένα, επειδή η ζωή μου πριν ήταν έξοδοι, έξοδοι, έξοδοι, εφτά στις εφτά... ένιωθα ότι περιορίστηκα. Και θεωρώ ότι ήταν και ένα κομμάτι που έπαιξε ρόλο στην επιλόχειο μου» [Γραμμή 191-194]

«Ναι, ήταν μεγάλη μετάβαση. Ήταν μεγάλη αλλαγή βασικά. Ήταν πολλά απότομη η αλλαγή βασικά. Δεν ήμουν άτομο που έμενα σπίτι, so... Να πεις ότι «εντάξει και τι έγινε, πάλι σπίτι είσαι». Ήταν μεγάλη αλλαγή, που με επηρέασε πάρα πολύ. Ακόμα λείπουν μου κάποια πράγματα, που ξέρω ότι δε θα γυρίσουν πίσω ποτέ». [Γραμμή 196-199]

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η μετάβαση στη μητρότητα πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερα απότομο τρόπο, χωρίς να αισθάνεται ότι είχε προετοιμαστεί επαρκώς για τις αλλαγές που θα ακολουθούσαν. Αναστοχαζόμενη την εμπειρία αυτή, περιγράφει ότι οι ευθύνες της μητρότητας εμφανίστηκαν αιφνίδια, απαιτώντας από την ίδια να προσαρμοστεί άμεσα σε έναν νέο τρόπο ζωής.

«Με στιγμάτισε σίγουρα. Δηλαδή ήταν απευθείας η αλλαγή. Ήταν πολλά απότομα, πολλά γρήγορα, δηλαδή απευθείας να αναλαμβάνεις ευθύνες, αλλάζουν τα πάντα. Δεν σε προετοιμάζει κανένας για τούτο, αλλά πρέπει να είσαι έτοιμη» [Γραμμή 300-302]

Η ίδια περιγράφει ότι, παρά τις σημαντικές αλλαγές που επέφερε η μητρότητα στην καθημερινότητά της, προσπαθεί σταδιακά να διατηρεί μικρές στιγμές προσωπικού χρόνου και αυτοφροντίδας, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι η προσαρμογή στον μητρικό ρόλο αποτελεί μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Αλλά σίγουρα προσπαθώ να κάνω το καλύτερο και να πληρώνω ότι μπορώ να κάνω κάτι, ας πούμε να κάνω μια έξοδο, να βγαίνω για δύο φορές την εβδομάδα για καφέ, ας πούμε. Δε θα σου πω ότι θα πάω κάτω κάθε Σάββατο ή κάθε Παρασκευή. Αλλά προσπαθώ μία φορά τον μήνα, μία φορά το δίμηνο να το κάνω ας πούμε. Για να κάνω κάτι και εγώ για μένα. Δύσκολο να συνειδητοποιήσω ότι είμαι μαμά». [Γραμμή 199-204]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η μετάβαση στη μητρότητα αποτέλεσε μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία προσαρμογής, η οποία επηρέασε ουσιαστικά την καθημερινότητα, τις προσωπικές της προτεραιότητες και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον εαυτό της. Η ανάληψη νέων ευθυνών, η διαχείριση πολλαπλών ρόλων, ο περιορισμός του προσωπικού χρόνου και η ανάγκη εξισορρόπησης των διαφορετικών απαιτήσεων της ζωής συνθέτουν μια απαιτητική περίοδο προσαρμογής, ιδιαίτερα κατά την πρώτη εμπειρία της μητρότητας. Μέσα από τον αναστοχασμό της, η ίδια φαίνεται να αναγνωρίζει ότι η σημαντικότερη πρόκληση δεν αφορούσε μόνο τις πρακτικές αλλαγές που επέφερε η γέννηση των παιδιών της, αλλά κυρίως τη σταδιακή αποδοχή και ενσωμάτωση της νέας της ταυτότητας ως μητέρας.

Νοηματικός Άξονας 4: Από τη Βιωμένη Εμπειρία της Μητρότητας στην Προσωπική Ωρίμανση, την Ψυχική Ανθεκτικότητα και Ενδυνάμωση, την Επανανοηματοδότηση του Εαυτού και της Μητρότητας και την Προσωπική Αναγέννηση

Η συμμετέχουσα, αναστοχαζόμενη τη συνολική εμπειρία της μητρότητας, περιγράφει ότι, παρά τις δυσκολίες που συνόδευσαν την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο, η πορεία αυτή απέκτησε σταδιακά ένα βαθύτερο προσωπικό νόημα. Μέσα από την αφήγησή της, η μητρότητα δεν παρουσιάζεται μόνο ως μια περίοδος αυξημένων απαιτήσεων

και προκλήσεων, αλλά και ως μια εμπειρία που συνέβαλε ουσιαστικά στην προσωπική της εξέλιξη. Αναγνωρίζει ότι η εμπειρία αυτή επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της, τις σχέσεις της με τους άλλους και τις προτεραιότητές της, ενώ παράλληλα συνέβαλε στην ανάπτυξη νέων προσωπικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων που θεωρεί ότι τη συνοδεύουν μέχρι και σήμερα.

Μέσα από τον αναστοχασμό της, αναδεικνύεται ότι η εμπειρία της μητρότητας δεν άλλαξε μόνο την καθημερινότητά της, αλλά επηρέασε ουσιαστικά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της. Αναγνωρίζει ότι η εμπειρία αυτή συνέβαλε στη διαμόρφωση μιας νέας προσωπικής ταυτότητας, μέσα από την οποία αισθάνεται πιο ώριμη, πιο σταθερή και περισσότερο έτοιμη να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ζωής. Η προσωπική αυτή αλλαγή φαίνεται να συνοδεύεται από μια βαθύτερη αίσθηση ενδυνάμωσης. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι μέσα από τη μητρότητα ανέπτυξε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επιδίωξε να καλλιεργήσει προσωπικά χαρακτηριστικά που θεωρεί σημαντικά τόσο για την ίδια όσο και για τα παιδιά της. Η ίδια αναγνωρίζει ότι οι προσωπικές της εμπειρίες λειτούργησαν ως αφορμή για να επιθυμεί να προσφέρει στα παιδιά της διαφορετικά εφόδια, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη προσωπικών ορίων και στην προστασία τους από δυσκολίες που η ίδια βίωσε κατά το παρελθόν.

«Τον εαυτό μου πλέον τον βλέπω, έτσι, πιο ανανεωμένο, πιο σταθερό, πιο σίγουρο. Νιώθω πιο δυνατή, πιο έτοιμη να αντιμετωπίσω κάποια πράγματα στη ζωή μου που θεωρώ ότι οφείλεται τούτο στη μητρότητα» [Γραμμή 355-357]

«Σίγουρα ενδυναμώθηκα. Ενδυναμώθηκα σαν άνθρωπος. Προσπάθησα να ενδυναμώσω εμένα για να μπορώ να μην περάσω εκείνο που πέρασα.. που πέρασα εγώ, να μην περάσουν τα μωρά μου. Δηλαδή, πολλές φορές όταν ήμουν πιο μικρή, εκμεταλλεύονταν με άτομα, φίλες μου ας το πούμε, που είμασταν μωρά. Δεν είχα όρια και προσπαθώ στα μωρά μου να τα μάθω τούτα, για να μην περάσουν την ίδια διαδικασία» [Γραμμή 349-353]

Η προσωπική αυτή αλλαγή δεν περιορίζεται μόνο στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της, αλλά επεκτείνεται και στον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί τη μητρότητα και τις ανθρώπινες σχέσεις. Αναστοχαζόμενη τη συνολική της εμπειρία, περιγράφει ότι η μητρότητα συνέβαλε ουσιαστικά στην προσωπική της ωρίμανση, στη διεύρυνση του τρόπου σκέψης της και στην ανάπτυξη μεγαλύτερης ευαισθησίας και

συμπόνιας απέναντι στους άλλους, ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούν παιδιά και οικογένειες. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι η εμπειρία αυτή της επέτρεψε να κατανοήσει βιωματικά συναισθήματα και εμπειρίες που στο παρελθόν αδυνατούσε να αντιληφθεί. Όπως η ίδια αναφέρει:

«Και γενικά μέσα από αυτή τη διαδικασία είδα τον εαυτό μου να αλλάζει, να εξελίσσομαι, να ωριμάζω πάρα πολλά, να αλλάζω τον τρόπο σκέψης μου, να γίνομαι πιο συμπονετική. Εεε που εντάξει, ήμουν συμπονετική, αλλά κάποτε αγνοούσα κάποια πράγματα. Πλέον, είμαι πολύ πιο συμπονετική, πιο ευαίσθητη, ειδικά σε περιπτώσεις με παιδιά., επηρεάζομαι. Τούτο. Θεωρώ ότι τούτο άλλαξε σε μένα, ότι ωρίμασα μέσα από τη διαδικασία αυτή». [Γραμμή 250-255]

Και συνεχίζει:

«Με ωρίμασε, με άλλαξε σαν άνθρωπο, αντιλήφθηκα το νόημα της μαμάς, αντιλήφθηκα κάποια πράγματα που πριν, ως πιο νέα, δεν τα αντιλαμβανόμουν. Όπως όταν η μαμά μου, είχε γεννήσει και είχε θέματα με το μωρό και έπρεπε να μεταφερθεί απευθείας στο Μακάριο, μετά την καισαρική σηκώθηκε. Τότε δεν αντιλαμβανόμουν το τι έγινε. Μετά που έζησα εγώ την εμπειρία όμως, αντιλήφθηκα ότι είναι το αίσθημα της μάνας, ότι πρέπει να επιβιώσω, να σώσω το μωρό μου. Να το βοηθήσω με κάποιο τρόπο. Είναι κάτι το οποίο δεν αντιλαμβάνεσαι πριν να γίνεις μαμά» [Γραμμή 303-309]

Η νέα αυτή κατανόηση φαίνεται να συνοδεύεται και από μια διαφορετική αντίληψη για τη μητρότητα και την έκφραση της αγάπης. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι πριν αποκτήσει παιδιά δεν επιθυμούσε αρχικά να γίνει μητέρα, ωστόσο η εμπειρία αυτή άλλαξε σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη σχέση μητέρας-παιδιού. Αναγνωρίζει την ιδιαίτερη σημασία στη συναισθηματική παρουσία, τη φροντίδα και τη σωματική έκφραση της τρυφερότητας ως θεμελιώδη στοιχεία του μητρικού ρόλου.

«...ούτε εγώ ήθελα πριν. Όμως τούτο άλλαξε στην πορεία, έτσι έχεις ανάγκη να δώσεις κάπου την αγάπη σου. Γιατί στα μωρά σου δίνεις ολοκληρωτική αγάπη» [Γραμμή 311-312]

Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, παρά τις δυσκολίες που συνόδευσαν την εμπειρία της, η στιγμή της γέννησης του παιδιού της αποτελεί μία από τις σημαντικότερες και πιο όμορφες εμπειρίες της ζωής της. Αναστοχαζόμενη τον τοκετό, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην πρώτη επαφή με το νεογνό, την οποία περιγράφει ως μια μοναδική στιγμή που αποδίδει βαθύ

προσωπικό νόημα στη μητρότητα. Παράλληλα, εκφράζει την πεποίθηση ότι η άμεση επαφή της μητέρας με το παιδί αμέσως μετά τη γέννηση αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική εμπειρία, την οποία θεωρεί αναντικατάστατη για κάθε γυναίκα.

«... η διαδικασία του τοκετού...είναι η πιο όμορφη στιγμή θεωρώ, όταν βγαίνει το μωρό. Και το ακούς που κλαίει, και το βάζεις πάνω σου, είναι κάτι μοναδικό. Εννοώ, είναι από τις πιο όμορφες εμπειρίες στη ζωή σου, για μια γυναίκα, η πρώτη στιγμή με το παιδί. Ας πούμε, κάποτε που ακούω φίλες μου ότι γέννησαν, που γέννησαν με ολική καισαρική, αισθάνομαι ότι έχασαν εκείνο το κομμάτι. Θεωρώ ότι είναι κάτι πολύ όμορφο. Γιατί το βιώνεις εκείνη την ώρα».

[Γραμμή 213-218]

«Έτσι ένα νόημα που δίνω σε αυτή την εμπειρία του τοκετού είναι ότι μπορεί να φαίνεται σαν βουνό, αλλά υπάρχει μια διαδικασία για να ανέβεις πάνω στο βουνό. Και η θέα είναι πολύ όμορφη από ψηλά. Επομένως, θεωρώ ότι είναι επίπονο τόσο ψυχικά και σωματικά, αλλά αξίζει» [Γραμμή 285-288]

Η διαφορετική αυτή αντίληψη για τη μητρότητα φαίνεται να επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο επιθυμεί να ασκεί τον μητρικό της ρόλο. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στη συναισθηματική διαθεσιμότητα, τη φροντίδα και την έκφραση της τρυφερότητας προς τα παιδιά της, θεωρώντας ότι η παρουσία της μητέρας αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι μέσα από την εμπειρία της μητρότητας άλλαξε ουσιαστικά ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον ρόλο της μητέρας, ενώ αισθάνεται πλέον περισσότερο έτοιμη να ανταποκριθεί στις ευθύνες που αυτός συνεπάγεται. Η αλλαγή αυτή αποτυπώνεται και στα ακόλουθα λόγια της:

«Θεωρώ ότι η μητρότητα είναι πολύ σημαντική. Δηλαδή δεν μπορεί να λείπει από το μωρό η αγάπη της μάνας, η φροντίδα της μάνας, γιατί σίγουρα μετά αφήνει κενά στο μέλλον μεγαλώνοντας το παιδί. Και εγώ το θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό. Θεωρώ ότι η μητρότητα είναι κάτι πολύ σημαντικό. Να είσαι εκεί για το μωρό σου, να ακούς το μωρό σου, (...) Να του κάνω αγκαλιά όταν το χρειάζεται. Ακόμα και όταν δεν το χρειάζεται. Να του δείξω την τρυφερότητά μου» [Γραμμή 262-269]

Στη συνέχεια αναφέρει:

«Συνειδητοποιώ ότι έτσι είναι, έτσι είναι οι μάμμες, έτσι νιώθουν ότι δίνουν αγάπη. Ναι, θεωρώ ότι άλλαξε πάρα πολύ ο τρόπος σκέψης μου για τη μητρότητα. Νιώθω ότι πλέον είμαι έτοιμη. Δηλαδή μετά από τρία χρόνια μπορώ να πω ότι είμαι έτοιμη να σταθώ και να αντιμετωπίσω ό,τι έρθει και να είμαι δίπλα τους σε όλα. Δηλαδή προσπαθώ πάντα να κάνω το καλύτερο για τα μωρά και ας παραμελώ οτιδήποτε άλλο. Γιατί πάντα η προτεραιότητά μου είναι εκείνα» [Γραμμή 274-279]

Πέρα από την αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη μητρότητα, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι η εμπειρία αυτή συνέβαλε και στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων που δεν πίστευε ότι διέθετε. Η προσωπική αυτή εξέλιξη φαίνεται να συνδέεται, σύμφωνα με την αφήγησή της, με την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και τρόπων διαχείρισης της καθημερινότητας. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η μητρότητα την οδήγησε να αναλάβει ταυτόχρονα πολλαπλούς ρόλους και να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές απαιτήσεις, γεγονός που συνέβαλε στην ανάπτυξη μεγαλύτερης ευελιξίας και προσαρμοστικότητας. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι μέσα από τις συνεχείς προκλήσεις ανέπτυξε μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς χρειάστηκε να διαχειρίζεται ταυτόχρονα τις ανάγκες των παιδιών της, τις απαιτήσεις της εργασίας, τις κοινωνικές προσδοκίες, τις οικογενειακές παρεμβάσεις και τις αλλαγές στη σχέση με τον σύντροφό της. Μέσα από τον αναστοχασμό της, η ψυχική ανθεκτικότητα αναδύεται ως μια ικανότητα που η ίδια αναγνωρίζει αναδρομικά στον εαυτό της μέσα από τη διαχείριση των πολλαπλών απαιτήσεων της μητρότητας και της καθημερινής ζωής. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Κοιτώντας πίσω θα έλεγα ότι κατάφερα να αλλάξω. Εγώ δεν πίστευα ποτέ ότι είχα τόσο ψυχική ανθεκτικότητα, η αλήθεια να λέγεται. Τούτο καταλάβεις το όταν πρέπει να αντιμετωπίσεις κάποια πράγματα, το ότι εξελίσσεσαι. Πλέον κάνω multitasking (γέλιο). Εεε, δηλαδή να κάνω πολλά πράγματα, ταυτόχρονα, για να μπορώ να τα προλαβαίνω όλα». [Γραμμή 362-364]

Και συνεχίζει:

«Εμ, η ψυχική ανθεκτικότητα να ανέχεσαι πολλά πράγματα από όλους. Έχεις να αντιμετωπίσεις τη φάση με τα μωρά, με ένα νεογνό ή και μετά μεγαλώνοντας. Έχεις να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις της κοινωνίας. Έχεις να αντιμετωπίσεις τη δική σου οικογένεια, άμα είναι πιο παρεμβατική. Έχεις να αντιμετωπίσεις τον σύντροφό σου, που οι περισσότεροι

δεν καταλαβαίνουν στην αρχή τι γίνεται, μετά το συνειδητοποιούν. Δηλαδή εμένα ο σύντροφος μου δυσκολεύτηκε στην πρώτη εγκυμοσύνη να αντιληφθεί τι έγινε. Μετά με τον καιρό συνειδητοποιούν ότι έχουν ένα μωρό, μια ευθύνη» [Γραμμή 366-373]

Αναστοχαζόμενη τη συνολική της πορεία, η συμμετέχουσα εκφράζει μια αίσθηση ικανοποίησης για τον άνθρωπο που θεωρεί ότι έχει γίνει μέσα από την εμπειρία της μητρότητας. Παρότι αναγνωρίζει τις δυσκολίες που αντιμετώπισε, περιγράφει ότι η εμπειρία αυτή συνέβαλε ουσιαστικά στην προσωπική της εξέλιξη και στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών που σήμερα αξιολογεί θετικά. Η ίδια φαίνεται να νοηματοδοτεί τη μητρότητα όχι μόνο ως μια εμπειρία που την έφερε αντιμέτωπη με σημαντικές προκλήσεις, αλλά και ως μια διαδικασία μέσα από την οποία απέκτησε μεγαλύτερη ωριμότητα, ανθεκτικότητα και αυτογνωσία.

«Θεωρώ ότι είμαι αρκετά ικανοποιημένη που τούτο που είμαι σήμερα και το πώς εξελίχθηκα μέσα που τούτη τη διαδικασία» [Γραμμή 373-374]

Η συμμετέχουσα ολοκληρώνει τον αναστοχασμό της νοηματοδοτώντας συνολικά τη μητρότητα ως μια εμπειρία βαθιάς προσωπικής αλλαγής και αναγέννησης. Παρά τις δυσκολίες που βίωσε κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο, περιγράφει ότι δεν θα επιθυμούσε να αλλάξει τίποτα από όσα έζησε, καθώς θεωρεί ότι όλες αυτές οι εμπειρίες συνέβαλαν στη διαμόρφωση του ανθρώπου που είναι σήμερα. Αναγνωρίζει ότι μέσα από τη μητρότητα βίωσε μια ουσιαστική προσωπική μεταμόρφωση, επαναπροσδιόρισε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον εαυτό της και νοηματοδοτεί την εμπειρία αυτή ως μια διαδικασία προσωπικής αναγέννησης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Δε θα το άλλαζα τώρα με τίποτε. Αν μου έλεγες να τα ξαναζήσω όπως τα έζησα, θα τα ξαναζούσα. Ακόμα και την εμπειρία που με τραυμάτισε. Γιατί αυτό είναι το κομμάτι μου που δεν αγοράζεται, είναι τα μωρά μου, δηλαδή είναι ό,τι πιο όμορφο που μπορεί να ζήσει κάποιος. Αυτό. Δε θα άλλαζα κάτι. Αν την ονόμαζα, θα την ονόμαζα «αναγέννηση», τούτη την εμπειρία. Στην ουσία ξαναγεννιέσαι και εσύ μέσα από τη γέννηση, μετά από τον τοκετό ενός παιδιού σου. Αλλάζεις σαν άνθρωπος. Προσωπικά εμένα άλλαξε με τούτη η εμπειρία. Θεωρώ ότι δεν είμαι η Ν. που ήμουν πριν τρία με τέσσερα χρόνια. Σίγουρα άλλαξα, εννοώ, θεωρώ ότι ο ρόλος της μαμάς άλλαξε με σε μεγάλο επίπεδο» [Γραμμή 230-237]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι, παρά τις δυσκολίες που συνόδευσαν την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο, η μητρότητα νοηματοδοτείται τελικά ως μια εμπειρία βαθιάς προσωπικής αλλαγής. Μέσα από τον αναστοχασμό της περιγράφει ότι η εμπειρία αυτή την οδήγησε να δει διαφορετικά τον εαυτό της, να αναπτύξει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, να επαναπροσδιορίσει τις αξίες και τις προτεραιότητές της και να αποδώσει νέο νόημα στον μητρικό της ρόλο. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε, η ίδια αξιολογεί σήμερα τη μητρότητα ως μια εμπειρία που συνέβαλε καθοριστικά στην προσωπική της ωρίμανση και ενδυνάμωση.

Νοηματικός Άξονας 5: Ο Ρόλος του Οικογενειακού, Κοινωνικού και Επαγγελματικού Δικτύου Υποστήριξης: Η Συμβολή των Σημαντικών Άλλων στην Ενίσχυση του Αισθήματος Ασφάλειας και στην Προσαρμογή στη Μητρότητα

Η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η προσαρμογή στη μητρότητα δεν αποτέλεσε μια διαδικασία που βίωσε αποκλειστικά μόνη της, αλλά υποστηρίχθηκε από την παρουσία σημαντικών ανθρώπων σε διαφορετικές φάσεις της πορείας της. Μέσα από τον αναστοχασμό της, αναγνωρίζει ότι η οικογένεια, οι φίλες, ο σύντροφός της, οι επαγγελματίες υγείας και οι καθηγήτριές της συνέβαλαν, ο καθένας με διαφορετικό τρόπο, στη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετώπισε και στην ενίσχυση της προσαρμογής της στον μητρικό ρόλο. Παράλληλα, η ίδια αποδίδει ιδιαίτερη σημασία όχι μόνο στην ύπαρξη πρακτικής βοήθειας, αλλά κυρίως στη συναισθηματική υποστήριξη και στην αναγνώριση των αναγκών της ίδιας της μητέρας.

Ήδη από την πρώτη μεταγεννητική περίοδο, οι φίλες της φαίνεται να αποτελούσαν μια σταθερή πηγή υποστήριξης, καθώς προσπαθούσαν να βρίσκονται δίπλα της όποτε είχαν τη δυνατότητα. Παρότι βίωνε έντονα αισθήματα μοναξιάς, αναγνωρίζει ότι το κοινωνικό της δίκτυο παρέμενε διαθέσιμο και πρόθυμο να τη στηρίξει, γεγονός που εκτιμά ιδιαίτερα αναστοχάζομενη εκείνη την περίοδο. Παράλληλα, μέσα από τη δική της εμπειρία συνειδητοποίησε ότι, μετά τη γέννηση ενός παιδιού, η προσοχή των ανθρώπων στρέφεται συνήθως σχεδόν αποκλειστικά στις ανάγκες του νεογνού, ενώ η ψυχική κατάσταση και οι ανάγκες της ίδιας της μητέρας συχνά παραμένουν στο περιθώριο. Για τον λόγο αυτό αναφέρει ότι σήμερα, όταν γυναίκες του φιλικού της περιβάλλοντος αποκτούν παιδιά,

επιδιώκει να ενδιαφέρεται πρωτίστως για τη δική τους ψυχική κατάσταση και να τους υπενθυμίζει τη σημασία της αυτοφροντίδας και της μη παραμέλησης του εαυτού τους.

« Παρόλο που είχα full support από τις φίλες μου. Εννοώ, γενικά πάντα προσπαθούσαν όταν είχαν χρόνο να έρθουν» [Γραμμή 91-92]

Και συνεχίζει;

«Αρχικά, μόλις γεννήσεις, τούτο ένιωθα το στο πρώτο μου το μωρό... Όλοι τρέχουν να δουν ότι είναι οκ το μωρό, όμως κανένας στην ουσία δεν ρωτάει για εσένα. «Εσύ είσαι καλά»; Εεε και τούτο που προσπαθώ όταν γεννούν οι φίλες μου ή οι γνωστοί μου, προσπαθώ να τους ρωτάω αν η μάμμες είναι καλά; Γιατί θεωρώ ότι παραμελείτε. Γέννησα, εντάξει είμαι μάμμα, εγώ με ξεχνώ, έχει προτεραιότητα το μωρό. Που δεν λέω ότι δεν έχει προτεραιότητα το μωρό, απλά είναι σημαντικό να δούμε και πώς είναι η μάνα» [Γραμμή 207-212]

Και συμπληρώνει:

«Η μαμά να προσέχει τον εαυτό της, να μην τον παραμελεί. Τούτο θα το τόνιζα πάρα πολύ. Δηλαδή βλέπω τις φίλες μου που δυσκολεύονται και προσπαθώ να τους περνώ το μήνυμα ότι «μη ξεχνάς να φροντίζεις και τον εαυτό σου, είσαι κι εσύ σημαντική» [Γραμμή 218-221]

Η σημασία του υποστηρικτικού δικτύου, ωστόσο, δεν περιορίζεται μόνο στην πρακτική βοήθεια για τη φροντίδα των παιδιών. Αναστοχαζόμενη τη δική της εμπειρία, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι η δυνατότητα να μοιράζεται τις δυσκολίες και τις εμπειρίες της με άλλες γυναίκες που βρίσκονταν στην ίδια φάση ζωής, ακόμη και μέσα από μικρές στιγμές καθημερινής επικοινωνίας ή μια κοινή έξοδο για καφέ, λειτούργησε ως σημαντική πηγή ψυχολογικής ενίσχυσης. Η ίδια θεωρεί ότι η αμοιβαία αυτή συναισθηματική υποστήριξη αποτελεί βασικό στοιχείο της προσαρμογής στη μητρότητα, καθώς προσφέρει στις νέες μητέρες έναν χώρο όπου μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αισθανθούν κατανόηση και να διαπιστώσουν ότι δεν είναι μόνες στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

«...η αλήθεια επειδή έχουμε σχεδόν όλες μωρά, όσοι είμαστε στην Πάφο, ήταν πιο δύσκολο στο να βγαίνουμε. Εγώ έχω δύο μωρά, η άλλη έχει δύο μωρά, κάποιες είναι και το πρώτο της... Και νιώσαμε ότι, το έχεις ανάγκη να το κάνουμε. Ξέρεις, δεν το συνειδητοποιήσαμε από την αρχή. So, παίρναμε η μια την άλλη να πάμε για έναν καφέ, ή να έρθουμε εμείς από εκεί.

*Θεωρώ ότι χρειάζεται αυτό το υποστηρικτικό δίκτυο. Χρειάζεται support, η μαμά.
Περισσότερο το ψυχολογικό θεωρώ, παρά το πρακτικό με το μωρό» [Γραμμή 222-228]*

Αναστοχαζόμενη την πορεία της, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι διέθετε ένα ευρύ υποστηρικτικό δίκτυο, το οποίο συνέβαλε με διαφορετικούς τρόπους στη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετώπισε κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η ίδια αναφέρει ότι η οικογένειά της, οι φίλες της, η ψυχίατρος και οι καθηγήτριές της αποτέλεσαν σημαντικές πηγές στήριξης, προσφέροντάς της τόσο πρακτική όσο και συναισθηματική υποστήριξη, αλλά και ουσιαστική καθοδήγηση στην κατανόηση της εμπειρίας της.

«Είχα αρκετό υποστηρικτικό δίκτυο. Τόσο από την οικογένειά μου, που με βοήθησαν με το μωρό να μάθω πράγματα, να το φροντίσω, να εξελίσσομαι. Εεε οι φίλες μου, που ήταν δίπλα μου πάντα σε όλη μου την πορεία. Η ψυχίατρος με βοήθησε αρκετά στο να συνειδητοποιήσω κάποια πράγματα, όταν έπρεπε να πάω στον ψυχίατρο. Και οι καθηγήτριες μας. Στο πώς με βοήθησαν να αντιληφθώ κάποια πράγματα, εννοώ ότι είχα την ευκαιρία να συζητήσω μαζί τους και να με βοηθήσουν. Το ότι περνούσα επιλόχειο εγώ δεν το είχα συνειδητοποιήσει. Ούτε ήξερα ότι μπορεί η επιλόχειος να εμφανιστεί σε έξι μήνες μετά τον τοκετό. Που αν δεν ήταν η καθηγήτρια μου, δεν θα το καταλάβαινα ποτέ». [Γραμμή 324-331]

Ξεχωριστή θέση στην αφήγησή της κατέχει και ο ρόλος του συντρόφου της. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η παρουσία και η στήριξη του υπήρξαν καθοριστικές τόσο κατά την περίοδο της επιλόχειας κατάθλιψης όσο και κατά τη νοσηλεία του νεογνού. Μέσα από την εμπειρία της, αναγνωρίζει ότι η συναισθηματική υποστήριξη του συντρόφου αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την προσαρμογή μιας γυναίκας στη μητρότητα.

«Σίγουρα ο σύντροφός μου ήταν πολύ υποστηρικτικός σε όλα τα ξεσπάσματα που είχα μετά την επιλόχειο. Ακόμα και που νοσηλεύτηκε το μωρό, ήταν πάντα δίπλα μου. Θεωρώ είναι πολύ σημαντικό ο σύντροφος να στηρίζει τη νέα μαμά». [Γραμμή 332-334]

Εκτός από τις διαπροσωπικές σχέσεις, η συμμετέχουσα αναγνωρίζει ότι και η εργασία λειτούργησε ως σημαντικός προσωπικός πόρος κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Περιγράφει ότι η ενασχόλησή της με ένα επάγγελμα που αγαπούσε της έδινε τη δυνατότητα να απομακρύνεται προσωρινά από τις δυσκολίες της καθημερινότητας, να αφιερώνει χρόνο στον

εαυτό της και να διατηρεί στοιχεία της προσωπικής της ταυτότητας πέρα από τον μητρικό ρόλο.

«Επίσης, το να εργαστώ ήταν βοηθητικό για εμένα, επειδή η δουλειά μου ήταν κάτι που μου άρεσε, με βοηθούσε στο να ξεχνιέμαι και να περνώ χρόνο για μένα». [Γραμμή 335-336]

Αναστοχαζόμενη συνολικά την εμπειρία της, η συμμετέχουσα υπογραμμίζει ότι η φροντίδα της ψυχικής κατάστασης της μητέρας αποτελεί μια διάσταση που συχνά παραβλέπεται. Μέσα από τις προσωπικές της εμπειρίες αναγνωρίζει ότι οι συναισθηματικές ανάγκες της γυναίκας μετά τον τοκετό χρειάζεται να λαμβάνονται εξίσου σοβαρά υπόψη με τις ανάγκες του νεογνού. Παράλληλα, δηλώνει ότι, αν μπορούσε να ανατρέξει πίσω στον χρόνο, το μόνο στοιχείο που θα άλλαζε θα ήταν να φροντίσει περισσότερο τον εαυτό της κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο. Η αυτοφροντίδα, η αναζήτηση υποστήριξης και η αναγνώριση των προσωπικών αναγκών της μητέρας φαίνεται να αποτελούν, μέσα από τον αναστοχασμό της, τα σημαντικότερα μηνύματα που θα ήθελε να μεταφέρει σε άλλες γυναίκες που βιώνουν τη μετάβαση στη μητρότητα.

«Θεωρώ ότι είναι ένα αρκετά σημαντικό θέμα που πολλοί αγνοούν, τα συναισθήματα της μαμάς. Το πώς το βιώνει, πώς το νιώθει, το τι περνά αυτή η μαμά μετά που γέννησε. Το σώμα πώς αλλάζει, οι ορμόνες, τα πάντα. Είναι σημαντικά για μια μαμά». [Γραμμή 377-380]

«Σο, αν το ξανάκανα, δε θα άλλαζα κάτι άλλο εκτός το να φροντίζω λίγο παραπάνω τον εαυτό μου. Να αυτοφροντίζομαι με πράγματα που μου αρέσουν». [Γραμμή 387-388]

Συνολικά, η αφήγηση της συμμετέχουσας αναδεικνύει ότι η υποστήριξη που έλαβε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, της μεταγεννητικής περιόδου και της προσαρμογής στη μητρότητα δεν περιορίστηκε μόνο στην πρακτική βοήθεια, αλλά περιλάμβανε κυρίως σχέσεις και πρόσωπα που συνέβαλαν στην ψυχική της ενδυνάμωση, στην κατανόηση των εμπειριών της και στην αναγνώριση των προσωπικών της αναγκών. Παράλληλα, μέσα από τον αναστοχασμό της αναδεικνύει τη σημασία της φροντίδας της ίδιας της μητέρας, υπογραμμίζοντας ότι η συναισθηματική της κατάσταση, η αυτοφροντίδα και η έγκαιρη αναζήτηση υποστήριξης αποτελούν εξίσου σημαντικές προϋποθέσεις για την προσαρμογή στη μητρότητα όσο και η φροντίδα του ίδιου του παιδιού.

Αντανακλαστική Πρακτική της Ερευνήτριας

Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης της αφήγησης της συμμετέχουσας βίωσα ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, τα οποία μεταβάλλονταν καθώς προχωρούσε η αφήγησή της και αναδεικνύονταν οι διαφορετικές πτυχές της εμπειρίας της. Στα πρώτα στάδια της ανάλυσης ένιωσα έντονη συγκίνηση και προβληματισμό απέναντι στις δυσκολίες που περιέγραφε ότι αντιμετώπισε κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και ιδιαίτερα κατά τη νοσηλεία του νεογνού και τη μεταγεννητική περίοδο. Ωστόσο, όσο προχωρούσε η ανάλυση, τα συναισθήματα αυτά έδωσαν σταδιακά τη θέση τους σε έντονο θαυμασμό για την πορεία προσωπικής εξέλιξης που αναδεικνυόταν μέσα από την αφήγησή της, καθώς και σε δέος για τον τρόπο με τον οποίο επανανοηματοδοτούσε τις εμπειρίες της και αναστοχαζόταν τη σταδιακή αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον εαυτό της, τη μητρότητα και τις ανθρώπινες σχέσεις

Παράλληλα, ένιωσα συμπόνια και κατανόηση για το αίσθημα μοναξιάς που περιέγραφε, ιδιαίτερα όταν αναφερόταν στο γεγονός ότι, μετά τη γέννηση του παιδιού, το ενδιαφέρον των περισσότερων ανθρώπων επικεντρωνόταν σχεδόν αποκλειστικά στο νεογνό, ενώ οι δικές της συναισθηματικές ανάγκες παρέμεναν σε μεγάλο βαθμό αόρατες. Το συγκεκριμένο στοιχείο της αφήγησής της ενίσχυσε ακόμη περισσότερο μέσα μου τη σημασία της ολιστικής φροντίδας της γυναίκας κατά τη μεταγεννητική περίοδο και της ύπαρξης ενός ουσιαστικού υποστηρικτικού δικτύου, το οποίο δεν περιορίζεται μόνο στην πρακτική βοήθεια αλλά περιλαμβάνει και τη συναισθηματική παρουσία, την κατανόηση και την έγκαιρη αναγνώριση των αναγκών της μητέρας.

Κατά τη διαδικασία της ανάλυσης, μου προκάλεσε ιδιαίτερο ενδιαφέρον η σταδιακή εξέλιξη της ίδιας της αφήγησης. Η συμμετέχουσα δεν παρέμενε εγκλωβισμένη στις δυσκολίες που είχε βιώσει, αλλά μέσα από τον αναστοχασμό της προχωρούσε σε μια διαφορετική νοηματοδότηση της εμπειρίας της, αναδεικνύοντας την προσωπική της εξέλιξη, την αλλαγή στις αντιλήψεις της και την ενίσχυση της αίσθησης του εαυτού της. Η δυναμική αυτή εξέλιξη της αφήγησης αποτέλεσε για εμένα ένα στοιχείο που διατήρησε αμείωτο το ενδιαφέρον μου καθ' όλη τη διάρκεια της ανάλυσης και με οδήγησε να αναστοχαστώ περισσότερο πάνω στη σημασία της προσωπικής νοηματοδότησης των βιωμένων εμπειριών.

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε για εμένα ο τρόπος με τον οποίο η συμμετέχουσα αντιμετώπισε τις προσωπικές της δυσκολίες, αναζήτησε επαγγελματική βοήθεια όταν τη χρειάστηκε και αξιοποίησε τους ανθρώπους που αποτέλεσαν πηγές

υποστήριξης στη ζωή της. Η στάση αυτή ανέδειξε για εμένα τη σημασία της αποδοχής της ευαλωτότητας ως στοιχείου προσωπικής ανάπτυξης, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η αναζήτηση υποστήριξης μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικός παράγοντας ενδυνάμωσης και νοηματοδότησης μιας απαιτητικής εμπειρίας.

Ιδιαίτερη απήχηση είχε για εμένα και η επιθυμία της να μεταφέρει στις άλλες μητέρες το μήνυμα ότι χρειάζεται να φροντίζουν και τον εαυτό τους και να μην παραμελούν τις προσωπικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Το στοιχείο αυτό συνδέθηκε άμεσα με τους προσωπικούς και επιστημονικούς προβληματισμούς που αποτέλεσαν σημαντικό κίνητρο για την επιλογή του συγκεκριμένου ερευνητικού θέματος. Ως ερευνήτρια, αλλά και ως μητέρα, ένιωσα ότι η αφήγησή της ενίσχυσε ακόμη περισσότερο την πεποίθησή μου ότι οι εμπειρίες των γυναικών κατά την μεταγεννητική περίοδο χρειάζεται να ακούγονται, να αναγνωρίζονται και να αναδεικνύονται, όχι μόνο για την κατανόηση της εμπειρίας τους αλλά και για την ευαισθητοποίηση γύρω από τις πραγματικές ανάγκες των νέων μητέρων.

Η διαδικασία ανάλυσης της συγκεκριμένης αφήγησης ενίσχυσε επίσης την επίγνωσή μου σχετικά με τη σημασία της διατήρησης μιας συνεχούς αναστοχαστικής στάσης ως ερευνήτριας. Παρότι αρκετά σημεία της αφήγησης προκάλεσαν προσωπική συγκίνηση και ταύτιση, προσπάθησα σε όλη τη διάρκεια της ανάλυσης να διαχωρίζω τις προσωπικές μου εμπειρίες από εκείνες της συμμετέχουσας, προκειμένου η ερμηνεία να παραμείνει όσο το δυνατόν πιο εναρμονισμένη στα δικά της νοήματα και στον τρόπο με τον οποίο η ίδια επέλεξε να αφηγηθεί και να νοηματοδοτήσει την εμπειρία της. Η συγκεκριμένη διαδικασία αναστοχασμού ενίσχυσε περαιτέρω την επίγνωσή μου ότι η αφηγηματική έρευνα δεν αφορά μόνο την κατανόηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων, αλλά και τη συνεχή επαγρύπνηση του ερευνητή απέναντι στις δικές του παραδοχές, ώστε η ερμηνεία να παραμένει όσο το δυνατόν πιο πιστή στα νοήματα που αναδύονται μέσα από την ίδια την αφήγηση.

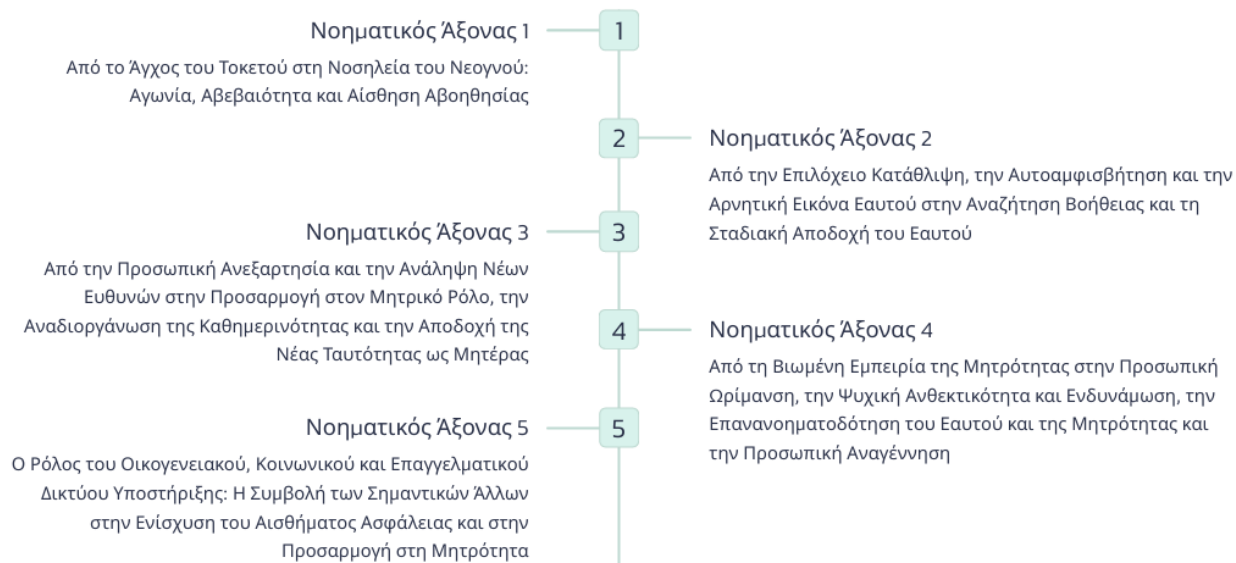
Πίνακας 5

Σύνοψη της Αφηγηματικής Ανάλυσης της Συμμετέχουσας Σ5

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Σ5

Κεντρικός νοηματικός άξονας:

Μια Πορεία από την Αγωνία, το Άγχος, την Αβεβαιότητα και την Προσαρμογή στη Μητρότητα προς την Προσωπική Ωρίμανση και Αναγέννηση



4.2 Σύνθεση Ευρημάτων των Αφηγηματικών Αναλύσεων

Η παρούσα ενότητα παρουσιάζει τη σύνθεση των ευρημάτων που προέκυψαν από την ολιστική-περιεχομενική αφηγηματική ανάλυση των πέντε συνεντεύξεων. Η σύνθεση βασίζεται αποκλειστικά στα δεδομένα των επιμέρους αφηγήσεων και αποσκοπεί στην ανάδειξη των βασικών ευρημάτων που προέκυψαν από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, σε συνάρτηση με τις τρεις ερευνητικές ερωτήσεις της μελέτης. Δεν αποτελεί νέα ανάλυση των δεδομένων, αλλά μια συνθετική παρουσίαση των αφηγηματικών ευρημάτων, μέσα από την οποία αναδεικνύονται τα κοινά σημεία και οι διαφορές μεταξύ των εμπειριών των συμμετεχουσών σχετικά με τον τοκετό, τη μεταγεννητική περίοδο και τη μετάβαση στη μητρότητα.

Η παρουσίαση των ευρημάτων οργανώνεται σύμφωνα με τη χρονική και αφηγηματική εξέλιξη της εμπειρίας των γυναικών, διατηρώντας τη συνοχή των ιστοριών τους. Η σύνθεση ακολουθεί τη διαδρομή από την εμπειρία του τοκετού προς τη μεταγεννητική περίοδο, και τη μετάβαση στη μητρότητα, τη νοσηματοδότηση των εμπειριών αυτών και τις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνωρίζουν αναδρομικά μέσα από την πορεία τους. Παράλληλα, όπου η ψυχική ανθεκτικότητα αναδύεται μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των συμμετεχουσών, διατηρείται ως επιμέρους διάσταση της εμπειρίας τους και δεν αντιμετωπίζεται ως κοινή ή δεδομένη έκβαση της μητρότητας. Μέσα από τη σύνθεση των αφηγήσεων αναδεικνύονται τόσο τα κοινά στοιχεία όσο και οι διαφορές μεταξύ των συμμετεχουσών, ενώ η ενσωμάτωση επιλεγμένων αποσπασμάτων από τις συνεντεύξεις συμβάλλει στη διατήρηση της φωνής τους και της αφηγηματικής λογικής που διέπει την παρούσα μελέτη. Προκειμένου να διευκολυνθεί η συνολική κατανόηση των επιμέρους αφηγήσεων, ακολουθεί πίνακας με τους κεντρικούς τίτλους που προέκυψαν από την αφηγηματική ανάλυση των πέντε συμμετεχουσών.

Πίνακας 6

Σύνθεση Κεντρικών Τίτλων των Αφηγήσεων των Συμμετεχουσών

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΙΤΛΩΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ 1–5



4.2.1 Η Βιωμένη Εμπειρία της Εγκυμοσύνης, του Τοκετού και της Πρώιμης

Μεταγεννητικής Περιόδου

Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν τον τοκετό ως μια ιδιαίτερα σημαντική και πολυδιάστατη εμπειρία, η οποία σηματοδοτεί την έναρξη της μετάβασης στη μητρότητα και συνοδεύεται από έντονο συναισθηματικό φορτίο. Παρότι όλες οι γυναίκες αφηγούνται το ίδιο γεγονός, οι εμπειρίες τους δεν εμφανίζονται ως ομοιογενείς, αλλά διαμορφώνονται μέσα από τις προσωπικές τους προσδοκίες, τις συνθήκες υπό τις οποίες εξελίχθηκε ο τοκετός, τις σχέσεις τους με τους επαγγελματίες υγείας και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες βίωσαν και αναστοχάστηκαν την εμπειρία τους. Μέσα από τις αφηγήσεις τους αναδύονται τόσο κοινά αφηγηματικά μοτίβα όσο και ουσιαστικές διαφοροποιήσεις, αποτυπώνοντας τον βαθιά προσωπικό χαρακτήρα που προσλαμβάνει ο τοκετός για κάθε γυναίκα.

Το έντονο συναισθηματικό αποτύπωμα του τοκετού παραμένει εμφανές κατά την αναδρομή των συμμετεχουσών στην εμπειρία της μητρότητας, αποκτώντας ωστόσο διαφορετικό νόημα σε κάθε αφήγηση. Η Σ1 προσεγγίζει τον τοκετό μέσα από τη σύγκριση των δύο εμπειριών του τοκετού της, περιγράφοντας την πρώτη ως μια εμπειρία που μόνο εκ των υστέρων αναγνώρισε ως εμπειρία «μαιευτικής βίας», ενώ η δεύτερη αποτέλεσε για την ίδια μια εμπειρία μεγαλύτερης εμπιστοσύνης, συνειδητής επιλογής και ανάκτησης του ελέγχου. Αντίστοιχα, η Σ2 αντιπαραβάλλει διαρκώς τις δύο εμπειρίες τοκετού,

χαρακτηρίζοντας τον πρώτο ως «τραυματικό» και τον δεύτερο ως «ενδυναμωμένο», αποδίδοντας στη δεύτερη εμπειρία ένα διαφορετικό αίσθημα δύναμης και αυτοπεποίθησης. Η Σ3, αντίθετα, αφηγείται τον τοκετό ως μια εμπειρία κατά την οποία κυριάρχησαν η εμπιστοσύνη στη φυσική διαδικασία, η προετοιμασία και η εμπιστοσύνη στο σώμα της που είχε προηγηθεί, ενώ η Σ4, παρότι περιγράφει έναν ιδιαίτερα απαιτητικό και παρατεταμένο τοκετό, δεν τον νοηματοδοτεί συνολικά ως αρνητικό, αλλά ως μια δύσκολη αλλά αναμενόμενη εμπειρία που εντάσσεται στη φυσική πορεία της μετάβασης στη μητρότητα. Τέλος, η Σ5 οργανώνει την αφήγησή της γύρω από τις δύο καισαρικές τομές και ιδιαίτερα γύρω από τη δεύτερη εμπειρία τοκετού ως εκείνη που άφησε το εντονότερο αποτύπωμα στη ζωή της, καθώς εξελίχθηκε με τρόπο που ανέτρεψε τις προσδοκίες της και σηματοδότησε την έναρξη μιας ιδιαίτερα απαιτητικής μεταγεννητικής πορείας.

Παρά τις διαφορετικές συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιήθηκε ο τοκετός, κοινό στοιχείο στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών αποτελεί η σημασία που απέδωσαν στον βαθμό στον οποίο αισθάνθηκαν ότι συμμετείχαν ή μπορούσαν να επηρεάσουν την εξέλιξη της διαδικασίας. Για τη Σ1, η πρώτη γέννα απέκτησε με την πάροδο του χρόνου το νόημα μιας εμπειρίας κατά την οποία αισθάνθηκε ότι υπέστη «αχρείαστες παρεμβάσεις» και ότι της στερήθηκε η δυνατότητα ουσιαστικής συμμετοχής στις αποφάσεις, σε αντίθεση με τη δεύτερη γέννα, όπου η προετοιμασία, η επιλογή της ιατρικής ομάδας και η δυνατότητα να γεννήσει φυσιολογικά συνέβαλαν στο να αισθανθεί ότι «πήγαν όλα όπως έπρεπε να παν, όπως είχα σχεδιάσει, όπως είχα ζητήσει». Αντίστοιχα, η Σ2 περιγράφει τον δεύτερο τοκετό ως μια εμπειρία που της επέτρεψε να αισθανθεί περισσότερο δυνατή και ενεργή σε σύγκριση με τον πρώτο, τον οποίο ανακαλεί ως «τραυματικό». Αντίθετα, η Σ5 αφηγείται ότι η δεύτερη γέννα χαρακτηρίστηκε από έντονη αβεβαιότητα και αιφνιδιασμό, καθώς, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, εκείνο που τη δυσκόλεψε περισσότερο ήταν «το άγνωστο», ενώ η εξέλιξη της κατάστασης του νεογνού ενίσχυσε ακόμη περισσότερο την αίσθηση ότι τα γεγονότα εξελίσσονταν πέρα από τον έλεγχό της. Διαφορετική είναι η εμπειρία της Σ3 και της Σ4, οι οποίες περιγράφουν ότι η εμπιστοσύνη προς τον εαυτό τους και τους επαγγελματίες υγείας λειτούργησε υποστηρικτικά κατά τη διάρκεια του τοκετού, ακόμη και όταν η διαδικασία αποδείχθηκε περισσότερο απαιτητική από ό,τι ανέμεναν.

Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών διαφαίνεται ότι η εμπειρία του τοκετού δεν διαμορφώθηκε μόνο από την εξέλιξη της γέννας, αλλά και από τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν τη σχέση τους με τους επαγγελματίες υγείας. Η παρουσία, η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη προς την ιατρική ομάδα φαίνεται να επηρέασαν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αξιολόγησαν εκ των υστέρων την εμπειρία τους. Για τη Σ1, η πρώτη γέννα συνδέθηκε με την αίσθηση ότι υπήρξαν «αχρείαστες παρεμβάσεις, μία αχρείαστη καισαρική, η οποία συνοδεύτηκε από ψέματα, από κοροϊδία», γεγονός που οδήγησε σε απώλεια της εμπιστοσύνης της προς το ιατρικό πλαίσιο. Αντίθετα, η δεύτερη εμπειρία οργανώνεται γύρω από τη συνειδητή επιλογή διαφορετικής ιατρικής ομάδας, την οποία περιγράφει ως καθοριστική για να αισθανθεί μεγαλύτερη ασφάλεια και ενεργό συμμετοχή στον τοκετό. Όπως αναφέρει: «...θεωρώ ότι η δεύτερη ήταν μια πολύ πιο ώριμη και συνειδητοποιημένη. Δηλαδή και η ομάδα η ιατρική που διάλεξα (...) και το περιβάλλον έτσι όπως το οργάνωσα (...) ήταν πιο ώριμο και πιο έτοιμο». Παρόμοια, η Σ4 αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην εμπιστοσύνη που ανέπτυξε προς τον γυναικολόγο της, αναφέροντας ότι, παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπισε κατά τη διάρκεια του τοκετού, δεν αμφισβήτησε τις ιατρικές αποφάσεις, καθώς ένιωθε ότι οι παρεμβάσεις πραγματοποιούνταν με γνώμονα την ασφάλεια τη δική της και του παιδιού της. Αντίθετα, στις αφηγήσεις της Σ2 και της Σ5, οι απρόβλεπτες εξελίξεις και η ανάγκη άμεσων ιατρικών αποφάσεων περιόρισαν την αίσθηση συμμετοχής τους στη διαδικασία, ενώ στην περίπτωση της Σ3 η σχέση συνεργασίας και εμπιστοσύνης με τους επαγγελματίες υγείας φαίνεται να ενίσχυσε το αίσθημα ασφάλειας και να συνέβαλε στη θετική αποτίμηση της εμπειρίας του τοκετού.

Ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν τον τοκετό, οι αφηγήσεις συγκλίνουν στο ότι η γέννηση του παιδιού δεν αποτέλεσε το τέλος της εμπειρίας, αλλά την αφετηρία μιας νέας πραγματικότητας, κατά την οποία οι γυναίκες ήρθαν αντιμέτωπες με νέες συναισθηματικές, σωματικές και πρακτικές προκλήσεις που σηματοδότησαν την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο.

Η ολοκλήρωση του τοκετού σηματοδοτεί στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών την πρώτη συνάντηση με το παιδί τους, μια στιγμή που περιγράφεται ως ιδιαίτερα φορτισμένη συναισθηματικά και ταυτόχρονα ως η αφετηρία της πρώιμης μεταγεννητικής περιόδου. Παρά τις σημαντικές διαφοροποιήσεις που χαρακτήρισαν τις εμπειρίες του τοκετού, η πρώτη

επαφή με το νεογνό συνοδεύεται στις περισσότερες αφηγήσεις από συναισθήματα χαράς, συγκίνησης, ανακούφισης και βαθιάς αγάπης. Για τη Σ1, η στιγμή αυτή συνδέεται άμεσα με την έντονη συνειδητοποίηση της ευθύνης απέναντι σε ένα νέο ανθρώπινο πλάσμα, καθώς περιγράφει ότι όταν αντίκρισε το παιδί της «με κυρίευσε το αίσθημα της ευθύνης».

Αντίστοιχα, η Σ5 αναφέρει ότι, παρά τις απρόβλεπτες εξελίξεις που ακολούθησαν, η πρώτη στιγμή που είδε το μωρό της αποτέλεσε μια βαθιά συγκινητική εμπειρία, η οποία χαραχθηκε έντονα στη μνήμη της. Όπως η ίδια επισημαίνει, «ήταν τεράστια η χαρά που πήρα όταν είδα το μωρό μου», και έπειτα συμπληρώνει «είναι από τις πιο όμορφες εμπειρίες στη ζωή σου, για μια γυναίκα, η πρώτη στιγμή με το παιδί». Παρόμοια, η Σ2 περιγράφει ότι η γέννηση της κόρης της συνοδεύτηκε αρχικά από έντονα συναισθήματα χαράς και πληρότητας, τα οποία η ίδια χαρακτήρισε ως μια «ευλογία» και ένα «συναίσθημα κάθαρσης», αναφέροντας ότι η εμπειρία αυτή ήταν δύσκολο να περιγραφτεί με λόγια. Παράλληλα, όμως, η προσοχή της στράφηκε άμεσα στην κατάσταση του νεογνού, με αποτέλεσμα η χαρά να συνυπάρχει ήδη από τις πρώτες στιγμές με έντονη αγωνία και αβεβαιότητα. Αντίθετα, στις αφηγήσεις της Σ3 και της Σ4, η πρώτη επαφή με το παιδί τους παρουσιάζεται κυρίως ως μια εμπειρία βαθιάς συναισθηματικής σύνδεσης, ανακούφισης και θετικής νοηματοδότησης της γέννησης. Η Σ4 χαρακτηρίζει τη στιγμή της γέννησης ως «μαγική», περιγράφοντας μια έντονη συναισθηματική μετάβαση, όπου η επίπονη εμπειρία του τοκετού μετατράπηκε αμέσως σε αίσθηση ανακούφισης και ευτυχίας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, «η διαδικασία για εμένα ήταν μια κόλαση και που γέννησα ήταν παράδεισος», ενώ η στιγμή που το νεογνό κοιμόταν πάνω της αποτέλεσε για την ίδια μια εμπειρία πληρότητας. Αντίστοιχα, η Σ3 περιγράφει τη γέννηση του παιδιού της ως ένα «θαύμα», εκφράζοντας βαθιά χαρά και ικανοποίηση απέναντι στο γεγονός ότι δημιούργησε μια νέα ζωή. Παράλληλα, αναφέρει ότι από την πρώτη στιγμή βίωσε αυτό που η ίδια περιγράφει ως «unconditional love», αισθανόμενη μια άνευ όρων αγάπη και την επιθυμία να κάνει τα πάντα για το παιδί της. Παράλληλα, οι συμμετέχουσες περιγράφουν ότι η γέννηση του παιδιού δεν σηματοδότησε μόνο την ολοκλήρωση του τοκετού, αλλά και την έναρξη μιας νέας καθημερινότητας, η οποία χαρακτηριζόταν από αυξημένες ευθύνες, νέες απαιτήσεις και συνεχή εγρήγορση. Η προσαρμογή στη μητρότητα ξεκίνησε ήδη από τις πρώτες ώρες μετά τη γέννηση, καθώς οι γυναίκες κλήθηκαν να ανταποκριθούν ταυτόχρονα στις ανάγκες του νεογνού, στη δική τους

σωματική ανάρρωση και στις συναισθηματικές μεταβολές που συνόδευσαν αυτή τη μετάβαση.

Οι εμπειρίες των συμμετεχουσών κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό διαφοροποιούνται σημαντικά ως προς τις προκλήσεις που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν. Για τη Σ5, η περίοδος αυτή σημαδεύτηκε από τη νοσηλεία του νεογνού της, μια εμπειρία που, όπως αναφέρει και η ίδια, την «στιγμάτισε παραπάνω... από τον ίδιο τον τοκετό», καθώς ανέτρεψε όσα είχε φανταστεί για τις πρώτες στιγμές της μητρότητας. Διαφορετική ήταν η εμπειρία της Σ4, για την οποία οι πρώτες εβδομάδες συνδέθηκαν κυρίως με τις δυσκολίες του θηλασμού και τη σωματική καταπόνηση. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, «δεν γεννάς και γίνεσαι κατευθείαν μάμμα», αποδίδοντας στη μητρότητα τον χαρακτήρα μιας σταδιακής διαδικασίας προσαρμογής και εξοικείωσης με τον νέο ρόλο. Παράλληλα, η Σ1 εστιάζει περισσότερο στη συνειδητοποίηση της αυξημένης ευθύνης που συνεπάγεται η φροντίδα ενός νεογέννητου, ενώ η Σ3 περιγράφει την περίοδο αυτή ως μια σταδιακή διαδικασία προσαρμογής και εξοικείωσης με τις απαιτήσεις της καθημερινής φροντίδας του παιδιού της.

Καθώς οι γυναίκες προσπαθούσαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινής φροντίδας του νεογνού, οι αφηγήσεις τους αναδεικνύουν ότι η πρώιμη μεταγεννητική περίοδος συνοδεύτηκε και από σημαντικές ψυχοσυναισθηματικές προκλήσεις. Η σωματική κόπωση, η έλλειψη ύπνου, οι αυξημένες ευθύνες και η αβεβαιότητα απέναντι στον νέο μητρικό ρόλο φαίνεται να διαμόρφωσαν ένα περιβάλλον έντονης συναισθηματικής επιβάρυνσης, η οποία εκφράστηκε με διαφορετικό τρόπο από κάθε συμμετέχουσα. Η Σ1 περιγράφει ότι από τις πρώτες κιόλας ημέρες κυριάρχησε το αίσθημα της ευθύνης, το οποίο συχνά συνοδευόταν από ανησυχία για το κατά πόσο θα μπορούσε να ανταποκριθεί επαρκώς στις ανάγκες του παιδιού της. Αντίστοιχα, η Σ2 ανακαλεί την πρώτη μεταγεννητική εμπειρία ως μια περίοδο έντονης ψυχικής ευαλωτότητας, την οποία δηλώνει ότι έχει σε μεγάλο βαθμό απωθήσει, καθώς συνδέθηκε με ιδιαίτερα δύσκολες προσωπικές συνθήκες. Περιγράφει ότι κυριάρχησαν το άγχος, οι αρνητικές σκέψεις και η έντονη συναισθηματική επιβάρυνση, τα οποία εκδηλώνονταν τόσο σε ψυχικό όσο και σε σωματικό επίπεδο, με αϋπνία, ταχυπαλμίες και αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό της, όπως ότι ήταν «ανεπαρκής» και «δεν της άξιζε να αγαπηθεί». Αντίθετα, η δεύτερη εμπειρία της μητρότητας περιγράφεται ως περισσότερο «ενδυναμωμένη», καθώς η ίδια αισθανόταν πιο προετοιμασμένη και πιο συνειδητοποιημένη

απέναντι σε όσα βίωνε, γεγονός που της επέτρεψε να αντιμετωπίσει διαφορετικά τις δυσκολίες της περιόδου αυτής. Παρόμοια, η Σ5 αναφέρεται στην αβεβαιότητα και την αγωνία που συνόδευσαν τη νοσηλεία του νεογνού της, ενώ η Σ4 περιγράφει ότι οι δυσκολίες της προσαρμογής δεν περιορίζονταν στη σωματική καταπόνηση, αλλά περιλάμβαναν και την προσπάθεια να αποδεχθεί ότι η μητρότητα είναι μια διαδικασία που κατακτάται σταδιακά. Παρά τις διαφορετικές μορφές που έλαβαν οι δυσκολίες αυτές, κοινό στοιχείο στις αφηγήσεις αποτελεί ότι η προσαρμογή στη μητρότητα δεν παρουσιάζεται ως μια αυτονόητη ή άμεση διαδικασία, αλλά ως μια πορεία συνεχούς μάθησης και αναπροσαρμογής.

Οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ακόμη ότι αρκετές από τις συμμετέχουσες απέδιδαν μέρος των έντονων συναισθηματικών μεταβολών της μεταγεννητικής περιόδου στις ορμονικές αλλαγές που ακολουθούν τον τοκετό. Μέσα από τον αναστοχασμό τους, περιγράφουν ότι οι αλλαγές αυτές επηρέασαν τη διάθεσή τους, την ψυχική τους ισορροπία και τον τρόπο με τον οποίο βίωναν την καθημερινότητα κατά τους πρώτους μήνες της μητρότητας. Η Σ2, ανατρέχοντας στην πρώτη μεταγεννητική εμπειρία της, αναφέρει ότι συνειδητοποίησε εκ των υστέρων πως «κάτι πήγε λάθος με τις ορμόνες μου», αποδίδοντας σε αυτές μέρος της έντονης συναισθηματικής επιβάρυνσης που βίωσε. Αντίστοιχα, η Σ1 αναγνωρίζει ότι οι ορμονικές μεταβολές αποτέλεσαν έναν από τους παράγοντες που επηρέασαν τη συναισθηματική της κατάσταση κατά τη μεταγεννητική περίοδο, επισημαίνοντας ότι, σε συνδυασμό με τις αυξημένες απαιτήσεις της νέας πραγματικότητας, καθιστούσαν τη στήριξη από τους σημαντικούς άλλους ακόμη πιο απαραίτητη. Παρόμοια, η Σ3 συνδέει τις ορμονικές αλλαγές με τη δυσκολία ψυχολογικής προσαρμογής μετά τον τοκετό, υποστηρίζοντας ότι η περίοδος της άδειας μητρότητας δεν επαρκεί ώστε μια γυναίκα να ανακτήσει την ψυχική της ισορροπία πριν επιστρέψει στην εργασία της. Τέλος, η Σ4 περιγράφει ότι κατά τη μεταγεννητική περίοδο η γυναίκα καλείται να διαχειριστεί ταυτόχρονα τις αλλαγές «στο σώμα, στην ψυχολογία και στις ορμόνες», αναγνωρίζοντας ότι όλες αυτές οι μεταβολές συνθέτουν μια ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο προσαρμογής. Οι αφηγήσεις αυτές δείχνουν ότι οι συμμετέχουσες δεν αντιλαμβάνονταν τις έντονες συναισθηματικές μεταβολές της μεταγεννητικής περιόδου αποκλειστικά ως προσωπική δυσκολία, αλλά τις νοσηματοδοτούσαν και ως μέρος των βιολογικών αλλαγών που συνοδεύουν τη μετάβαση στη μητρότητα. Οι ψυχοσυναισθηματικές αυτές δυσκολίες φαίνεται ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, επηρέασαν και τον τρόπο με τον οποίο οι

συμμετέχουσες βίωσαν τη διαμόρφωση της σχέσης τους με το παιδί κατά τους πρώτους μήνες της μητρότητας.

Παρότι η μητρότητα συχνά συνδέεται κοινωνικά με την προσδοκία μιας άμεσης και αυτονόητης συναισθηματικής σύνδεσης με το παιδί, οι αφηγήσεις ορισμένων συμμετεχουσών αναδεικνύουν ότι η διαμόρφωση αυτού του δεσμού δεν υπήρξε πάντοτε άμεση. Αντίθετα, φαίνεται να επηρεάστηκε από τις ιδιαίτερες συνθήκες που συνόδευσαν τη μετάβαση στη μητρότητα, όπως οι ψυχολογικές δυσκολίες, οι οικογενειακές συνθήκες ή η εμπειρία ενός προηγούμενου παιδιού. Η Σ2 περιγράφει ότι η έντονη ψυχική επιβάρυνση που βίωσε μετά τη γέννηση του πρώτου της παιδιού, σε συνδυασμό με την έλλειψη υποστήριξης από τον σύντροφό της, επηρέασαν τον τρόπο με τον οποίο βίωσε την πρώτη περίοδο της μητρότητας και τη σύνδεσή της με το παιδί της. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: «Ήταν πολλά δύσκολο (...) γιατί ήταν τραυματική περίοδος γενικά με τον πάπα του γιου μου (...) νιώθω ότι δεν συνδέθηκα με τον τρόπο που συνδέομαι συναισθηματικά με τούτο το μωρό». Αντίστοιχα, η Σ1 αναφέρει ότι μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού χρειάστηκε χρόνο μέχρι να αναπτύξει την ίδια αίσθηση σύνδεσης, καθώς οι έντονες ενοχές απέναντι στον πρωτότοκο γιο της δυσκόλευαν τη συναισθηματική της διαθεσιμότητα προς το νεογέννητο. Η ίδια δηλώνει ότι «όλη αυτή η μέριμνα η δική μου, να μη στερήσω από το μεγάλο πράγματα που ήδη είχε ως πρωτότοκος · με κράτησε πίσω από το να δεθώ με τη μικρή». Από διαφορετική οπτική, η Σ4 περιγράφει ότι ο συναισθηματικός δεσμός με την κόρη της δεν δημιουργήθηκε αμέσως μετά τον τοκετό, αλλά αναπτύχθηκε σταδιακά μέσα από την καθημερινή φροντίδα και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση επισημαίνοντας ότι «χρειάζεται κάποιος χρόνος μέχρι να συνδεθείς με το μωρό, να καταλάβεις τι χρειάζεται» και πως «όσο μεγάλωνε και το μωρό, και συνδεόμουν μαζί του, ήταν πολύ ευχάριστο». Οι διαφορετικές αυτές εμπειρίες αναδεικνύουν ότι η ανάπτυξη του δεσμού μητέρας–παιδιού ακολουθεί μια μοναδική πορεία για κάθε γυναίκα. Ο χρόνος, οι προσωπικές εμπειρίες, η ψυχική κατάσταση και το οικογενειακό πλαίσιο φαίνεται να επηρεάζουν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται η συναισθηματική σύνδεση με το παιδί κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.

Παράλληλα, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι η σωματική εμπειρία μετά τον τοκετό αποτελεί μια ακόμη σημαντική διάσταση της προσαρμογής στη μητρότητα, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με τις συνθήκες της γέννας και της ανάρρωσης κάθε γυναίκας. Για

τη Σ3, ο σωματικός πόνος δεν παρουσιάζεται ως στοιχείο που την τρώμαξε ή την αποθάρρυνε, καθώς η ίδια αναφέρει ότι «δεν με πειράζει ο πόνος», «τον αντέχω», ενώ περιγράφει τη δεύτερη γέννα ως «τόσο ανώδυνη» και «τόσο γρήγορη», αναδεικνύοντας μια εμπειρία εμπιστοσύνης στις σωματικές της δυνατότητες. Για τη Σ1, η φυσιολογική γέννα συνδέθηκε με ταχύτερη σωματική αποκατάσταση, γεγονός που, όπως αναφέρει, της επέτρεψε να «σταθεί αμέσως στα πόδια της» και να ανταποκριθεί τόσο στις ανάγκες του νεογέννητου όσο και στη φροντίδα του μεγαλύτερου παιδιού της, το οποίο αποτελούσε για την ίδια ύψιστη προτεραιότητα. Αντίθετα, η Σ4 περιγράφει ότι η σωματική καταπόνηση μετά τον τοκετό επιβαρύνθηκε περαιτέρω από τις δυσκολίες του θηλασμού, ενώ η Σ5 συνδέει τη σωματική εμπειρία κυρίως με την καισαρική τομή και την επισκληρίδιο αναισθησία, περιγράφοντας ιδιαίτερα κατά τη δεύτερη γέννηση έντονο σωματικό και ψυχικό φόρτο, καθώς και την αίσθηση ότι δεν μπορούσε να ηρεμήσει κατά τη διάρκεια της επέμβασης. Οι διαφορετικές αυτές αφηγήσεις υποδηλώνουν ότι η σωματική εμπειρία του τοκετού και της ανάρρωσης δεν βιώνεται με ενιαίο τρόπο, αλλά επηρεάζει ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο κάθε γυναίκα προσαρμόζεται στις απαιτήσεις της πρώιμης μητρότητας.

Πέρα από τη σωματική ανάρρωση, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι η εμπειρία της εγκυμοσύνης και του τοκετού επηρέασε και τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονταν το σώμα τους και τις δυνατότητές του. Ωστόσο, η αλλαγή αυτή δεν υπήρξε ενιαία, αλλά απέκτησε διαφορετικό νόημα για κάθε συμμετέχουσα. Για τη Σ5, οι αλλαγές στην εξωτερική της εμφάνιση μετά τον τοκετό συνδέθηκαν αρχικά με έντονη δυσαρέσκεια και ανησυχία για την κοινωνική αξιολόγηση, καθώς περιγράφει ότι δυσκολευόταν να αποδεχθεί την αύξηση του σωματικού της βάρους και φοβόταν πώς θα την αντιλαμβάνονταν οι άλλοι ως γυναίκα και ως μητέρα. Με την πάροδο του χρόνου, ωστόσο, αναστοχάστηκε την εμπειρία αυτή διαφορετικά, αναγνωρίζοντας ότι το σώμα της είχε φιλοξενήσει και μεγαλώσει ένα παιδί, γεγονός που τη βοήθησε να μετατοπίσει σταδιακά το ενδιαφέρον της από την εξωτερική εμφάνιση προς την ουσία του μητρικού της ρόλου και της προσωπικής της εξέλιξης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: «Σίγουρα τα μωρά βλέπουν τα κιλά, αλλά σίγουρα μετρά και ο χαρακτήρας και το πώς είσαι σαν μαμά. So, προσπαθούσα να βελτιώνομαι σαν μάμμα, παρά να βελτιώνω τα κιλά μου», και συμπληρώνει: «Μετά αντιλαμβάνεσαι ότι δεν είναι η κοινωνία, ούτε η οικογένεια αυτό που μπορεί να σου πει αν είσαι καλή μαμά. Είναι το μωρό σου».

Αντίθετα, για τη Σ1 και τη Σ4 η εμπειρία του τοκετού συνδέθηκε με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του σώματός τους. Η Σ1 περιγράφει ότι ο φυσιολογικός τοκετός λειτούργησε ως μια εμπειρία που της επέτρεψε να αναθεωρήσει τις προηγούμενες αρνητικές αντιλήψεις για το σώμα της, οι οποίες είχαν διαμορφωθεί μέσα από σχόλια και εμπειρίες στιγματισμού λόγω της παχυσαρκίας. Η ίδια αναγνωρίζει μέσα από τη δεύτερη γέννα ότι «και ένα σώμα των 130 κιλών (...) μπορεί να κάνει το ίδιο που κάνει ένα σώμα των 50 κιλών», συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μιας πιο θετικής αυτοεικόνας. Παρόμοια, η Σ4 περιγράφει ότι η επιτυχής ολοκλήρωση του φυσιολογικού τοκετού την έκανε να αισθανθεί ότι «το σώμα μου ήξερε τι να κάνει», ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στις φυσικές δυνατότητες του σώματός της αναφέροντας ότι «νιώθω ευχαρίστηση που τα κατάφερα», παρά το γεγονός ότι θεωρεί πως η πρόκληση τοκετού πίεσε το σώμα της να λειτουργήσει πριν ήταν έτοιμο. Διαφορετική είναι η οπτική της Σ3, η οποία δεν εστιάζει στην εικόνα ή στις επιδόσεις του σώματος, αλλά στη δημιουργική του δυνατότητα. Η ίδια περιγράφει με θαυμασμό την εμπειρία της εγκυμοσύνης και της γέννησης, αναφέροντας ότι δυσκολευόταν να πιστέψει πως «είχα ένα καινούργιο πλάσμα στο σπίτι μου, το οποίο δημιούργησα εγώ», χαρακτηρίζοντας την εμπειρία αυτή ως «θαύμα». Μέσα από την αφήγησή της, το σώμα νοηματοδοτείται ως φορέας δημιουργίας ζωής, προκαλώντας αισθήματα χαράς, ικανοποίησης και βαθύ θαυμασμό.

Μέσα από τις διαφορετικές εμπειρίες αναδύεται ότι η μητρότητα δεν μεταβάλλει μόνο τη σχέση των γυναικών με το παιδί τους, αλλά και τη σχέση τους με το ίδιο τους το σώμα. Είτε μέσα από την αποδοχή των αλλαγών της εμφάνισης, είτε μέσα από την ενίσχυση της εμπιστοσύνης στις δυνατότητές του, είτε μέσα από τον θαυμασμό για την ικανότητά του να δημιουργεί ζωή, το σώμα αποκτά ένα νέο προσωπικό και συμβολικό νόημα στο πλαίσιο της μητρικής εμπειρίας.

Ο αναστοχασμός των συμμετεχουσών αναδεικνύει ακόμη ότι, για όσες είχαν βιώσει περισσότερους από έναν τοκετούς, οι εμπειρίες αυτές δεν νοηματοδοτούνται ανεξάρτητα μεταξύ τους. Αντίθετα, κάθε νέα εμπειρία λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για την επαναξιολόγηση της προηγούμενης, οδηγώντας σε νέες ερμηνείες τόσο του τοκετού όσο και της ίδιας της μετάβασης στη μητρότητα. Για τη Σ1, η δεύτερη γέννα αποτέλεσε μια εμπειρία ανάκτησης του ελέγχου και αποκατάστασης όσων βίωσε κατά τον πρώτο τοκετό. Όπως

χαρακτηριστικά αναφέρει «Η δεύτερη μου γέννα ήταν μια ευχάριστη εμπειρία, τη θυμάμαι ευχάριστα», «Και επειδή έφτασα στον στόχο μου, έκανα αυτό που ήθελα να κάνω, να γεννήσω φυσιολογικά, τη θυμάμαι πάρα πολύ ευχάριστα». Αντίστοιχα, η Σ2 αντιπαραβάλλει συστηματικά τον πρώτο τοκετό, τον οποίο χαρακτηρίζει ως «τραυματικό», με τον δεύτερο, που περιγράφει ως «ενδυναμωμένο». Αναστοχαζόμενη την εμπειρία της χρόνια αργότερα, αναγνωρίζει ότι η πρώτη εμπειρία της μητρότητας λειτούργησε ως πηγή μάθησης, επιτρέποντάς της να προσεγγίσει διαφορετικά τη φροντίδα του δεύτερου παιδιού. Όπως περιγράφει, ένιωθε πλέον πιο έτοιμη να σεβαστεί τον ρυθμό και τις ανάγκες του βρέφους, χωρίς να αισθάνεται την ανάγκη να βρίσκεται διαρκώς «από πάνω του», ενώ αναγνωρίζει ότι είχε αναπτύξει, σχεδόν αυθόρμητα, διαφορετικές στρατηγικές φροντίδας και μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές της ως μητέρα. Παρόμοια, η Σ5 συγκρίνει διαρκώς τις δύο καισαρικές τομές, αποδίδοντας διαφορετικό νόημα σε καθεμία από αυτές και επισημαίνοντας ότι εκείνο που καθόρισε τη δεύτερη εμπειρία δεν ήταν τόσο η ίδια η καισαρική, όσο η νοσηλεία του νεογνού. Παράλληλα, συγκρίνοντας τις δύο μεταβάσεις στη μητρότητα, αναγνωρίζει ότι η πρώτη εμπειρία συνοδεύτηκε από μεγαλύτερη αβεβαιότητα και δυσκολία προσαρμογής, καθώς, όπως περιγράφει, «δεν είχα εμπειρία. Δεν ήξερα που πήγαινα, τι γινόταν». Αντίθετα, κατά τη δεύτερη γέννηση αισθανόταν περισσότερο προετοιμασμένη και εξοικειωμένη με τον μητρικό ρόλο, γεγονός που διευκόλυνε την προσαρμογή της, παρότι οι απαιτήσεις της καθημερινότητας ήταν πλέον αυξημένες λόγω της φροντίδας δύο παιδιών.

Συνολικά, οι αφηγήσεις αυτές αναδεικνύουν ότι η εμπειρία της πρώτης μητρότητας δεν λειτουργεί μόνο ως ανάμνηση ενός προηγούμενου τοκετού, αλλά ως γνώση που συνοδεύει τις γυναίκες στην επόμενη γέννηση, επιτρέποντάς τους να προσεγγίσουν τη μητρότητα με μεγαλύτερη εξοικείωση απέναντι στις απαιτήσεις της, με αυξημένη αυτοπεποίθηση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με τη συνειδητή επιθυμία να αλλάξουν όσα δεν είχαν τη δυνατότητα ή τη δύναμη να διεκδικήσουν κατά την πρώτη τους εμπειρία.

4.2.2 Η Μετάβαση στη Μητρότητα: Προσαρμογή, Αναδιοργάνωση της Καθημερινότητας και Επανανοηματοδότηση της Εμπειρίας

Αναστοχαζόμενες αναδρομικά την εμπειρία του τοκετού και της πρώιμης μεταγεννητικής περιόδου, οι συμμετέχουσες μετακινούνται στις αφηγήσεις τους από την περιγραφή των γεγονότων προς τον τρόπο με τον οποίο η μητρότητα επηρέασε την καθημερινή τους ζωή και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Η γέννηση του παιδιού δεν παρουσιάζεται μόνο ως ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως η αφετηρία μιας ευρύτερης διαδικασίας αλλαγής, κατά την οποία οι γυναίκες κλήθηκαν να επαναπροσδιορίσουν τις προτεραιότητές τους, να αναδιαμορφώσουν τις καθημερινές τους συνήθειες και να προσαρμοστούν σε νέους ρόλους και ευθύνες. Μέσα από τις αφηγήσεις τους, η μετάβαση στη μητρότητα δεν παρουσιάζεται ως μια στιγμιαία αλλαγή, αλλά ως μια συνεχής διαδικασία προσαρμογής, κατά την οποία οι γυναίκες καλούνται να διαχειριστούν νέες προκλήσεις, να αναδιοργανώσουν την καθημερινότητά τους και να επαναπροσδιορίσουν σταδιακά τον εαυτό τους και τον μητρικό τους ρόλο.

Οι πρώτες εβδομάδες και μήνες μετά τον τοκετό περιγράφονται ως μια περίοδος κατά την οποία η καθημερινότητα αναδιοργανώθηκε σχεδόν αποκλειστικά γύρω από τις ανάγκες του νεογνού. Οι συμμετέχουσες αναφέρονται στη σωματική κόπωση, στη διακοπή του ύπνου, στον περιορισμό του προσωπικού χρόνου και στην αίσθηση ότι οι προσωπικές τους ανάγκες περνούσαν προσωρινά σε δεύτερη μοίρα, καθώς προσπαθούσαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της νέας πραγματικότητας.

Ο θηλασμός αναδεικνύεται στις αφηγήσεις ως μια σημαντική εμπειρία της πρώιμης μητρότητας, η οποία όμως βιώνεται και νοηματοδοτείται με διαφορετικό τρόπο από κάθε γυναίκα. Για τη Σ4, οι δυσκολίες που αντιμετώπισε κατά τον θηλασμό, σε συνδυασμό με τη σωματική καταπόνηση μετά τον τοκετό, αποτέλεσαν μία από τις πιο απαιτητικές εμπειρίες της μεταγεννητικής περιόδου. Η ίδια περιγράφει τον έντονο πόνο, τις δυσκολίες στη σωστή τοποθέτηση του βρέφους και τη μαστίτιδα ως εμπειρίες που επηρέασαν σημαντικά την καθημερινότητά της κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση. Ωστόσο, αναφέρει ότι θυμάται έντονα τον θηλασμό ως έναν τρόπο με τον οποίο το βρέφος ηρεμούσε και αποκοιμιόταν εύκολα, επισημαίνοντας ότι μετά τη διακοπή του θηλασμού δυσκολευόταν περισσότερο να το χαλαρώσει. Αντίθετα, η Σ1 περιγράφει τον θηλασμό ως μια ιδιαίτερα

θετική εμπειρία σύνδεσης με τα παιδιά της, εκφράζοντας ωστόσο τη δυσарέσκειά της που, λόγω των συνθηκών που ακολούθησαν τη δεύτερη γέννηση, δεν κατάφερε να θηλάσει το δεύτερο παιδί της για όσο διάστημα επιθυμούσε. Διαφορετική είναι και η οπτική της Σ3, η οποία προσεγγίζει τον θηλασμό με μεγαλύτερη ευελιξία και πραγματισμό. Παρότι προσπάθησε να θηλάσει και τα τρία παιδιά της, αναφέρει ότι κανένα δεν επιθυμούσε να θηλάσει, γεγονός που την οδήγησε να αντλεί μητρικό γάλα και, όταν αυτό δεν επαρκούσε, να χορηγεί συμπλήρωμα, επιλογή την οποία περιγράφει ως «οκέι». Παράλληλα, μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται η αντίληψη ότι η ψυχική κατάσταση της μητέρας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματική φροντίδα του παιδιού, ακόμη και όταν ο θηλασμός δεν εξελίσσεται σύμφωνα με τις αρχικές προσδοκίες της. Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι ο θηλασμός δεν αποτελεί μια ομοιόμορφη εμπειρία για όλες τις γυναίκες, αλλά αποκτά διαφορετικό νόημα ανάλογα με τις προσωπικές συνθήκες, τις προσδοκίες και τον τρόπο με τον οποίο κάθε μητέρα διαχειρίζεται τις ανάγκες τόσο του παιδιού όσο και του εαυτού της.

Καθώς οι γυναίκες άρχισαν να προσαρμόζονται στις πρώτες απαιτήσεις της μεταγεννητικής περιόδου, οι αφηγήσεις τους μετατοπίζονται σταδιακά από τις άμεσες δυσκολίες προς τις ευρύτερες αλλαγές που επέφερε η μητρότητα στη ζωή τους. Η αναδιοργάνωση της καθημερινότητας αναδεικνύεται ως ένα από τα πιο χαρακτηριστικά κοινά στοιχεία των αφηγήσεων, καθώς η μετάβαση στη μητρότητα δεν περιγράφεται μόνο ως η ανάληψη ενός νέου ρόλου, αλλά ως μια εμπειρία που επηρέασε ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες οργάνωναν τον χρόνο τους, επαναπροσδιόριζαν τις προτεραιότητές τους και προσαρμόζονταν στις νέες ευθύνες της φροντίδας του παιδιού. Για τη Σ1, η αλλαγή αυτή αποτυπώνεται χαρακτηριστικά στη φράση «Έχει αλλάξει όλη η κοσμοθεωρία, γιατί δεν είσαι πια μόνη σου», υποδηλώνοντας ότι η μητρότητα σηματοδότησε έναν διαφορετικό τρόπο αντίληψης της ζωής και των ευθυνών της. Η ίδια περιγράφει τον εαυτό της ως τον «μαέστρο» της οικογένειας, αναφέροντας ότι «είχα πάρει το ρόλο του μαέστρου, εσύ εδώ, εσύ εδώ, εσύ το μωρό, εσύ το γάλα, εγώ τον μεγάλο...», ενώ συμπληρώνει ότι «η μια μαμά και μια γυναίκα μες το σπίτι δεν σταματά, παρόλο που έχει γεννήσει», αποδίδοντας με παραστατικό τρόπο τη συνεχή ανάγκη συντονισμού των απαιτήσεων της οικογενειακής ζωής. Αντίστοιχα, η Σ3 περιγράφει ότι η προσαρμογή στη νέα καθημερινότητα δεν ήταν άμεση, αλλά αποτέλεσε μια σταδιακή διαδικασία εξοικείωσης με τη νέα πραγματικότητα. Όπως

χαρακτηριστικά αναφέρει, οι πρώτοι μήνες μοιάζουν με το να βρίσκεσαι «σε μια θάλασσα και πρέπει να κολυμπήσεις», καθώς η παρουσία ενός νεογνού που εξαρτάται πλήρως από τη μητέρα απαιτεί την αναδιοργάνωση ολόκληρης της ζωής της οικογένειας. Παράλληλα, περιγράφει ότι για πολλά χρόνια οι ανάγκες των παιδιών της είχαν σταθερά προτεραιότητα έναντι των προσωπικών της αναγκών και ότι όταν τα παιδιά της μεγάλωσαν κατάφερε σταδιακά να αφιερώσει ξανά χρόνο στον εαυτό της, στη σχέση με τον σύζυγό της και σε δραστηριότητες που της προσέφεραν προσωπική ικανοποίηση, αναγνωρίζοντας ότι η προσαρμογή αυτή αφορούσε ολόκληρη την οικογένεια και όχι μόνο την ίδια.

Παρόμοια, η Σ4 περιγράφει ότι η μεγαλύτερη δυσκολία της μεταγεννητικής περιόδου ήταν «το να βρω τον καινούριο μου εαυτό», καθώς η καθημερινότητά της αναδιοργανώθηκε πλήρως γύρω από τις ανάγκες του βρέφους. Η ίδια αναφέρει ότι οι προσωπικές δραστηριότητες, η κοινωνική ζωή και τα ενδιαφέροντά της πέρασαν προσωρινά σε δεύτερη μοίρα μέχρι να «βρει τα πατήματά της», ενώ περιγράφει ότι όταν το παιδί μεγάλωσε και απέκτησε μεγαλύτερη αυτονομία ένιωσε πως επέστρεψε σταδιακά στις προηγούμενες συνήθειές της και ανέκτησε ξανά στοιχεία της προσωπικής της ταυτότητας. Αντίστοιχα, η Σ5 περιγράφει ότι η μητρότητα μετέβαλε σημαντικά τον τρόπο ζωής της. Αναφέρει ότι πριν αποκτήσει παιδιά ήταν ιδιαίτερα κοινωνική και αφιέρωνε χρόνο στην αυτοφροντίδα και στις προσωπικές της δραστηριότητες, ενώ μετά τη γέννηση των παιδιών της διαπίστωσε ότι ο προσωπικός της χρόνος περιορίστηκε αισθητά και η κοινωνική της ζωή αναπροσαρμόστηκε στις απαιτήσεις της νέας καθημερινότητας, με τις συναντήσεις με τις φίλες της να περιορίζονται πλέον σε έναν σύντομο καφέ όταν αυτό ήταν εφικτό. Συνολικά, οι αφηγήσεις συγκλίνουν στο ότι η μητρότητα δεν άλλαξε μόνο τις καθημερινές υποχρεώσεις των γυναικών, αλλά αναδιαμόρφωσε συνολικά τον τρόπο ζωής τους, αποτελώντας μια σταδιακή διαδικασία προσαρμογής, μέσα από την οποία επαναπροσδιόρισαν τις προτεραιότητες, τις προσωπικές τους ανάγκες και την ισορροπία ανάμεσα στον μητρικό ρόλο, τον εαυτό τους και τις σημαντικές σχέσεις της ζωής τους.

Η αναδιοργάνωση της καθημερινότητας δεν περιορίστηκε μόνο στις πρακτικές απαιτήσεις της φροντίδας του παιδιού. Καθώς οι γυναίκες προσπαθούσαν να ανταποκριθούν στον νέο τους ρόλο, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνοδεύτηκε

από ένα έντονο αίσθημα ευθύνης, αλλά και από ενοχές και συνεχή διαπραγμάτευση ανάμεσα στις ανάγκες του παιδιού, της οικογένειας και στις προσωπικές τους ανάγκες.

Η εμπειρία αυτή αποτυπώνεται με ιδιαίτερη ένταση στην αφήγηση της Σ1, η οποία περιγράφει ότι μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού ένιωθε πως έπρεπε να προστατεύσει τον πρωτότοκο γιο της από τις αλλαγές που θα έφερνε το νέο μέλος της οικογένειας. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, «η ενοχή και η μητρότητα γεννιούνται την ίδια μέρα», περιγράφοντας ότι άλλοτε ένιωθε ενοχές απέναντι στον μεγάλο γιο και άλλοτε απέναντι στη μικρότερη κόρη της, καθώς προσπαθούσε να μοιράσει τον χρόνο και την παρουσία της ισότιμα και στα δύο παιδιά. Παρόμοια, η Σ3 συνδέει τις ενοχές κυρίως με τον αναγκαστικό αποχωρισμό από το παιδί λόγω της επιστροφής στην εργασία. Παρότι γνώριζε ότι το παιδί της βρισκόταν σε ένα ασφαλές περιβάλλον, δυσκολευόταν να αποδεχθεί ότι έπρεπε να το αφήσει τόσο νωρίς, υποστηρίζοντας ότι η περίοδος της άδειας μητρότητας δεν επαρκεί για τη συναισθηματική και ψυχολογική προσαρμογή της μητέρας. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι για πολλά χρόνια έθετε σταθερά τις ανάγκες των παιδιών της πάνω από τις δικές της, ενώ ακόμη και όταν απομακρυνόταν προσωρινά από αυτά βίωνε έντονες τύψεις, καταλήγοντας τελικά στο συμπέρασμα ότι «πρέπει πρώτα εμείς να είμαστε καλά, για να είναι τα μωρά μας καλά».

Αντίστοιχα, η Σ5 περιγράφει ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνοδεύτηκε από συνεχή αμφισβήτηση σχετικά με το αν ανταποκρινόταν επαρκώς στον ρόλο της μητέρας. Όπως αναφέρει, αναρωτιόταν διαρκώς «αν τα κάνεις σωστά» και «αν είσαι αρκετά καλή μαμά», ενώ η φροντίδα των παιδιών αποκτούσε σταθερά προτεραιότητα έναντι των δικών της αναγκών. Παράλληλα, η ίδια περιγράφει ότι η προσπάθεια να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της οικογένειας, στις προσδοκίες του περιβάλλοντός της και στις αυξημένες ευθύνες της καθημερινότητας ενίσχυε το αίσθημα πίεσης που βίωνε κατά τα πρώτα χρόνια της μητρότητας. Παρά τις διαφορετικές αφορμές μέσα από τις οποίες εκφράζονται, οι ενοχές αποτελούν ένα κοινό στοιχείο των αφηγήσεων. Άλλοτε σχετίζονται με την προσπάθεια να ανταποκριθούν ισότιμα στις ανάγκες περισσότερων παιδιών, άλλοτε με τον αναγκαστικό αποχωρισμό λόγω εργασίας και άλλοτε με τη συνεχή αμφισβήτηση της επάρκειας ως μητέρων.

Μια ακόμη πρόκληση που αναδύεται στις αφηγήσεις αφορά τη σχέση της μητρότητας με την εργασία και την επαγγελματική ζωή. Οι συμμετέχουσες περιγράφουν ότι η επιστροφή

στην εργασία δεν αποτέλεσε απλώς μια οργανωτική αλλαγή της καθημερινότητας, αλλά μια διαδικασία που συνοδεύτηκε από συναισθηματικές, πρακτικές και κοινωνικές δυσκολίες. Η Σ3 εκφράζει την άποψη ότι η άδεια μητρότητας δεν επαρκεί για την ουσιαστική ψυχολογική προσαρμογή της γυναίκας, υποστηρίζοντας ότι η μητέρα καλείται να επιστρέψει στην εργασία σε μια περίοδο κατά την οποία ακόμη προσπαθεί να ανακτήσει τη συναισθηματική και σωματική της ισορροπία. Από διαφορετική οπτική, η Σ1 συνδέει την επιστροφή στην εργασία με την οικονομική ανασφάλεια, καθώς αναφέρει ότι απολύθηκε αμέσως μετά την επιστροφή της από την άδεια μητρότητας, περιγράφοντας την περίοδο εκείνη ως ιδιαίτερα δύσκολη αφού βρέθηκε «με δύο παιδιά, με πανιά, με γάλατα και χωρίς δουλειά». Αντίστοιχα, η Σ5 αναδεικνύει τις κοινωνικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μητέρες στην αγορά εργασίας, επισημαίνοντας ότι η ύπαρξη μικρών παιδιών συχνά αντιμετωπίζεται αρνητικά από τους εργοδότες, καθώς «σε κάποιες δουλειές πάντα ρωτούν αν έχεις μωρά». Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι η επιστροφή στην εργασία αποτελεί μια σύνθετη εμπειρία, στην οποία συνυπάρχουν οι ενοχές του αποχωρισμού από το παιδί, οι επαγγελματικές απαιτήσεις και οι κοινωνικές προκλήσεις που συνοδεύουν τη μητρότητα.

Πέρα από τις αλλαγές που επέφερε η μητρότητα στην καθημερινή ζωή, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν και μια σταδιακή μεταβολή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον μητρικό τους ρόλο. Η μητρότητα δεν παρουσιάζεται ως μια ιδιότητα που αποκτάται αυτόματα με τη γέννηση του παιδιού, αλλά ως μια εμπειρία που διαμορφώνεται μέσα από την καθημερινή αλληλεπίδραση με το παιδί, τις προκλήσεις της φροντίδας και τη σταδιακή εξοικείωση με τις απαιτήσεις του νέου ρόλου. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι γυναίκες περιγράφουν ότι επαναπροσδιόρισαν σταδιακά τις αντιλήψεις τους για τη μητρότητα, ανακαλύπτοντας πτυχές του εαυτού τους που δεν είχαν προηγουμένως συνειδητοποιήσει.

Η μεταβολή αυτή αποτυπώνεται με διαφορετικούς τρόπους στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, αναδεικνύοντας τον επαναπροσδιορισμό του μητρικού ρόλου και της σχέσης τους με τα παιδιά τους. Η Σ5, για παράδειγμα, αναφέρει ότι πριν αποκτήσει παιδιά δεν επιθυμούσε να γίνει μητέρα. Ωστόσο, μέσα από τη βιωμένη εμπειρία της μητρότητας περιγράφει ότι η αντίληψή της άλλαξε ουσιαστικά, αναγνωρίζοντας πλέον τη βαθιά συναισθηματική σύνδεση που αναπτύσσεται με τα παιδιά και δηλώνοντας χαρακτηριστικά ότι

«στα μωρά σου δίνεις ολοκληρωτική αγάπη». Παράλληλα, περιγράφει ότι αντιλήφθηκε τη σημασία της διαρκούς παρουσίας, της τρυφερότητας και της συναισθηματικής διαθεσιμότητας προς τα παιδιά της, θεωρώντας πλέον ότι η μητρότητα σημαίνει «να είσαι εκεί για το μωρό σου», «να του κάνεις αγκαλιά όταν το χρειάζεται, ακόμα και όταν δεν το χρειάζεται» και να μπορείς να «είσαι δίπλα τους σε όλα». Αντίστοιχα, η Σ3 περιγράφει ότι η μητρότητα μετασχημάτισε σταδιακά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον ρόλο της ως μητέρα. Μέσα από την αφήγησή της, ο μητρικός ρόλος δεν περιορίζεται στην κάλυψη των πρακτικών αναγκών του παιδιού, αλλά νοηματοδοτείται ως μια σχέση που οικοδομείται μέσα από τη διαρκή παρουσία, τη συναισθηματική διαθεσιμότητα και την υπεύθυνη φροντίδα. Παρά τις επιμέρους διαφοροποιήσεις, οι αφηγήσεις συγκλίνουν στο ότι η μητρότητα δεν βιώνεται ως μια ιδιότητα που αποκτάται αυτόματα με τη γέννηση του παιδιού, αλλά ως μια σχέση που διαμορφώνεται καθημερινά μέσα από τη φροντίδα, την αμοιβαία σύνδεση και τη σταδιακή προσωπική δέσμευση απέναντι στο παιδί.

Καθώς οι συμμετέχουσες νοηματοδοτούν συνολικά την εμπειρία τους, η μητρότητα αποκτά σταδιακά ένα βαθύτερο προσωπικό νόημα, το οποίο αποτυπώνεται μέσα από διαφορετικούς συμβολισμούς και έντονα θετικά συναισθήματα. Για τη Σ1, η εμπειρία της κύησης και της γέννησης συνδέεται με τον θαυμασμό απέναντι στη δημιουργία της ζωής, χαρακτηρίζοντας το γεγονός ότι «μεγαλώνει κάτι μέσα στο σώμα σου... ένας ολόκληρος άνθρωπος» ως κάτι «φαντασμαγορικό από μόνο του», μια εμπειρία που θεωρεί ότι δύσκολα μπορεί να γίνει κατανοητή από κάποιον που δεν τη βίωσε. Αντίστοιχα, η Σ3 περιγράφει τη στιγμή που αντίκρισε το παιδί της ως ένα «θαύμα», αναφέροντας ότι ένιωσε αυτό που η ίδια ονομάζει «unconditional love» (ανιδιοτελής αγάπη) και ότι από εκείνη τη στιγμή αισθάνθηκε πως «για τούτο το μωρό λαλείς, θα κάμω τα πάντα». Από διαφορετική οπτική, η Σ2 αποδίδει στη μητρότητα το νόημα μιας «ευλογίας», περιγράφοντας ότι η εμπειρία αυτή συνοδεύτηκε από ένα αίσθημα «ευφορίας», ενώ αναγνωρίζει ότι μέχρι σήμερα αντλεί χαρά και περηφάνια παρακολουθώντας καθημερινά τα παιδιά της να μεγαλώνουν και να εξελίσσονται. Αντίστοιχα, η Σ5 νοηματοδοτεί τη μητρότητα ως μια προσωπική «αναγέννηση», ενώ παρομοιάζει την πορεία προς αυτήν με την ανάβαση σε ένα βουνό, σημειώνοντας ότι, παρόλο που η διαδρομή είναι «επίπονη τόσο ψυχικά και σωματικά», «η θέα είναι πολύ όμορφη από ψηλά» και τελικά «αξίζει». Παρά τις διαφορετικές αφηγηματικές εκφράσεις, οι συμμετέχουσες αποδίδουν στη μητρότητα ένα βαθιά προσωπικό νόημα, το οποίο συνδέεται

με τον θαυμασμό απέναντι στη δημιουργία της ζωής, τη συναισθηματική σύνδεση με το παιδί και τη σημασία που αποκτά σταδιακά ο μητρικός ρόλος στη ζωή τους.

4.2.3 Το Υποστηρικτικό Πλαίσιο της Μητρότητας: Επαγγελματίες Υγείας,

Διαπροσωπικές Σχέσεις και Θεσμική Φροντίδα

Παράλληλα με τις προσωπικές αλλαγές που συνοδεύουν τη μετάβαση στη μητρότητα, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν ότι η εμπειρία αυτή διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό μέσα από τις σχέσεις τους με τους ανθρώπους που τις περιβάλλουν. Η παρουσία ή η απουσία υποστήριξης από σημαντικούς άλλους αναδεικνύεται στις αφηγήσεις ως σημαντική για τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες διαχειρίζονται τις δυσκολίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, υπογραμμίζοντας τη σημασία ενός υποστηρικτικού πλαισίου κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη θέση στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών καταλαμβάνουν οι επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι συνοδεύουν τις γυναίκες σε διαφορετικά στάδια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Οι επαγγελματίες υγείας δεν παρουσιάζονται μόνο ως πάροχοι ιατρικής φροντίδας, αλλά ως πρόσωπα που μπορούν να ενισχύσουν ή να αποδυναμώσουν το αίσθημα ασφάλειας των γυναικών κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο. Οι συμμετέχουσες περιγράφουν ότι η σχέση εμπιστοσύνης με τον γυναικολόγο, τη μαία, τον παιδίατρο ή τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας συνδέθηκε με μεγαλύτερο αίσθημα ασφάλειας, τη διαχείριση της αβεβαιότητας και τη λήψη αποφάσεων, ενώ, αντίθετα, εμπειρίες ανεπαρκούς φροντίδας ή απώλειας εμπιστοσύνης συνδέθηκαν με δυσκολότερη εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου.

Η σημασία της σχέσης εμπιστοσύνης με τον γυναικολόγο αναδεικνύεται χαρακτηριστικά στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Η Σ2 περιγράφει ότι η συνεχής επικοινωνία με τη γιατρό της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της προσέφερε έντονο αίσθημα ασφάλειας, με αποτέλεσμα να οδηγηθεί στην καισαρική τομή νιώθοντας «πάρα πολλή δύναμη» και χωρίς ιδιαίτερες ανησυχίες. Αντίστοιχα, η Σ1, αναστοχαζόμενη τις δύο διαφορετικές εμπειρίες τοκετού της, αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στην επιλογή της κατάλληλης ιατρικής ομάδας. Περιγράφει ότι κατά τον δεύτερο τοκετό ένιωσε πως όλα εξελίχθηκαν «όπως είχα σχεδιάσει, όπως είχα ζητήσει», γεγονός που ενίσχυσε την εμπιστοσύνη τόσο προς την ομάδα των επαγγελματιών όσο και προς τον ίδιο της τον εαυτό. Αντίθετα, η πρώτη της εμπειρία συνοδεύτηκε από έντονη αμφισβήτηση της φροντίδας που

έλαβε, καθώς θεωρεί ότι οδηγήθηκε σε μια μη αναγκαία καισαρική τομή μέσα σε ένα πλαίσιο ελλιπούς ενημέρωσης, απουσίας ουσιαστικής υποστήριξης από μαία και λανθασμένων ιατρικών χειρισμών. Η ίδια περιγράφει την εμπειρία αυτή ως καθοριστική για την απόφασή της να αναζητήσει διαφορετική ιατρική ομάδα στη δεύτερη εγκυμοσύνη, επισημαίνοντας ότι η σχέση εμπιστοσύνης με τους επαγγελματίες υγείας αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια θετική εμπειρία τοκετού.

Αντίστοιχα, η Σ4 περιγράφει μια περισσότερο σύνθετη εμπειρία. Παρότι η εξέλιξη του τοκετού δεν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες της, διατηρεί την εμπιστοσύνη της προς τον γυναικολόγο, αποδίδοντας μεγαλύτερο μέρος της αρνητικής εμπειρίας στις δυσκολίες της επισκληρίδιου και στον ρόλο του αναισθησιολόγου. Παράλληλα, αναγνωρίζει τη συμβολή της μαίας στην έγκαιρη αναγνώριση ότι η επισκληρίδιος δεν λειτουργούσε όπως αναμενόταν και τονίζει ότι σε μια μελλοντική εγκυμοσύνη θα επιθυμούσε ξανά να έχει δίπλα της μια μαία και έναν γιατρό στον οποίο να έχει απόλυτη εμπιστοσύνη. Αντίστοιχα, η Σ5, παρότι περιγράφει τη δεύτερη γέννηση ως ιδιαίτερα δύσκολη εμπειρία λόγω της αιφνίδιας νοσηλείας του νεογνού, αναφέρει ότι η συνεχής επικοινωνία με τη γυναικολόγο της κατά τη διάρκεια του τοκετού, καθώς και η καθησυχαστική παρουσία της παιδιάτρου στη συνέχεια, λειτούργησαν υποστηρικτικά μέσα σε μια περίοδο έντονης αγωνίας. Όπως η ίδια επισημαίνει «η παιδιάτρος ήταν πάρα πολλά καλή, δηλαδή πολλά καθησυχαστική (...) ήμουν φουλ ευχαριστημένη μαζί της».

Πέρα από τη φροντίδα κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι οι επαγγελματίες υγείας συνέχισαν να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο και κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η Σ3 περιγράφει ότι η μαία που τη συνόδευσε στις δύο πρώτες γέννες, οι νοσηλεύτριες της κλινικής και κυρίως ο παιδιάτρός της αποτέλεσαν σταθερά πρόσωπα αναφοράς, προσφέροντάς της όχι μόνο πρακτικές οδηγίες αλλά και τη συναισθηματική ασφάλεια που είχε ανάγκη στις στιγμές αμφιβολίας και άγχους. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι ο παιδιάτρος ήταν «top of the list», καθώς απευθυνόταν σε εκείνον κάθε φορά που ένιωθε αβεβαιότητα ή υπερανέλυε μια κατάσταση, είτε αυτή αφορούσε τον θηλασμό είτε την υγεία των παιδιών της. Όπως η ίδια σημειώνει, λειτουργούσε ως «η φωνή της λογικής», καθησυχάζοντάς τη και βοηθώντας τη να διαχειρίζεται το άγχος της, τονίζοντας την σημασία μιας καλής συνεργασία με τον παιδιάτρο.

Αντίστοιχα, η Σ5 αναγνωρίζει ότι η ψυχίατρος, σε συνδυασμό με τη στήριξη που έλαβε από τις καθηγήτριές της, συνέβαλαν καθοριστικά στην αναγνώριση της επιλόχειας κατάθλιψης και στην απόφασή της να αναζητήσει θεραπευτική βοήθεια, γεγονός που, όπως η ίδια εκτιμά, υπήρξε σημείο καμπής για την πορεία της ανάρρωσής της.

Πέρα από τον ρόλο των επαγγελματιών υγείας, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν ότι ιδιαίτερα ουσιαστική υπήρξε και η υποστήριξη που έλαβαν από τα πρόσωπα του άμεσου οικογενειακού τους περιβάλλοντος. Η παρουσία του συντρόφου αναδεικνύεται ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν τη μετάβαση στη μητρότητα. Ωστόσο, οι αφηγήσεις δεν παρουσιάζουν μια ενιαία εικόνα, αλλά αναδεικνύουν ένα ευρύ φάσμα εμπειριών, από την ουσιαστική υποστήριξη έως την απουσία συναισθηματικής και πρακτικής συμμετοχής. Η ποιότητα της σχέσης με τον σύντροφο φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο την καθημερινή διαχείριση των νέων απαιτήσεων, αλλά και το αίσθημα ασφάλειας, την ψυχοσυναισθηματική προσαρμογή και την εμπειρία της μητρότητας κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

Η διαφοροποίηση αυτή αποτυπώνεται χαρακτηριστικά στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Η Σ2 περιγράφει ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα της μεταγεννητικής περιόδου βίωσε έντονη έλλειψη συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης από τον σύντροφό της, γεγονός που ενίσχυσε το αίσθημα μοναξιάς και επιβάρυνε σημαντικά την ήδη δύσκολη ψυχική της κατάσταση. Μέσα από την αφήγησή της γίνεται εμφανές ότι η απουσία ενός υποστηρικτικού συντρόφου δεν αύξησε μόνο τις πρακτικές δυσκολίες της καθημερινότητας, αλλά ενίσχυσε το αίσθημα ότι καλούνταν να διαχειριστεί σχεδόν μόνη της τις απαιτήσεις της μητρότητας και της οικογενειακής ζωής. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει «Ήμουν μόνη μου, ναι έτσι το βίωσα. Και ότι δεν μου έδινε την απαραίτητη συναισθηματική στήριξη που χρειαζόμουν». Αντίθετα, η αφήγηση της Σ4 αναδεικνύει τον προστατευτικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει ένας υποστηρικτικός σύντροφος κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Η ίδια περιγράφει ότι ο σύζυγός της συμμετείχε ενεργά στη φροντίδα του παιδιού ήδη από τις πρώτες ημέρες, αναλαμβάνοντας καθημερινές ευθύνες, όπως το μπάνιο και το τάισμα του βρέφους, ενώ παράλληλα την ενθάρρυνε να αφιερώνει χρόνο στον εαυτό της, προτρέποντάς την να συναντά τις φίλες της ή αναλαμβάνοντας τη φροντίδα του παιδιού ώστε να μπορεί να απομακρύνεται για λίγες ώρες από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η

ενεργή συμμετοχή του συντρόφου φαίνεται να διευκόλυνε τη διαδικασία προσαρμογής της στη νέα καθημερινότητα, επιτρέποντάς της να αφιερώνει σταδιακά χρόνο και στον εαυτό της. Όπως περιγράφει, όσο περνούσε ο χρόνος, αποθήλαζε και ανέπτυσσε περισσότερες κοινές δραστηριότητες με το παιδί της, άρχισε «σιγά-σιγά να βρίσκει τον εαυτό της».

Αντίστοιχα, η Σ3 περιγράφει τον σύζυγό της ως ενεργό συνοδοιπόρο ήδη από τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό. Αναφέρει ότι κατά την πρώτη εβδομάδα μετά την επιστροφή από την κλινική εκείνος αναλάμβανε τη φροντίδα του νεογνού κατά τη διάρκεια της νύχτας, ώστε η ίδια να μπορεί να ξεκουράζεται και να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της ημέρας. Μέσα από την αφήγησή της, η υποστήριξη του συντρόφου παρουσιάζεται ως μια συνειδητή κατανομή της φροντίδας και των ευθυνών, η οποία όχι μόνο διευκόλυνε την καθημερινότητά της, αλλά της επέτρεψε να βιώσει τη μετάβαση στη μητρότητα με μεγαλύτερο αίσθημα ασφάλειας και συνεργασίας. Παρόμοια, η Σ5 αναγνωρίζει ότι ο σύντροφός της αποτέλεσε σημαντική πηγή συναισθηματικής υποστήριξης, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της επιλόχειας κατάθλιψης και της νοσηλείας του νεογνού. Όπως περιγράφει, στάθηκε διαρκώς δίπλα της στα έντονα συναισθηματικά ξεσπάσματα που ακολούθησαν, γεγονός που την οδηγεί, αναστοχάζομενη την εμπειρία της, να υπογραμμίσει ότι η στήριξη του συντρόφου αποτελεί καθοριστικό στοιχείο για την προσαρμογή μιας γυναίκας στη μητρότητα.

Παρά τις διαφοροποιήσεις στις επιμέρους εμπειρίες, οι αφηγήσεις συγκλίνουν στο ότι η ποιότητα της σχέσης με τον σύντροφο επηρεάζει ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν τη μετάβαση στη μητρότητα. Η ενεργή συμμετοχή του στη φροντίδα του παιδιού, η συναισθηματική διαθεσιμότητα και η αναγνώριση των αναγκών της μητέρας περιγράφονται ως σημαντικές μορφές υποστήριξης. Αντίθετα, η απουσία υποστήριξης ή κατανόησης εντείνει το αίσθημα μοναξιάς και επιβαρύνει σημαντικά το βίωμα της μητρότητας.

Πέρα από τον ρόλο του συντρόφου, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν ότι ιδιαίτερη σημασία είχε και η ύπαρξη ενός ευρύτερου υποστηρικτικού δικτύου. Η οικογένεια, οι φίλοι και άλλα πρόσωπα του άμεσου κοινωνικού τους περιβάλλοντος περιγράφονται ως σημαντικές πηγές πρακτικής και συναισθηματικής υποστήριξης, καθώς προσέφεραν βοήθεια στην καθημερινότητα, δυνατότητα να μοιραστούν κοινά βιώματα και

την αίσθηση ότι υπήρχαν άνθρωποι στους οποίους μπορούσαν να απευθυνθούν όταν το είχαν ανάγκη.

Η σημασία των κοινών βιωμάτων αναδεικνύεται ιδιαίτερα στην αφήγηση της Σ2. Παρότι περιγράφει ότι δεν είχε ουσιαστική υποστήριξη από την οικογένεια ή τον σύντροφό της, αναφέρει ότι ιδιαίτερα προστατευτικό ρόλο διαδραμάτισε μία συμφοιτήτριά της, με την οποία βίωσαν παράλληλα την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα. Όπως περιγράφει, η δυνατότητα να συζητούν, να οργανώνουν κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά τους και να μοιράζονται τις ίδιες εμπειρίες δημιούργησε ένα αίσθημα αμοιβαίας κατανόησης και συναισθηματικής στήριξης, το οποίο η ίδια χαρακτηρίζει ως σημαντικό «προστατευτικό παράγοντα». Παρόμοια, η Σ5 περιγράφει ότι η οικογένεια και οι φίλες της αποτέλεσαν σημαντικές πηγές υποστήριξης κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Όπως αναφέρει, οι συναντήσεις με φίλες που βρίσκονταν στην ίδια φάση ζωής λειτουργούσαν ως σημαντική πηγή ψυχολογικής ενίσχυσης, καθώς της έδιναν τη δυνατότητα να μοιράζεται εμπειρίες και προβληματισμούς με άτομα που κατανοούσαν ουσιαστικά όσα βίωνε. Αναστοχαζόμενη την εμπειρία της, υπογραμμίζει ότι «χρειάζεται support η μαμά», επισημαίνοντας ότι η συναισθηματική παρουσία και η κατανόηση είναι συχνά πιο σημαντικές από την αποκλειστική πρακτική βοήθεια.

Από διαφορετική οπτική, η Σ1 περιγράφει ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνοδεύτηκε από σημαντικές αλλαγές στις κοινωνικές της σχέσεις. Αναφέρει ότι οι φίλες της περιορίστηκαν σταδιακά, καθώς πολλές από τις φίλες της βρίσκονταν σε διαφορετική φάση της ζωής τους και δυσκολεύονταν να κατανοήσουν τις νέες ανάγκες που συνόδευαν τη μητρότητα. Όπως περιγράφει, η γέννηση των παιδιών οδήγησε σε μια αναδιοργάνωση των σημαντικών της σχέσεων, με αποτέλεσμα ο οικογενειακός πυρήνας να αποτελέσει πλέον το βασικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναζητούσε κατανόηση, στήριξη και τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών της καθημερινότητας. Αντίθετα, η Σ3 περιγράφει ότι ήδη από την αρχή της μητρότητας διέθετε ένα ιδιαίτερα διευρυμένο οικογενειακό δίκτυο, το οποίο της παρείχε τόσο πρακτική όσο και συναισθηματική στήριξη. Εκτός από τον σύζυγό της, αναφέρει τη μητέρα, την πεθερά, τη θεία και τις ξαδέλφες της ως πρόσωπα που συνέβαλλαν ουσιαστικά στην καθημερινότητά της, είτε βοηθώντας με τα μεγαλύτερα παιδιά είτε ανταποκρινόμενα άμεσα όταν εκείνη είχε ανάγκη. Για την ίδια, το σημαντικότερο στοιχείο δεν ήταν μόνο η πρακτική

βοήθεια που λάμβανε, αλλά κυρίως η βεβαιότητα ότι υπήρχε πάντοτε κάποιος διαθέσιμος να τη στηρίζει. Οι διαφορετικές αυτές εμπειρίες αναδεικνύουν ότι, πέρα από την ίδια την ύπαρξη υποστηρικτικών προσώπων, ιδιαίτερη σημασία έχει και η αίσθηση ότι η μητέρα δεν είναι μόνη απέναντι στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Η ανάγκη ενός ευρύτερου δικτύου υποστήριξης αποτυπώνεται με ιδιαίτερα χαρακτηριστικό τρόπο στην αφήγηση της Σ4. Παρότι αναγνωρίζει ότι λάμβανε βοήθεια από τον σύζυγο, τους γονείς και το φιλικό της περιβάλλον, θεωρεί ότι στη σύγχρονη κοινωνία απουσιάζει αυτό που η ίδια περιγράφει ως «το χωριό». Ανακαλώντας παλαιότερες μορφές συλλογικής φροντίδας, σημειώνει ότι στο παρελθόν η ανατροφή ενός παιδιού αποτελούσε ευθύνη ολόκληρης της κοινότητας, ενώ σήμερα οι περισσότερες οικογένειες καλούνται να διαχειριστούν τις απαιτήσεις της μητρότητας σχεδόν αποκλειστικά μέσα στα όρια της πυρηνικής οικογένειας. Για την ίδια, η ύπαρξη αυτού του «χωριού» θα σήμαινε κυρίως μεγαλύτερη πρακτική υποστήριξη στην καθημερινότητα, ώστε να μπορεί να αφιερώσει περισσότερο χρόνο και ενέργεια στη φροντίδα του παιδιού της.

Πέρα από την υποστήριξη που αναζητούν από το άμεσο οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον, οι συμμετέχουσες αναφέρονται και στον ρόλο του θεσμικού πλαισίου, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ουσιαστικότερη θεσμική στήριξη κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η ανάγκη ενίσχυσης των διαθέσιμων πόρων και πολιτικών στήριξης προς τις νέες μητέρες αναδεικνύεται έντονα στις αφηγήσεις της Σ3 και της Σ1. Η Σ3 θεωρεί ότι οι υφιστάμενες πολιτικές δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις πραγματικές ανάγκες της μεταγεννητικής περιόδου, επισημαίνοντας ότι η διάρκεια της άδειας μητρότητας είναι ανεπαρκής, καθώς πολλές γυναίκες καλούνται να επιστρέψουν στην εργασία τους προτού αισθανθούν ψυχικά και σωματικά έτοιμες. Παράλληλα, υπογραμμίζει την ανάγκη για μεγαλύτερη ευελιξία στον εργασιακό χώρο και για ουσιαστικότερη στήριξη των εργαζόμενων μητέρων, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους χωρίς να βιώνουν ενοχές ή τον φόβο ότι επιβαρύνουν τον εργοδότη τους. Επιπλέον, αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης οργανωμένων υπηρεσιών που θα παρέχουν πρακτική βοήθεια κατά τη μεταγεννητική περίοδο, καθώς και σε ευρύτερα κοινωνικά μέτρα που θα διευκολύνουν τις οικογένειες στη φροντίδα των παιδιών τους. Αντίστοιχα, η Σ1 περιγράφει ότι η οικονομική επιβάρυνση της ανατροφής ενός παιδιού, σε συνδυασμό με τις καθυστερήσεις και τους

περιορισμούς των διαθέσιμων κρατικών παροχών, δυσχέραναν σημαντικά την καθημερινότητά της. Μέσα από την αφήγησή της αναδεικνύεται ότι η ύπαρξη μέτρων στήριξης δεν είναι από μόνη της επαρκής, όταν αυτά δεν παρέχονται έγκαιρα ή δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των οικογενειών. Η ίδια αναφέρεται, μεταξύ άλλων, στο υψηλό κόστος βασικών αναγκών του βρέφους, στις δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας και στις οικονομικές απαιτήσεις που συνεπάγεται η ανατροφή ενός παιδιού, υποστηρίζοντας ότι απαιτείται ουσιαστικότερη κρατική μέριμνα για τις οικογένειες.

Συνολικά, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν ότι η υποστήριξη κατά τη μετάβαση στη μητρότητα υπερβαίνει την πρακτική βοήθεια και διαμορφώνεται μέσα από ένα ευρύτερο δίκτυο σχέσεων και πόρων, το οποίο περιλαμβάνει τον σύντροφο, την οικογένεια, το ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο, τους επαγγελματίες υγείας και το θεσμικό πλαίσιο. Είτε μέσα από τη μεταφορά του «χωριού», είτε μέσα από τη σημασία των σχέσεων εμπιστοσύνης με τους επαγγελματίες υγείας ή την ανάγκη για ουσιαστικότερες κοινωνικές πολιτικές, οι συμμετέχουσες αναδεικνύουν ότι η φροντίδα μιας νέας μητέρας δεν αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της ίδιας ή της πυρηνικής οικογένειας. Αντίθετα, οι αφηγήσεις τους υπογραμμίζουν τη σημασία της κατανόησης, της διαθεσιμότητας, της ενσυναίσθησης και της έγκαιρης ανταπόκρισης στις ανάγκες της γυναίκας, ενώ η απουσία αυτών των στοιχείων συνδέεται με εντονότερο αίσθημα μοναξιάς και μεγαλύτερη δυσκολία κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.

4.2.4 Από τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης στην Προσωπική Ανάπτυξη, την

Επανασύνδεση με τον Εαυτό και την Επανανοηματοδότηση της Μητρότητας

Πέρα από τις δυσκολίες, τις αλλαγές και την υποστήριξη που διαμόρφωσαν τη βιωμένη εμπειρία της μητρότητας, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν διαδικασίες προσωπικής προσαρμογής, αναστοχασμού και εξέλιξης. Μέσα από την προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, οι γυναίκες περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους και στρατηγικές αντιμετώπισης, την αξιοποίηση προσωπικών και διαπροσωπικών πόρων, καθώς και αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους και τη μητρότητα.. Η προσωπική αυτή πορεία δεν παρουσιάζεται ως μια γραμμική διαδικασία ούτε ως δεδομένη έκβαση της μητρότητας, αλλά αναδεικνύεται μέσα από τον αναστοχασμό των

ίδιων των συμμετεχουσών πάνω στις αλλαγές που αναγνωρίζουν σήμερα στον εαυτό τους, στις δυνατότητες και στις προτεραιότητές τους.

Καθώς οι γυναίκες προσπαθούσαν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, οι αφηγήσεις τους αναδεικνύουν ότι ανέπτυξαν σταδιακά διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών που αντιμετώπιζαν. Οι στρατηγικές αυτές δεν εμφανίζονται ως προκαθορισμένες επιλογές, αλλά ως προσωπικές διεργασίες που διαμορφώνονταν μέσα από τις ανάγκες της κάθε γυναίκας και τις ιδιαίτερες συνθήκες που βίωνε. Η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, η αξιοποίηση της εργασίας ή δημιουργικών δραστηριοτήτων, η έκφραση των προσωπικών αναγκών, η ενασχόληση με δραστηριότητες που προσέφεραν προσωπική ικανοποίηση, καθώς και η πνευματικότητα ή η θρησκευτική πίστη, αποτέλεσαν για ορισμένες συμμετέχουσες σημαντικούς προσωπικούς πόρους που συνέβαλαν στη σταδιακή διαχείριση της εμπειρίας τους.

Η πορεία αυτή αποτυπώνεται με διαφορετικούς τρόπους στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Η Σ5 περιγράφει ότι, όταν συνειδητοποίησε πως δυσκολευόταν να διαχειριστεί τη συναισθηματική της κατάσταση, αποφάσισε να απευθυνθεί σε ψυχίατρο και να ακολουθήσει φαρμακευτική αγωγή, την οποία θεωρεί καθοριστική για τη σταδιακή της βελτίωση. Παράλληλα, αναφέρει ότι η επιστροφή στην εργασία λειτούργησε ως ένας ακόμη σημαντικός προσωπικός πόρος, καθώς της έδινε την ευκαιρία να απομακρύνεται προσωρινά από τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και να αφιερώνει χρόνο στον εαυτό της. Μέσα από την εμπειρία της, αναδεικνύει τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής υγείας και της αναζήτησης έγκαιρης υποστήριξης, ενθαρρύνοντας και άλλες νέες μητέρες να μη διστάζουν να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται. Αντίστοιχα, η Σ2 περιγράφει ότι η ψυχοθεραπεία αποτέλεσε σημείο καμπής στη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετώπιζε, ενώ παράλληλα αναφέρεται στη θρησκευτική της πίστη ως μια σημαντική πηγή ελπίδας και ψυχικής ενδυνάμωσης κατά τις ιδιαίτερα απαιτητικές περιόδους της ζωής της.

Παρόμοια, αν και με διαφορετικό τρόπο, και η Σ1 αναδεικνύει την πνευματικότητα και την προσωπική αναζήτηση νοήματος ως σημαντικούς προσωπικούς πόρους διαχείρισης της εμπειρίας της. Μέσα από την επαγγελματική της ιδιότητα ως παιδαγωγού, τη συμμετοχή της σε επιμορφώσεις και καλλιτεχνικές δράσεις γύρω από τη μητρότητα, τη συζήτηση με

άλλους γονείς και τη συνειδητή ενασχόλησή της με το βίωμά της, αναζήτησε τρόπους να κατανοήσει βαθύτερα την εμπειρία της και να της αποδώσει προσωπικό νόημα. Για την ίδια, η ενεργή εμπλοκή σε αυτές τις διαδικασίες αποτέλεσε έναν σημαντικό προσωπικό πόρο, μέσα από τον οποίο κατάφερε να επεξεργαστεί όσα είχε βιώσει και να μετατρέψει την εμπειρία της σε ευκαιρία προσωπικού αναστοχασμού και προσφοράς προς άλλους γονείς

Αντίστοιχα, η Σ3 και η Σ4 δεν περιγράφουν τόσο την αναζήτηση εξειδικευμένης βοήθειας όσο την ανάπτυξη προσωπικών τρόπων αντιμετώπισης στην καθημερινότητα. Η Σ3 αναγνωρίζει ότι η μητρότητα την οδήγησε να εκφράζει περισσότερο τις ανάγκες της και να ζητά βοήθεια όταν ένιωθε ότι δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, ενώ η Σ4 περιγράφει ότι υιοθέτησε μια πιο συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό της, υπενθυμίζοντας στον εαυτό της ότι «σήμερα έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες», μειώνοντας έτσι την πίεση της διαρκούς αυτοκριτικής.

Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης δεν αφορούσαν μόνο την επίλυση πρακτικών δυσκολιών, αλλά κυρίως τη σταδιακή κινητοποίηση προσωπικών και διαπροσωπικών πόρων που επέτρεψαν στις γυναίκες να διαχειριστούν τις απαιτητικές εμπειρίες της μητρότητας. Παρότι οι εμπειρίες τους διαφοροποιούνται, οι συμμετέχουσες περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους προσπάθησαν να διαχειριστούν τις δυσκολίες και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις που αντιμετώπιζαν.

Καθώς οι γυναίκες αποκτούσαν μεγαλύτερη εμπειρία στον μητρικό τους ρόλο και οι απαιτήσεις της καθημερινότητας μεταβάλλονταν σταδιακά, οι αφηγήσεις τους αναδεικνύουν μια αντίστοιχη μετατόπιση και στη σχέση τους με τον ίδιο τους τον εαυτό. Ενώ κατά τους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση του παιδιού οι προσωπικές τους ανάγκες περιγράφονται συχνά ως δευτερεύουσες απέναντι στις ανάγκες του βρέφους, με την πάροδο του χρόνου οι συμμετέχουσες αφηγούνται μια σταδιακή διαδικασία επανασύνδεσης με προσωπικές πλευρές της ταυτότητάς τους. Η αναζήτηση προσωπικού χρόνου, η επιστροφή σε δραστηριότητες που τις ευχαριστούσαν, η φροντίδα της σχέσης με τον σύντροφο και η αναγνώριση της σημασίας της προσωπικής τους ευημερίας παρουσιάζονται ως σημαντικά στοιχεία αυτής της πορείας.

Η διαδικασία αυτή αποτυπώνεται ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στην αφήγηση της Σ4. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της μητρότητας ένιωθε πως είχε απομακρυνθεί από τον προηγούμενο εαυτό της, καθώς η καθημερινότητά της

περιστρεφόταν σχεδόν αποκλειστικά γύρω από τη φροντίδα του παιδιού. Όπως αναφέρει, χρειάστηκε χρόνος μέχρι να αισθανθεί ότι μπορούσε να επανέλθει σταδιακά σε δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της ζωής της πριν από τη μητρότητα, όπως τα χόμπι, οι προσωπικές της ασχολίες και η κοινωνική ζωή. Η ίδια περιγράφει τη διαδικασία αυτή ως μια σταδιακή επαναανακάλυψη του εαυτού της, αναφέροντας χαρακτηριστικά ότι μετά τα πρώτα δύο χρόνια «βρήκα ξανά τον εαυτό μου». Παρόμοια πορεία περιγράφει και η Σ3, η οποία αναγνωρίζει ότι, καθώς τα παιδιά της μεγάλωναν, άρχισε σταδιακά να αφιερώνει ξανά χρόνο στις προσωπικές της ανάγκες. Η ενασχόληση με τη γυμναστική, η συνειδητή επιλογή να κάνει δραστηριότητες που της προσέφεραν προσωπική ικανοποίηση και η επένδυση χρόνου στη σχέση με τον σύζυγό της παρουσιάζονται ως σημαντικά βήματα επανασύνδεσης τόσο με τον εαυτό της όσο και με τη σχέση τους ως ζευγάρι. Παράλληλα, μέσα από τον αναστοχασμό της αναγνωρίζει ότι η ψυχική ευημερία της μητέρας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ευημερία ολόκληρης της οικογένειας, σημειώνοντας χαρακτηριστικά ότι «πρέπει πρώτα εμείς να είμαστε καλά, για να είναι τα μωρά μας καλά».

Η σημασία της προσωπικής φροντίδας αναδεικνύεται και στην αφήγηση της Σ5. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, καθώς άρχισε να ανακάμπτει από τις δυσκολίες που βίωσε κατά τη μεταγεννητική περίοδο, επιδίωξε σταδιακά να επανεντάξει στην καθημερινότητά της μικρές δραστηριότητες που της προσέφεραν προσωπικό χρόνο και ψυχική ανακούφιση. Αντίστοιχα, η επιστροφή στην εργασία δεν παρουσιάζεται μόνο ως επαγγελματική υποχρέωση, αλλά και ως μια ευκαιρία να αφιερώνει χρόνο στον εαυτό της και να απομακρύνεται προσωρινά από τη συνεχή ένταση της καθημερινότητας.

Παρότι οι εμπειρίες των συμμετεχουσών διαφοροποιούνται ως προς τον χρόνο και τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιήθηκε αυτή η μετάβαση, οι αφηγήσεις συγκλίνουν στο ότι η επανασύνδεση με τον εαυτό δεν σήμαινε απομάκρυνση από τον μητρικό ρόλο ούτε μείωση της αφοσίωσής τους στα παιδιά τους. Αντίθετα, παρουσιάζεται ως μια σταδιακή διαδικασία μέσα από την οποία οι γυναίκες αναγνώρισαν σταδιακά τη σημασία της προσωπικής τους ευημερίας, της φροντίδας των δικών τους αναγκών και της διατήρησης στοιχείων της προσωπικής τους ταυτότητας παράλληλα με τον μητρικό τους ρόλο.

Πέρα από τις στρατηγικές που αξιοποίησαν για να διαχειριστούν τις δυσκολίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, οι συμμετέχουσες αναγνωρίζουν

αναδρομικά και προσωπικές αλλαγές που συνδέουν με την εμπειρία της μητρότητας. Μέσα από τον αναστοχασμό πάνω στις εμπειρίες τους, περιγράφουν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τις προσωπικές τους δυνατότητες, τις σχέσεις και τις προτεραιότητές τους. Οι αλλαγές αυτές αναδεικνύονται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε αφήγηση και δεν παρουσιάζονται ως δεδομένη ή ομοιόμορφη έκβαση της μητρότητας.

Η προσωπική αυτή εξέλιξη αποτυπώνεται ιδιαίτερα έντονα στην αφήγηση της Σ2. Αναστοχαζόμενη τις δυσκολίες που βίωσε κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο, περιγράφει ότι η εμπειρία αυτή, παρά την έντονη ψυχική επιβάρυνση που τη συνόδευσε, λειτούργησε τελικά ως ένα σημαντικό μάθημα ζωής. Η ίδια αναγνωρίζει ότι μέσα από όσα βίωσε απέκτησε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αισθάνεται περισσότερο προετοιμασμένη να αντιμετωπίσει μελλοντικές δυσκολίες και θεωρεί ότι εξελίχθηκε τόσο ως μητέρα όσο και ως άνθρωπος. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, η εμπειρία αυτή την βοήθησε να «εξελιχτώ σαν μητέρα και κυρίως πρώτα σε προσωπικό επίπεδο», ενώ πλέον δηλώνει ότι δεν θα επέτρεπε «να αφήσω ξανά τον εαυτό μου να πάει στον πάτο», αναγνωρίζοντας τη σημασία της έγκαιρης φροντίδας της ψυχικής της υγείας.

Παράλληλα, μέσα από τον αναστοχασμό της αναγνωρίζει ότι η μητρότητα της αποκάλυψε μια εσωτερική δύναμη την οποία δεν γνώριζε ότι διέθετε. Περιγράφει με υπερηφάνεια ότι, παρά την απουσία ουσιαστικής στήριξης, κατάφερε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της μητρότητας, σημειώνοντας χαρακτηριστικά ότι «η δύναμη μιας μάνας μπορεί να κάνει τα πάντα». Η ίδια θεωρεί ότι αυτή η εσωτερική δύναμη λειτούργησε ως κινητήριος μοχλός προσωπικής αλλαγής, βοηθώντας την να αφήσει πίσω αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς, να διαχειρίζεται με μεγαλύτερη ηρεμία τις καθημερινές δυσκολίες και να επικοινωνεί πιο αποτελεσματικά με τα παιδιά της. Αναγνωρίζει ακόμη ότι η εμπειρία αυτή την έκανε να αισθάνεται «περήφανη» για τον εαυτό της και να βλέπει τη μητρότητα όχι μόνο ως μια απαιτητική εμπειρία, αλλά και ως μια πορεία προσωπικής εξέλιξης και αυτοβελτίωσης, ενώ μέσα από τον αναστοχασμό της αναγνωρίζει επίσης την ψυχική ανθεκτικότητα ως μία διάσταση της προσωπικής της πορείας.

Αντίστοιχα, η Σ4 συνδέει την εμπειρία της μητρότητας με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό της και στις προσωπικές της δυνατότητες. Μέσα από τις εμπειρίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της ανατροφής του παιδιού αναγνωρίζει ότι αισθάνεται πλέον

πιο δυνατή και περισσότερο ικανή να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που προκύπτουν στην καθημερινότητά της. Παράλληλα, περιγράφει ότι άρχισε να εμπιστεύεται περισσότερο το προσωπικό της ένστικτο και τις δικές της αποφάσεις ως μητέρα, αναγνωρίζοντας ότι δεν είναι πάντοτε δυνατό να ελέγχει την έκβαση όλων των καταστάσεων.

Παρόμοιος αναστοχασμός αναδεικνύεται και στην αφήγηση της Σ3. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι η μητρότητα την οδήγησε να επανεξετάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετώπιζε τον εαυτό της, τις σχέσεις της και την καθημερινότητά της. Αναγνωρίζει ότι έγινε περισσότερο υπομονετική, λιγότερο αυστηρή τόσο με τον εαυτό της όσο και με τους άλλους και περισσότερο αποδεκτική απέναντι στις διαφορετικές εμπειρίες των γυναικών. Παράλληλα, μέσα από τη μητρότητα επαναπροσδιόρισε τις προσωπικές και επαγγελματικές της προτεραιότητες, συνειδητοποιώντας ότι η ψυχική της ευημερία αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη φροντίδα της οικογένειάς της. Η ίδια περιγράφει ότι έμαθε να εμπιστεύεται περισσότερο τις προσωπικές της επιλογές, να εκφράζει τις ανάγκες της και να μη διστάζει να ζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται, ενώ καταλήγει ότι κάθε μητέρα προσφέρει στο παιδί της ό,τι μπορεί μέσα στις δικές της συνθήκες, εκφράζοντας μια βαθύτερη αποδοχή τόσο του εαυτού της όσο και των άλλων γυναικών.

Αντίστοιχα, στην αφήγηση της Σ1 η προσωπική ανάπτυξη αναδεικνύεται κυρίως μέσα από μια διαδικασία μάθησης, αναστοχασμού και προσωπικής ωρίμανσης. Ανατρέχοντας στις εμπειρίες της από τους δύο τοκετούς και τη μητρότητα, αναγνωρίζει ότι με την πάροδο του χρόνου απέκτησε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις επιλογές της, έμαθε να αναζητά πληροφορίες και υποστήριξη και ανέπτυξε διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών που αντιμετώπιζε. Παράλληλα, συνδέει τις εμπειρίες της μητρότητας με μια ευρύτερη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τη ζωή, τις ευθύνες και τις προτεραιότητές της, περιγράφοντας χαρακτηριστικά ότι «έχει αλλάξει όλη η κοσμοθεωρία, γιατί δεν είσαι πια μόνη σου». Η προσωπική της ωρίμανση δεν παρουσιάζεται ως ολοκληρωμένη κατάκτηση, καθώς η ίδια αναγνωρίζει ότι κάθε νέο στάδιο της μητρότητας συνοδεύεται από νέες προκλήσεις και απαιτεί συνεχή μάθηση και προσαρμογή.

Η διαδικασία αυτή της επανανοηματοδότησης της μητρότητας αποτυπώνεται με ιδιαίτερα χαρακτηριστικό τρόπο και στην αφήγηση της Σ5. Η συμμετέχουσα περιγράφει ότι, πριν αποκτήσει παιδιά, δεν επιθυμούσε να γίνει μητέρα. Ωστόσο, μέσα από τη βιωμένη

εμπειρία της μητρότητας αναθεώρησε ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόταν τον συγκεκριμένο ρόλο. Αναγνωρίζει ότι η εμπειρία αυτή της επέτρεψε να βιώσει μια μορφή αγάπης που μέχρι τότε δεν γνώριζε, ενώ χαρακτηρίζει τη μητρότητα ως μια προσωπική «αναγέννηση». Παράλληλα, χρησιμοποιεί τη μεταφορά της ανάβασης σε ένα βουνό για να περιγράψει τη διαδρομή προς τη μητρότητα, σημειώνοντας ότι, παρότι η πορεία είναι απαιτητική και συχνά επίπονη τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, «η θέα είναι πολύ όμορφη από ψηλά» και τελικά «αξίζει».

Ο αναστοχασμός αυτός συνδέεται και με μια βαθύτερη αίσθηση προσωπικής ενδυνάμωσης. Η ίδια περιγράφει ότι η μητρότητα την οδήγησε να αισθάνεται πιο δυνατή, πιο σταθερή και περισσότερο σίγουρη για τον εαυτό της, ενώ αναστοχαζόμενη την πορεία της, αναγνωρίζει δεξιότητες και προσωπικές αντοχές που προηγουμένως δεν γνώριζε ότι διέθετε. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, «δεν πίστευα ποτέ ότι είχα τόση ψυχική ανθεκτικότητα», επισημαίνοντας ότι η αντιμετώπιση των συνεχών απαιτήσεων της μητρότητας, των οικογενειακών και κοινωνικών προκλήσεων και των δυσκολιών της καθημερινότητας συνέβαλε ουσιαστικά στην εξέλιξη της ως άνθρωπος. Παράλληλα, αναγνωρίζει ότι η προσωπική της ενδυνάμωση δεν αφορά μόνο την ίδια, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο επιθυμεί να μεγαλώσει τα παιδιά της, προσπαθώντας να τους μεταδώσει στοιχεία που η ίδια αισθάνεται ότι της έλειπαν, όπως η ύπαρξη προσωπικών ορίων και η αυτοπροστασία. Μέσα από τον αναστοχασμό αυτό, η μητρότητα παρουσιάζεται όχι μόνο ως εμπειρία προσωπικής εξέλιξης, αλλά και ως αφετηρία μιας συνειδητής προσπάθειας να διαμορφώσει διαφορετικά πρότυπα για την επόμενη γενιά.

Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνδέθηκε με διαφορετικές διαδικασίες προσωπικής αλλαγής και ανάπτυξης. Μέσα από τον αναστοχασμό των εμπειριών τους, οι συμμετέχουσες περιγράφουν αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού τους, μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους δυνατότητες, επαναξιολόγηση των προτεραιοτήτων τους και διαφορετικούς τρόπους κατανόησης του μητρικού τους ρόλου. Οι αλλαγές αυτές δεν παρουσιάζονται ως ομοιόμορφες ούτε ως αναπόφευκτη έκβαση της μητρότητας, αλλά αποκτούν διαφορετικό περιεχόμενο και νόημα σε κάθε αφήγηση. Σε ορισμένες συμμετέχουσες, η προσωπική αυτή πορεία συνδέεται επίσης με την αναγνώριση

της ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία αναδύεται μέσα από τον δικό τους αναδρομικό τρόπο κατανόησης των δυσκολιών που αντιμετώπισαν.

Προκειμένου να συνοψιστούν τα ευρήματα της αφηγηματικής σύνθεσης, ακολουθεί πίνακας στον οποίο παρουσιάζονται συνοπτικά τα κοινά και τα διαφοροποιημένα στοιχεία που προέκυψαν από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών.

Πίνακας 7

Σύνθεση Ευρημάτων των Αφηγηματικών Αναλύσεων

Κοινά Ευρήματα:		Διαφορές:	
1. Οι αφηγήσεις αναδεικνύουν τον τοκετό και την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο ως σύνθετες και πολυδιάσταντες βιωματικές εμπειρίες.	2. Η πρώιμη μεταγεννητική περίοδος περιγράφεται ως περίοδος προσαρμογής στον μητρικό ρόλο και στις νέες απαιτήσεις της καθημερινότητας.	01 1. Διαφορετικά βιώματα του τοκετού και της πρώιμης μεταγεννητικής περιόδου, ως προς τις συνθήκες του τοκετού, τις δυσκολίες της μεταγεννητικής περιόδου και τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιέγραψαν τις εμπειρίες τους.	02 2. Διαφορετικές εμπειρίες υποστήριξης από τον σύντροφο, την οικογένεια, τους επαγγελματίες υγείας και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, ως προς τη διαθεσιμότητα και την ποιότητα της υποστήριξης που έλαβαν.
3. Η υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον και τους επαγγελματίες υγείας αναδεικνύεται ως σημαντικός παράγοντας της εμπειρίας.	4. Η μητρότητα συνοδεύεται από αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, τις προτεραιότητές τους και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.	03 3. Διαφορετικοί τρόποι νοηματοδότησης της εμπειρίας και προσωπικής ανάπτυξης μέσα από τη μητρότητα, ως προς τα νοήματα που αποδόθηκαν στις εμπειρίες τους, τους προσωπικούς και διαπροσωπικούς πόρους που αξιοποιήθηκαν και τις αλλαγές που περιέγραψαν στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη μητρότητα.	
5. Η νοηματοδότηση της εμπειρίας μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου μέσω του αναστοχασμού και της καθημερινής εμπειρίας της μητρότητας.	6. Οι γυναίκες περιγράφουν διαδικασίες προσωπικής ανάπτυξης και ενδυνάμωσης μέσα από την εμπειρία της μητρότητας.		

Κεφάλαιο 5: Συζήτηση

5.1 Εισαγωγή στη Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας ποιοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση και η κατανόηση των αναδρομικών αφηγήσεων των γυναικών για τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, με τον πιο πρόσφατο τοκετό να έχει πραγματοποιηθεί εντός των τελευταίων πέντε ετών. Πιο συγκεκριμένα, η μελέτη επιδίωξε να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες προσδίδουν νόημα στις εμπειρίες αυτές, καθώς και τις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που οι ίδιες αναγνωρίζουν και περιγράφουν μέσα από τη μετάβαση στη μητρότητα.

Το παρόν κεφάλαιο επιχειρεί να ερμηνεύσει τα ευρήματα της μελέτης υπό το πρίσμα της υφιστάμενης διεθνούς βιβλιογραφίας, εξετάζοντας τόσο τα σημεία σύγκλισης όσο και τις διαφοροποιήσεις σε σχέση με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα. Η συζήτηση οργανώνεται με βάση τις τρεις ερευνητικές ερωτήσεις της μελέτης και εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν την εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, στο νόημα που αποδίδουν στις εμπειρίες αυτές και στις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που αναγνωρίζουν μέσα από τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα. Παράλληλα, όπου η ψυχική ανθεκτικότητα αναδύεται μέσα από τις αφηγήσεις των ίδιων των συμμετεχουσών, εξετάζεται ως επιμέρους διάσταση της εμπειρίας τους και όχι ως δεδομένη ή κοινή έκβαση της μητρότητας. Επιπλέον, επιχειρείται η ανάδειξη της θεωρητικής και κλινικής σημασίας των ευρημάτων για το πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

5.2 Συζήτηση των Βασικών Ευρημάτων

Στην παρούσα ενότητα συζητούνται τα βασικά ευρήματα της έρευνας, όπως προέκυψαν από την αφηγηματική ανάλυση των συνεντεύξεων. Η συζήτηση αναπτύσσεται διαδοχικά για καθεμία από τις ερευνητικές ερωτήσεις, με στόχο την ερμηνεία των ευρημάτων σε συνάρτηση με την υφιστάμενη βιβλιογραφία, αναδεικνύοντας τόσο τα σημεία σύγκλισης όσο και τις διαφοροποιήσεις που προέκυψαν από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών.

5.2.1 Η Βιωμένη Εμπειρία του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ότι ο τοκετός και η μεταγεννητική περίοδος περιεγράφηκαν από τις συμμετέχουσες ως σύνθετες και πολυδιάστατες εμπειρίες, στις οποίες αλληλοεπιδρούν σωματικές, συναισθηματικές, διαπροσωπικές και κοινωνικές διαστάσεις. Παρότι στις αφηγήσεις αναδείχθηκαν κοινές προκλήσεις και εμπειρίες, ο τρόπος με τον οποίο αυτές βιώθηκαν και αξιολογήθηκαν διαφοροποιήθηκε σημαντικά μεταξύ των συμμετεχουσών. Ο τοκετός δεν παρουσιάστηκε ως ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως μέρος μιας ευρύτερης μετάβασης στη μητρότητα, η οποία περιλάμβανε την προσαρμογή σε νέες ευθύνες, σχέσεις και απαιτήσεις της καθημερινότητας. Στις αναδρομικές αφηγήσεις τους, οι επιμέρους εμπειρίες του τοκετού, της φροντίδας από τους επαγγελματίες υγείας, της πρώτης επαφής με το παιδί και της μεταγεννητικής περιόδου συνδέονται μεταξύ τους ως μέρη της ευρύτερης εμπειρίας της μετάβασης στη μητρότητα.

Οι αφηγήσεις ανέδειξαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες βίωσαν και αξιολόγησαν τον τοκετό. Για ορισμένες, η εμπειρία συνδέθηκε με θετικά συναισθήματα, αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης, ενώ για άλλες συνοδεύτηκε από απώλεια ελέγχου, αβεβαιότητα ή έντονη συναισθηματική επιβάρυνση. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι η αξιολόγηση του τοκετού δεν φαίνεται να εξαρτάται αποκλειστικά από την ιατρική του εξέλιξη ή από το κατά πόσο ανταποκρίθηκε στις αρχικές προσδοκίες της γυναίκας. Στις αφηγήσεις αναδεικνύονται ως ιδιαίτερα σημαντικά το αίσθημα ασφάλειας, η εμπιστοσύνη προς τους επαγγελματίες υγείας, η ενημέρωση και η δυνατότητα συμμετοχής στις αποφάσεις. Έτσι, ακόμη και εμπειρίες που περιλάμβαναν απρόβλεπτες ή δύσκολες εξελίξεις μπορούσαν να αξιολογούνται με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο βιώθηκαν.

Η διαφοροποίηση αυτή μεταξύ των συμμετεχουσών συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει τον υποκειμενικό και πολυδιάστατο χαρακτήρα της εμπειρίας του τοκετού και τη σημασία παραγόντων όπως οι προσδοκίες, η αντιλαμβανόμενη αίσθηση ελέγχου, η υποστήριξη και οι συνθήκες μέσα στις οποίες πραγματοποιείται ο τοκετός (Ayers, 2007· Waldenström, 2004· Wigert et al., 2020). Ωστόσο, οι αφηγήσεις της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν ότι ακόμη και όταν η εξέλιξη του τοκετού διαφοροποιήθηκε από τις αρχικές προσδοκίες, η εμπειρία δεν αξιολογήθηκε με τον ίδιο τρόπο από όλες τις

συμμετέχουσες. Η διαφορετική σημασία που απέδωσαν σε παρόμοιες ή απρόβλεπτες εξελίξεις φαίνεται να συνδέεται με το κατά πόσο ένιωσαν ασφάλεια, εμπιστοσύνη, ενημέρωση και συμμετοχή στις αποφάσεις που αφορούσαν τη φροντίδα τους. Υπό αυτή την έννοια, οι αφηγήσεις υποδεικνύουν ότι η υποκειμενική αξιολόγηση του τοκετού δεν μπορεί να κατανοηθεί αποκλειστικά μέσα από την ιατρική του έκβαση, αλλά χρειάζεται να εξετάζεται σε συνάρτηση με το ευρύτερο σχεσιακό και βιωματικό πλαίσιο μέσα στο οποίο η γυναίκα τον έζησε και τον αναστοχάζεται σήμερα.

Ιδιαίτερα σημαντικός στις αφηγήσεις αναδείχθηκε ο ρόλος των επαγγελματιών υγείας και, ειδικότερα, ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχουσες βίωσαν την επικοινωνία, την ενημέρωση και τη συμμετοχή τους στις αποφάσεις κατά τον τοκετό. Ωστόσο, η σημασία των παραγόντων αυτών αναδείχθηκε διαφορετικά στις επιμέρους αφηγήσεις. Στην περίπτωση της Σ1, η πρώτη εμπειρία τοκετού συνδέθηκε με απώλεια ελέγχου και εμπιστοσύνης προς το ιατρικό πλαίσιο, ενώ η δεύτερη εμπειρία, κατά την οποία είχε μεγαλύτερη συμμετοχή στις επιλογές που αφορούσαν τον τοκετό και τη φροντίδα της, νοηματοδοτήθηκε πολύ πιο θετικά. Αντίθετα, στην αφήγηση της Σ4, παρότι η εξέλιξη του τοκετού διαφοροποιήθηκε από τις αρχικές της προσδοκίες, η εμπειρία δεν αξιολογήθηκε με αντίστοιχα αρνητικό τρόπο, καθώς διατηρήθηκε η εμπιστοσύνη προς τον γυναικολόγο και τις αποφάσεις που λήφθηκαν. Η αντιπαραβολή αυτή αναδεικνύει ότι η απόκλιση από το επιθυμητό σχέδιο τοκετού δεν αποκτά από μόνη της θετικό ή αρνητικό νόημα, αλλά συνδέεται και με το ευρύτερο πλαίσιο εμπιστοσύνης, ενημέρωσης και συμμετοχής της γυναίκας στη φροντίδα της.

Η ερμηνεία αυτή συνάδει με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει ότι η εμπειρία του τοκετού δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη μαιευτική του έκβαση, αλλά και από την ποιότητα της σχέσης με τους επαγγελματίες υγείας, την αποτελεσματική επικοινωνία, την επαρκή ενημέρωση, τον σεβασμό της αυτονομίας και τη δυνατότητα ενεργού συμμετοχής της γυναίκας στις αποφάσεις που αφορούν τη φροντίδα της (Alruwaili et al., 2023· Shakibazadeh et al., 2017· Waldenström, 2004· Wigert et al., 2020). Η σημασία της συμμετοχής και της ενημέρωσης συνδέεται και με την αντιλαμβανόμενη αίσθηση ελέγχου, η οποία έχει αναδειχθεί ως σημαντικός παράγοντας της υποκειμενικής εμπειρίας του τοκετού (Chabbert et al., 2021). Υπό το πρίσμα των διαφορετικών αφηγήσεων της παρούσας μελέτης, τα στοιχεία αυτά φαίνεται να αποκτούν ιδιαίτερη σημασία όταν η εξέλιξη του τοκετού

αποκλίνει από τις αρχικές προσδοκίες της γυναίκας. Η δυνατότητα να αισθάνεται ότι ενημερώνεται, εισακούγεται και συμμετέχει στις αποφάσεις φαίνεται να διαφοροποιεί τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτεί αναδρομικά ακόμη και μια απρόβλεπτη ή απαιτητική εμπειρία τοκετού.

Η πρώτη επαφή με το παιδί αποτέλεσε ένα ακόμη σημείο στο οποίο οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών δεν ακολούθησαν ένα ενιαίο μοτίβο. Για αρκετές, η στιγμή αυτή περιεγράφηκε ως μια εμπειρία έντονης συγκίνησης και χαράς, ενώ σε άλλες περιπτώσεις η ανάπτυξη της συναισθηματικής σύνδεσης με το παιδί δεν περιεγράφηκε ως άμεση, αλλά ως μια σχέση που διαμορφώθηκε σταδιακά μέσα από την καθημερινή φροντίδα και αλληλεπίδραση. Η διαφοροποίηση αυτή αναδεικνύει ότι η σχέση με το παιδί δεν βιώθηκε από όλες τις συμμετέχουσες ως μια αυτονόητη και άμεση συνέπεια του τοκετού, αλλά μπορούσε να αποτελεί μέρος μιας σταδιακής διαδικασίας προσαρμογής στον μητρικό ρόλο, η οποία συνδεόταν και με τις ιδιαίτερες συνθήκες του τοκετού και της πρώιμης μεταγεννητικής περιόδου.

Η διαφοροποίηση αυτή μπορεί να κατανοηθεί υπό το πρίσμα της θεωρίας της μετάβασης στη μητρότητα, σύμφωνα με την οποία η μητρότητα δεν αποτελεί ένα στιγμιαίο γεγονός που ξεκινά με τη γέννηση του παιδιού, αλλά μια δυναμική αναπτυξιακή διαδικασία προσαρμογής, κατά την οποία η γυναίκα καλείται να αναδιαμορφώσει την ταυτότητά της, να αναπτύξει τον μητρικό της ρόλο και να προσαρμοστεί στις νέες απαιτήσεις της καθημερινότητας (Nelson, 2003). Υπό το πρίσμα αυτό, οι διαφορετικές αφηγήσεις της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν ότι και η συναισθηματική σύνδεση με το παιδί μπορεί να ακολουθεί διαφορετική χρονική πορεία, χωρίς η απουσία άμεσης σύνδεσης μετά τη γέννηση να σημαίνει ότι αυτή δεν μπορεί να διαμορφωθεί σταδιακά μέσα στη μετέπειτα σχέση μητέρας και παιδιού.

Πέρα από τη διαμόρφωση της σχέσης με το παιδί, οι αφηγήσεις ανέδειξαν μια σειρά σωματικών, συναισθηματικών και πρακτικών προκλήσεων που συνόδευσαν την πρώιμη μεταγεννητική περίοδο. Μεταξύ αυτών περιεγράφηκαν οι δυσκολίες του θηλασμού, η σωματική αποκατάσταση μετά τον τοκετό, οι αλλαγές στην εικόνα του σώματος, η κόπωση και η έλλειψη ύπνου. Παρότι οι προκλήσεις αυτές εμφανίστηκαν σε περισσότερες από μία αφηγήσεις, η σημασία και η έντασή τους διαφοροποιήθηκαν μεταξύ των συμμετεχουσών.

Ιδιαίτερα οι δυσκολίες του θηλασμού δεν περιεγράφηκαν μόνο ως πρακτικό ζήτημα φροντίδας του νεογνού, αλλά σε μία από τις αφηγήσεις συνδέθηκαν και με τον τρόπο με τον οποίο η συμμετέχουσα αντιλαμβανόταν την επάρκειά της στον μητρικό ρόλο.

Το εύρημα αυτό υποστηρίζεται από πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση, σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες κατά τον πρώτο χρόνο μετά τον τοκετό αντιμετωπίζουν ένα ευρύ φάσμα σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων υγείας, τα οποία συχνά συνυπάρχουν και επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητά τους και τη συνολική εμπειρία της μεταγεννητικής περιόδου (Gmelig Meyling et al., 2023). Παράλληλα, ποιοτικές συνθέσεις της διεθνούς βιβλιογραφίας αναδεικνύουν ότι ο θηλασμός συνδέεται στενά με τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μητέρες, καθώς οι δυσκολίες που ενδέχεται να εμφανιστούν μπορούν να επηρεάσουν την εμπιστοσύνη στις μητρικές τους δυνατότητες και τον τρόπο με τον οποίο αξιολογούν την εμπειρία της μητρότητας (Leeming et al., 2021). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συνάδουν επίσης με τη μετα-σύνθεση των Finlayson et al. (2020), σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες βιώνουν τη μεταγεννητική περίοδο ως μια σύνθετη διαδικασία προσαρμογής, κατά την οποία οι σωματικές αλλαγές, οι συναισθηματικές απαιτήσεις και οι νέες ευθύνες αλληλοεπιδρούν, επηρεάζοντας τη σταδιακή προσαρμογή τους στη νέα πραγματικότητα. Υπό αυτό το πρίσμα, η εμπειρία της μεταγεννητικής περιόδου δεν φαίνεται να μπορεί να κατανοηθεί μέσα από μεμονωμένες δυσκολίες, αλλά ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραγόντων.

Πέρα από τις σωματικές και συναισθηματικές προκλήσεις της μεταγεννητικής περιόδου, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών ανέδειξαν ότι η γέννηση του παιδιού σηματοδότησε μια ευρύτερη αναδιοργάνωση της καθημερινής τους ζωής. Οι γυναίκες περιέγραψαν ότι κλήθηκαν να αναπροσαρμόσουν τις προτεραιότητές τους, να περιορίσουν τον προσωπικό τους χρόνο και τις δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της ζωής τους πριν από τη μητρότητα, καθώς και να επαναδιαπραγματευθούν την ισορροπία ανάμεσα στις οικογενειακές, επαγγελματικές και προσωπικές τους υποχρεώσεις. Η προσπάθεια αυτή συνοδεύτηκε σε ορισμένες αφηγήσεις από αμφιβολίες και αισθήματα ενοχής σχετικά με το κατά πόσο μπορούσαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της μητρότητας, να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών τους και να ισορροπήσουν τις πολλαπλές ευθύνες της καθημερινότητας.

Ιδιαίτερα στις αφηγήσεις γυναικών που είχαν περισσότερα από ένα παιδιά ή επέστρεψαν στην εργασία τους, οι ενοχές αυτές φαίνεται να συνδέονταν με τη δυσκολία να ανταποκριθούν στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες επιθυμούσαν να ασκούν τον μητρικό τους ρόλο, είτε επειδή αναγκάζονταν να αναθέσουν μέρος της φροντίδας του παιδιού σε άλλα πρόσωπα, είτε επειδή δυσκολεύονταν να μοιράσουν τον χρόνο και τη συναισθηματική τους διαθεσιμότητα ισότιμα ανάμεσα στα παιδιά τους.

Η αναδιοργάνωση της καθημερινότητας και η επαναδιαπραγμάτευση των προσωπικών, οικογενειακών και επαγγελματικών προτεραιοτήτων μπορούν να κατανοηθούν στο πλαίσιο της θεωρίας της μετάβασης στη μητρότητα της Nelson (2003), η οποία προσεγγίζει τη μητρότητα ως μια δυναμική αναπτυξιακή διαδικασία προσαρμογής και αναδιαμόρφωσης της ταυτότητας της γυναίκας. Στο πλαίσιο αυτό, οι αμφιβολίες και τα αισθήματα ενοχής που ανέδειξαν οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών φαίνεται να αντανakλούν όχι μόνο τις αυξημένες απαιτήσεις της μητρότητας, αλλά και τη συνεχή προσπάθειά τους να ανταποκριθούν στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες επιθυμούσαν να ασκούν τον μητρικό τους ρόλο. Αντίστοιχα, η μετα-σύνθεση ποιοτικών μελετών των Finlayson et al. (2020) αναδεικνύει ότι η προσαρμογή στη μεταγεννητική περίοδο συνοδεύεται από συνεχή διαπραγμάτευση ανάμεσα στη φροντίδα του παιδιού, στις προσωπικές ανάγκες των γυναικών και στις υπόλοιπες απαιτήσεις της καθημερινότητας. Παράλληλα, η συστηματική ανασκόπηση των Franzoi et al. (2024) επισημαίνει ότι η επιστροφή στην εργασία και η προσπάθεια εξισορρόπησης οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων αποτελούν σημαντικές προκλήσεις της μεταγεννητικής περιόδου. Υπό αυτό το πρίσμα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν ότι η προσαρμογή στη μητρότητα δεν αφορά μόνο την πρακτική αναδιοργάνωση της καθημερινότητας, αλλά και τη συνεχή διαπραγμάτευση ανάμεσα στις διαφορετικές απαιτήσεις και στις προσωπικές προσδοκίες των γυναικών για τον μητρικό τους ρόλο.

Πέρα από τις προσωπικές προκλήσεις που συνόδευαν τη μετάβαση στη μητρότητα, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών ανέδειξαν ότι η παρουσία ή η απουσία υποστήριξης από τον σύντροφο, την οικογένεια, τους φίλους και τους επαγγελματίες υγείας συνδέθηκε με τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο. Οι συμμετέχουσες περιέγραψαν ότι η συναισθηματική παρουσία, η πρακτική βοήθεια και η

αίσθηση ότι υπήρχαν άνθρωποι διαθέσιμοι να τις ακούσουν και να τις υποστηρίξουν συνέβαλαν στη διευκόλυνση της προσαρμογής τους στη νέα πραγματικότητα. Αντίθετα, σε αφηγήσεις όπου η υποστήριξη απουσίαζε ή δεν ανταποκρινόταν στις ανάγκες τους, αναδείχθηκαν εντονότερα συναισθήματα μοναξιάς, αβεβαιότητας και δυσκολίας στη διαχείριση των απαιτήσεων της μεταγεννητικής περιόδου.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία αναδεικνύει την κοινωνική υποστήριξη ως σημαντικό προστατευτικό παράγοντα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Ειδικότερα, η συστηματική ανασκόπηση των Ni και Koh (2009) έδειξε ότι η συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη από τον σύντροφο, την οικογένεια και τους φίλους σχετίζεται με καλύτερη προσαρμογή στη μητρότητα, υψηλότερη ψυχολογική ευημερία και αυτοεκτίμηση, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα στρες και ψυχολογικής δυσφορίας. Αντίστοιχα, η συστηματική ανασκόπηση των Khademi και Kaveh (2024) αναδεικνύει την κοινωνική υποστήριξη ως σημαντικό πόρο για τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών προκλήσεων της μεταγεννητικής περιόδου και την προσαρμογή των γυναικών. Παράλληλα, οι Hoffmann et al. (2023) υπογραμμίζουν ειδικότερα τη σημασία της ποιότητας της σχέσης με τον σύντροφο και της αντιλαμβανόμενης συναισθηματικής του υποστήριξης για την εμπειρία της μετάβασης στη γονεϊκότητα. Υπό αυτό το πρίσμα, οι αφηγήσεις της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν ότι η υποστήριξη δεν περιοριζόταν στην παροχή πρακτικής βοήθειας, αλλά αποκτούσε ευρύτερη σημασία για τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες διαχειρίζονταν τις απαιτήσεις της μητρότητας και προσαρμόζονταν στον μητρικό τους ρόλο.

Ένα ακόμη σημαντικό εύρημα αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες τοποθέτησαν την εμπειρία της μητρότητας μέσα στο ευρύτερο κοινωνικό, οικονομικό και θεσμικό πλαίσιο. Οι αφηγήσεις τους ανέδειξαν ότι η μετάβαση στη μητρότητα δεν συνδεόταν μόνο με τις προσωπικές και οικογενειακές συνθήκες, αλλά και με τις διαθέσιμες κοινωνικές πολιτικές, τις συνθήκες εργασίας και τις κρατικές παροχές. Ειδικότερα, οι συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στην ανάγκη ενίσχυσης της άδειας μητρότητας, μεγαλύτερης ευελιξίας κατά την επιστροφή στην εργασία, ανάπτυξης οργανωμένων υπηρεσιών υποστήριξης για τις νέες μητέρες και ουσιαστικότερης οικονομικής ενίσχυσης των οικογενειών. Μέσα από τις αναφορές αυτές, η φροντίδα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα

δεν παρουσιάζεται αποκλειστικά ως ατομική ή οικογενειακή ευθύνη, αλλά συνδέεται και με την προσδοκία για ευρύτερη κοινωνική και θεσμική υποστήριξη.

Η εικόνα που προκύπτει συνάδει κι από τη διεθνή βιβλιογραφία. Ειδικότερα, πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση υπογραμμίζει ότι οι πολιτικές άδειας μητρότητας αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την ψυχική ευημερία και την προσαρμογή των γυναικών μετά τον τοκετό, καθώς μεγαλύτερη και αμειβόμενη άδεια μητρότητας φαίνεται να σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μειωμένα συμπτώματα επιλόχειας κατάθλιψης, υποστηρίζοντας την ομαλότερη προσαρμογή των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο (Hidalgo-Padilla et al., 2023). Αντίστοιχα, η συστηματική ανασκόπηση των Francoi et al. (2024) έδειξε ότι η εμπειρία της επιστροφής στην εργασία συνδέεται με τη διάρκεια της άδειας μητρότητας, την ύπαρξη υποστηρικτικού εργασιακού περιβάλλοντος και πολιτικών που διευκολύνουν τη συνέχιση του θηλασμού, παράγοντες που συνδέονται με καλύτερη ψυχική και σωματική ευημερία των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Παράλληλα, οι Khademi και Kaveh (2024) αναδεικνύουν ότι η ανάπτυξη οργανωμένων υπηρεσιών υποστήριξης, η εύκολη πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας και οι παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο λειτουργούν ως σημαντικοί πόροι αντιμετώπισης, διευκολύνοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και την αποτελεσματικότερη διαχείριση των προκλήσεων της μητρότητας.

Σημαντικό σημείο αναφοράς αποτελεί και η υπάρχουσα έρευνα στο κυπριακό πλαίσιο. Ειδικότερα, η ποιοτική μελέτη των Koliandri et al. (2023) ανέδειξε ότι οι γυναίκες κατά τη μετάβαση στη γονεϊκότητα αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία στην πρόσβαση σε αξιόπιστη και επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση, καθώς και στην ουσιαστική επικοινωνία και καθοδήγηση από τους επαγγελματίες υγείας. Παράλληλα, στη συγκεκριμένη μελέτη αναδείχθηκαν κενά στην παροχή ενημέρωσης και στη συνέχεια της φροντίδας, ιδιαίτερα κατά τη μεταγεννητική περίοδο, τα οποία οδηγούσαν τις γυναίκες στην αναζήτηση συμπληρωματικών πληροφοριών μέσω διαδικτυακών και άλλων διαθέσιμων πηγών. Οι αφηγήσεις της παρούσας μελέτης προσθέτουν μια ευρύτερη διάσταση στην εικόνα αυτή, καθώς η ανάγκη υποστήριξης δεν συνδέθηκε μόνο με την ενημέρωση και τη φροντίδα από τους επαγγελματίες υγείας, αλλά και με ζητήματα άδειας μητρότητας, εργασιακής ευελιξίας, οικονομικής ενίσχυσης και οργανωμένων υπηρεσιών υποστήριξης. Χωρίς τα ευρήματα αυτά

να μπορούν να γενικευθούν πέρα από το συγκεκριμένο δείγμα, αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο το ευρύτερο κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο εισέρχεται στις προσωπικές αφηγήσεις των συμμετεχουσών για τη μετάβαση στη μητρότητα.

Συνολικά, σε σχέση με την πρώτη ερευνητική ερώτηση, η οποία αφορούσε τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν τη βιωμένη εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, τα ευρήματα ανέδειξαν μια σύνθετη και πολυδιάστατη εμπειρία, η οποία διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση προσωπικών, διαπροσωπικών, κοινωνικών και θεσμικών παραγόντων. Παρότι στις αφηγήσεις αναδείχθηκαν κοινές εμπειρίες και προκλήσεις, ο τρόπος με τον οποίο αυτές βιώθηκαν και αξιολογήθηκαν διαφοροποιήθηκε μεταξύ των συμμετεχουσών, αναδεικνύοντας την ιδιαίτερη σημασία που αποκτούν οι συνθήκες του τοκετού, οι εμπειρίες φροντίδας, η σχέση με το παιδί και τους σημαντικούς άλλους, οι απαιτήσεις της καθημερινότητας και το ευρύτερο κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο. Υπό αυτή την έννοια, ο τοκετός και η μεταγεννητική περίοδος δεν παρουσιάζονται στις αφηγήσεις ως απομονωμένα γεγονότα, αλλά εντάσσονται στην ευρύτερη εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα.

5.2.2 Η Νοηματοδότηση της Εμπειρίας του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου με την Πάροδο του Χρόνου

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ότι οι συμμετέχουσες δεν περιέγραφαν το νόημα των εμπειριών του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου ως σταθερό στον χρόνο. Μέσα από τις αναδρομικές αφηγήσεις τους, περιέγραψαν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο κατανοούσαν και ερμήνευαν τις εμπειρίες αυτές, τις οποίες συνέδεαν με τον αναστοχασμό, τις μεταγενέστερες εμπειρίες και τη συνεχιζόμενη εμπειρία της μητρότητας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, εμπειρίες που περιεγράφηκαν ως ιδιαίτερα δύσκολες ή συναισθηματικά επιβαρυντικές κατά την περίοδο που βιώθηκαν φαίνεται να απέκτησαν διαφορετικό νόημα εκ των υστέρων, καθώς οι συμμετέχουσες τις επανεξέταζαν μέσα από μεταγενέστερες εμπειρίες και από τη χρονική απόσταση από τα γεγονότα.

Η διαδικασία αυτή αποτυπώθηκε στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών με διαφορετικούς τρόπους. Ορισμένες γυναίκες περιέγραψαν ότι επανεκτίμησαν την εμπειρία του τοκετού μέσα από μια διαφορετική κατανόηση των γεγονότων που είχαν βιώσει, ενώ

άλλες συνέδεσαν τις εμπειρίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου με αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τη μητρότητα, τον εαυτό τους, το σώμα τους και τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους. Διαφορετικές ήταν και οι εμπειρίες που φαίνεται να συνέβαλαν σε αυτή την αναδρομική επανερμηνεία. Για ορισμένες συμμετέχουσες, η εμπειρία ενός επόμενου τοκετού λειτούργησε ως σημείο αναφοράς για τη διαφορετική κατανόηση της προηγούμενης εμπειρίας, ενώ σε άλλες αφηγήσεις αναδείχθηκαν η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, η προσωπική ενασχόληση με τα βιώματά τους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, η αναζήτηση πληροφόρησης. Μέσα από αυτές τις διαφορετικές διαδρομές, οι εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου εντάσσονται αναδρομικά σε μια ευρύτερη προσωπική αφήγηση για τη μετάβαση στη μητρότητα.

Στο πλαίσιο αυτής της αφηγηματικής ανασυγκρότησης, ο τοκετός εντάσσονταν σταδιακά στη συνολική πορεία των γυναικών προς τη μητρότητα και δεν αντιμετωπιζόταν ως ένα απομονωμένο γεγονός. Οι συμμετέχουσες περιέγραψαν ότι, αναστοχαζόμενες όσα είχαν βιώσει, μπορούσαν να κατανοήσουν καλύτερα τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να αναγνωρίσουν ανάγκες, προσδοκίες ή δυσκολίες που μέχρι τότε δεν είχαν αναδειχθεί με την ίδια σαφήνεια. Η διαπίστωση αυτή υποδηλώνει ότι η νοηματοδότηση της εμπειρίας εξελισσόταν μέσα από τη συνεχή επεξεργασία των βιωμάτων και την αναζήτηση μιας περισσότερο συνεκτικής κατανόησης της προσωπικής εμπειρίας.

Η ερμηνεία αυτή υποστηρίζεται από τη θεωρία της νοηματοδότησης της Park (2010), σύμφωνα με την οποία το νόημα που αποδίδουν τα άτομα σε σημαντικές εμπειρίες της ζωής τους δεν είναι στατικό, αλλά μπορεί να αναδιαμορφώνεται μέσα από τη συνεχή επεξεργασία και επανερμηνεία των βιωμάτων. Αντίστοιχα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν μεταβολές στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες νοηματοδοτούσαν, από τη σημερινή τους οπτική, τις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, εντάσσοντάς τις στην ευρύτερη πορεία τους προς τη μητρότητα. Παρόμοια ευρήματα αναφέρονται στην πρόσφατη ποιοτική μελέτη των Demirci et al. (2024), στην οποία οι γυναίκες εξέφρασαν την ανάγκη επεξεργασίας και νοηματοδότησης της εμπειρίας του τοκετού μέσα από τη συζήτηση και τον αναστοχασμό, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα όσα είχαν βιώσει και να διευκολυνθεί η ψυχολογική τους προσαρμογή στη μεταγεννητική περίοδο.

Η σύγκλιση αυτή ενισχύει την ερμηνεία ότι η νοηματοδότηση δεν προέκυπτε από ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά διαμορφωνόταν μέσα από τη σύνδεση πολλαπλών εμπειριών που συνόδευσαν τη μετάβαση στη μητρότητα. Στις αφηγήσεις τους, οι γυναίκες συνέδεαν τις εμπειρίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου με τη σχέση τους με το παιδί και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, συγκροτώντας μια περισσότερο συνεκτική προσωπική αφήγηση. Μέσα από αυτή τη διαδικασία φαίνεται να αναδιαμορφωνόταν όχι μόνο η κατανόηση των επιμέρους βιωμάτων τους, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους και τη συνολική εμπειρία της μητρότητας.

Μία από τις σημαντικότερες εκφάνσεις της διαδικασίας αυτής αφορούσε την επανανοηματοδότηση του σώματος και των δυνατοτήτων του μέσα από την εμπειρία της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Παρότι ορισμένες συμμετέχουσες περιέγραψαν αρχικά δυσκολίες που σχετίζονταν με τις σωματικές αλλαγές ή την εικόνα του σώματός τους, η χρονική απόσταση από τα γεγονότα και ο αναστοχασμός φαίνεται να συνέβαλαν στη σταδιακή μεταβολή του τρόπου με τον οποίο το αντιλαμβάνονταν. Ειδικότερα, το σώμα έπαψε να αξιολογείται αποκλειστικά με βάση την εξωτερική του εμφάνιση και άρχισε να νοηματοδοτείται μέσα από τις δυνατότητές του και τις εμπειρίες που συνδέθηκαν με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μητρότητα. Η αναγνώριση της ικανότητάς του να κυοφορήσει, να γεννήσει και να θηλάσει φαίνεται να συνοδεύτηκε από μεγαλύτερη αποδοχή και εκτίμησή του, ενώ σε ορισμένες αφηγήσεις το σώμα αναδείχθηκε ως φορέας δημιουργίας ζωής και προσωπικής δύναμης.

Η ερμηνεία αυτή βρίσκεται σε συμφωνία με τα ευρήματα των Fox και Neiterman (2015), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι πολλές γυναίκες, μετά τον τοκετό ανέπτυξαν μεγαλύτερη εκτίμηση για το σώμα τους, αναγνωρίζοντας τη λειτουργικότητα και τις δυνατότητές του, παράλληλα με τις ανησυχίες που εξακολουθούσαν να βιώνουν σχετικά με την εξωτερική τους εμφάνιση. Αντίστοιχα, η συστηματική ανασκόπηση της ποιοτικής βιβλιογραφίας των Watson et al. (2015) ανέδειξε τη σύνθετη και μεταβαλλόμενη φύση της εικόνας του σώματος κατά την περιγεννητική περίοδο, επισημαίνοντας τη μετατόπιση της έμφασης από την εξωτερική εμφάνιση προς τη λειτουργικότητα και τις δυνατότητες του σώματος, χωρίς να εξαλείφονται απαραίτητα οι σχετικές ανησυχίες. Πιο πρόσφατα, οι Rodgers et al. (2024) ανέδειξαν ότι η εγκυμοσύνη και η μεταγεννητική περίοδος μπορούν να συνδεθούν με την ανάπτυξη μιας

θετικότερης ενσωματωμένης εμπειρίας του σώματος (positive embodiment), η οποία χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη σύνδεση με το σώμα, αναγνώριση της λειτουργικότητάς του και εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του, ακόμη και όταν εξακολουθούν να υφίστανται κοινωνικές πιέσεις σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση και τα κυρίαρχα πρότυπα του γυναικείου σώματος.

Πέρα από την επανανοηματοδότηση του σώματος και των δυνατοτήτων του, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ότι μεταβαλλόταν και το νόημα που οι γυναίκες απέδιδαν στη μητρότητα. Οι αφηγήσεις τους υποδηλώνουν ότι το νόημα αυτό διαμορφωνόταν μέσα από τη σχέση που ανέπτυσσαν με το παιδί και τη συνεχιζόμενη εμπειρία του μητρικού ρόλου. Η καθημερινή φροντίδα, η συναισθηματική παρουσία και η σταδιακή οικοδόμηση του δεσμού φαίνεται να συνέβαλαν στη διαμόρφωση μιας διαφορετικής κατανόησης του τι σήμαινε για τις ίδιες να είναι μητέρες. Η διαδικασία αυτή φαίνεται να συνδεόταν παράλληλα με τη συγκρότηση της μητρικής τους ταυτότητας. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη θεωρία της μετάβασης στη μητρότητα της Nelson (2003), σύμφωνα με την οποία η μητρότητα αποτελεί μια αναπτυξιακή διαδικασία προσαρμογής, κατά την οποία οι γυναίκες διαμορφώνουν την αντίληψη για τον εαυτό τους και συγκροτούν τη μητρική τους ταυτότητα μέσα από τις εμπειρίες που συνοδεύουν τη νέα αυτή περίοδο της ζωής τους.

Αντίστοιχα, η μετα-σύνθεση ποιοτικών μελετών των Finlayson et al. (2020), αναδεικνύει ότι η μεταγεννητική περίοδος δεν αφορά μόνο την προσαρμογή στις πρακτικές απαιτήσεις της μητρότητας, αλλά και τη σταδιακή διαμόρφωση μιας νέας ταυτότητας ως μητέρας. Μέσα από τη σχέση με το παιδί και τις εμπειρίες της καθημερινής φροντίδας, οι γυναίκες αναπτύσσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αίσθηση επάρκειας ως μητέρες, ενώ παράλληλα επαναπροσδιορίζουν τις σχέσεις τους με τον σύντροφο και τους σημαντικούς άλλους, αναπροσαρμόζοντας τους οικογενειακούς ρόλους και τη νέα καθημερινότητα. Παρόμοια, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, για ορισμένες γυναίκες, η νοηματοδότηση της μητρότητας συνοδεύτηκε τόσο από τη σταδιακή οικοδόμηση της σχέσης με το παιδί όσο και από την ανάγκη επαναπροσδιορισμού της σχέσης με τον σύντροφο και της μεταξύ τους συνεργασίας, καθώς προσαρμόζονταν στις νέες απαιτήσεις της γονεϊκότητας.

Ένα ακόμη σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης ήταν ότι η ευθύνη αναδείχθηκε ως μία από τις βασικές διαστάσεις μέσα από τις οποίες οι συμμετέχουσες νοηματοδοτούσαν τη μητρότητα. Ωστόσο, η ευθύνη αυτή δεν αποδόθηκε με ενιαίο τρόπο. Για ορισμένες γυναίκες συνδέθηκε με την επιθυμία να διαμορφώσουν την προσωπικότητα και τις αξίες των παιδιών τους, προσφέροντάς τους εφόδια που οι ίδιες ένιωθαν ότι δεν είχαν λάβει κατά τη δική τους ανατροφή. Για άλλες εκφράστηκε μέσα από τη συνεχή παρουσία και φροντίδα προς το παιδί, ενώ σε ορισμένες αφηγήσεις αναδείχθηκε ως κοινή ευθύνη των δύο γονέων, η οποία προϋπέθετε συνεργασία και από κοινού δέσμευση απέναντι στο παιδί. Οι διαφοροποιήσεις αυτές υποδηλώνουν ότι η ευθύνη δεν νοηματοδοτήθηκε αποκλειστικά ως υποχρέωση ή ως πρακτική διάσταση της φροντίδας, αλλά αποτέλεσε μέρος του τρόπου με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονταν τη μητρότητα και τη σχέση τους με το παιδί, εκφράζοντας τόσο τη δέσμευσή τους απέναντί του όσο και την επιθυμία τους να συμβάλουν στην ανάπτυξη και την ευημερία του.

Η ερμηνεία αυτή ενισχύεται και από την ποιοτική μελέτη των Benza και Liamputtong (2017), στην οποία οι γυναίκες απέδωσαν στη μητρότητα βαθύ προσωπικό νόημα, περιγράφοντάς την ως μια εμπειρία που μεταμορφώνει τη ζωή τους και ως πηγή δύναμης και προσωπικής ολοκλήρωσης. Παράλληλα, τη βίωσαν ως μια ιδιαίτερα ανταποδοτική εμπειρία, η οποία συνοδεύεται από αισθήματα ευλογίας, προσωπικές θυσίες και αυξημένη αίσθηση ευθύνης, ενώ αναγνώρισαν τον καθοριστικό ρόλο της μητέρας στη φροντίδα, την ανατροφή και τη μετάδοση αξιών στα παιδιά της. Αντίστοιχα, η αφηγηματική μελέτη της Sevón (2007) ανέδειξε ότι η ανάληψη της μητρικής ευθύνης για το βρέφος αποτελεί μια σταδιακή διαδικασία, η οποία οικοδομείται μέσα από τις καθημερινές εμπειρίες φροντίδας. Η συγγραφέας υποστηρίζει ότι η φροντίδα και η ευθύνη συνιστούν τον πυρήνα της μητρικής εμπειρίας, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σύνθετη φύση της μετάβασης στη μητρότητα. Παρόμοια, οι Triliva και Brusten (2011), διαπίστωσαν ότι γυναίκες αντιλαμβάνονταν τη μητρότητα ως μια εμπειρία που χαρακτηρίζεται από προσωπική αφοσίωση, καθημερινή προσπάθεια και βαθιά συναισθηματική σύνδεση με το παιδί, ενώ παράλληλα τη συνέδεαν με αισθήματα αγάπης, χαράς και με την αντίληψη ότι αποτελεί μία από τις σημαντικότερες εμπειρίες της ζωής τους.

Πέρα από τη νοηματοδότηση της μητρότητας μέσα από την ευθύνη, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών ανέδειξαν ότι η μητρότητα απέκτησε και ένα βαθύτερο προσωπικό νόημα. Παρά τις διαφορετικές αφηγηματικές εκφράσεις, οι γυναίκες περιέγραψαν τη μητρότητα ως μια εμπειρία που συνδέθηκε με έντονα θετικά συναισθήματα και προσωπικούς συμβολισμούς, όπως η ανιδιοτελής αγάπη, η ευλογία, το θαύμα ή ακόμη και η προσωπική αναγέννηση. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η μητρότητα δεν νοηματοδοτήθηκε μόνο ως μια νέα περίοδος της ζωής τους, αλλά ως μια εμπειρία με ιδιαίτερη προσωπική και συναισθηματική σημασία, η οποία συνδέθηκε με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους, τη σχέση τους με το παιδί και την ίδια τους τη ζωή.

Η ποιοτική μελέτη των Benza και Liamputtong (2017) ανέδειξε ότι, παρά τις δυσκολίες που συνοδεύουν τη μετάβαση στη μητρότητα, οι γυναίκες αποδίδουν στη μητρότητα ιδιαίτερα θετικό προσωπικό νόημα, χρησιμοποιώντας συμβολικές και μεταφορικές εκφράσεις για να αποδώσουν τόσο τη μεταμορφωτική όσο και τη σύνθετη φύση της εμπειρίας. Μεταξύ άλλων, η μητρότητα περιεγράφηκε ως «ταξίδι ζωής» και ως «διαδρομή» που μπορεί να είναι άλλοτε «όμορφη» και άλλοτε «άγρια», αναδεικνύοντας τη συνύπαρξη δυσκολιών και ανταμοιβών. Ανάλογη χρήση μεταφορικών και συμβολικών εκφράσεων αναδείχθηκε και στην παρούσα μελέτη, όπου η μητρότητα περιεγράφηκε ως «θαύμα», «ευλογία» και «αναγέννηση». Μία συμμετέχουσα την παρομοίασε με την ανάβαση σε ένα βουνό, όπου παρά τις δυσκολίες της διαδρομής «η θέα είναι πολύ όμορφη από ψηλά», ενώ μια άλλη με το να βρίσκεται κανείς «στη θάλασσα και να πρέπει να μάθει να κολυμπά», δίνοντας έμφαση στη συνεχή διαδικασία προσαρμογής και μάθησης. Οι μεταφορές αυτές αναδεικνύουν ότι το προσωπικό νόημα της μητρότητας δεν συγκροτήθηκε αποκλειστικά μέσα από θετικές ή δύσκολες εμπειρίες, αλλά μπορούσε να περιλαμβάνει τη συνύπαρξή τους μέσα στην ίδια αφήγηση.

Συνολικά, τα ευρήματα της δεύτερης ερευνητικής ερώτησης, η οποία διερεύνησε το νόημα που αποδίδουν οι γυναίκες στην εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, ανέδειξαν ότι η νοηματοδότηση δεν περιεγράφηκε ως στατική, αλλά ως μια διαδικασία που μπορούσε να μεταβάλλεται μέσα από τον αναστοχασμό, τη χρονική απόσταση από τα γεγονότα και τις μεταγενέστερες εμπειρίες της μητρότητας. Οι συμμετέχουσες δεν απέδωσαν νόημα μόνο στα επιμέρους γεγονότα του τοκετού και της

μεταγεννητικής περιόδου, αλλά τα ενέταξαν αναδρομικά στην ευρύτερη πορεία της μετάβασής τους στη μητρότητα, συνδέοντάς τα με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους και τον μητρικό τους ρόλο. Η σχέση με το παιδί, η καθημερινή εμπειρία της φροντίδας, η ανάληψη της ευθύνης και η επεξεργασία των προσωπικών βιωμάτων αποτέλεσαν διαφορετικές διαστάσεις μέσα από τις οποίες οι εμπειρίες αυτές αποκτούσαν προσωπικό νόημα, χωρίς αυτό να είναι ενιαίο ή σταθερό μεταξύ των συμμετεχουσών.

Παράλληλα, τα ευρήματα ανέδειξαν ότι η μητρότητα απέκτησε για τις συμμετέχουσες βαθύ προσωπικό νόημα, το οποίο εκφράστηκε μέσα από θετικά συναισθήματα, προσωπικούς συμβολισμούς και διαφορετικούς τρόπους κατανόησης της εμπειρίας. Η μητρότητα δεν περιεγράφηκε μόνο ως μια νέα κοινωνική ή οικογενειακή πραγματικότητα, αλλά ως μια εμπειρία που συνδέθηκε με την αγάπη, την ευθύνη, και με διαφορετικές αντιλήψεις για τη ζωή, τον εαυτό και τη σχέση με το παιδί. Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν τη νοηματοδότηση της μητρότητας ως μια δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία, μέσα από την οποία οι εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου εντάσσονται αναδρομικά στην ευρύτερη προσωπική αφήγηση των συμμετεχουσών για τη μετάβασή τους στη μητρότητα.

5.2.3 Η Προσωπική Ανάπτυξη Μέσα από τις Εμπειρίες της Μετάβασης στη Μητρότητα

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν ότι οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν αναδρομικά διαφορετικές προσωπικές αλλαγές μέσα από τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα. Οι αλλαγές αυτές αφορούσαν, μεταξύ άλλων, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους και τις προσωπικές τους δυνατότητες, την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, τις σχέσεις τους και τις προτεραιότητές τους. Ωστόσο, η προσωπική ανάπτυξη δεν εκφράστηκε με ενιαίο τρόπο στις αφηγήσεις, ούτε παρουσιάστηκε ως αυτόματη συνέπεια των δυσκολιών που αντιμετώπισαν. Αντίθετα, οι συμμετέχουσες περιέγραψαν διαφορετικές πορείες, μέσα στις οποίες η διαχείριση των προκλήσεων, η αξιοποίηση προσωπικών και κοινωνικών πόρων και η συνεχιζόμενη εμπειρία της μητρότητας συνδέθηκαν με αλλαγές που οι ίδιες αναγνώριζαν στον εαυτό και στη ζωή τους.

Ένα από τα βασικά ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορά τον ενεργητικό ρόλο που ανέλαβαν οι ίδιες οι γυναίκες στη διαχείριση των προκλήσεων της μεταγεννητικής περιόδου. Οι αφηγήσεις τους ανέδειξαν διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης, μέσα από τις οποίες επιδίωκαν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, να διαχειριστούν τις συναισθηματικές τους ανάγκες και να φροντίσουν τον εαυτό τους. Οι στρατηγικές αυτές διαφοροποιήθηκαν ανάλογα με τις ανάγκες και τις εμπειρίες κάθε συμμετέχουσας και περιλάμβαναν την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, την ενασχόληση με δραστηριότητες που συνέβαλλαν στην ψυχική τους ευεξία, την αυτοφροντίδα, καθώς και την αξιοποίηση της υποστήριξης από σημαντικούς ανθρώπους του περιβάλλοντός τους.

Η επαγγελματική υποστήριξη αποτυπώθηκε με διαφορετικούς τρόπους στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Για ορισμένες γυναίκες, η υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας αποτέλεσε σημαντικό πόρο για την κατανόηση και τη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετώπιζαν κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Για άλλες, η βοήθεια προήλθε από επαγγελματίες άλλων ειδικοτήτων ή από πρόσωπα με εκπαιδευτικό ρόλο, τα οποία παρείχαν καθοδήγηση και ενθάρρυνση ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Οι διαφοροποιήσεις αυτές αναδεικνύουν ότι η επαγγελματική υποστήριξη δεν είχε ενιαία μορφή, αλλά αξιοποιήθηκε με διαφορετικούς τρόπους ως πόρος για τη διαχείριση των προκλήσεων που αντιμετώπιζαν οι συμμετέχουσες.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη συστηματική ανασκόπηση ποιοτικών μελετών των Hu et al. (2023), σύμφωνα με την οποία η ανάπτυξη υποστηρικτικών σχέσεων με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, η παροχή επαρκούς φροντίδας και η κατάλληλη εκπαίδευση των επαγγελματιών στη διαχείριση της περιγεννητικής κατάθλιψης αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που διευκολύνουν την αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας από τις γυναίκες. Αντίθετα, παράγοντες όπως το στίγμα, οι εσφαλμένες αντιλήψεις, οι πολιτισμικές πεποιθήσεις και η έλλειψη κοινωνικής στήριξης μπορούν να λειτουργήσουν ως εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας. Αντίστοιχα, η ποιοτική μετα-σύνθεση των Rouhi et al. (2019) ανέδειξε ότι η αναζήτηση επαγγελματικής στήριξης κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες μετά τον τοκετό αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες ερμηνεύουν τις δυσκολίες τους, τον φόβο αρνητικής κριτικής, την πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες και την ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Υπό αυτό το

πρίσμα, η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης που αναδείχθηκε στις αφηγήσεις της παρούσας μελέτης μπορεί να κατανοηθεί ως ένας από τους διαθέσιμους πόρους που αξιοποίησαν ορισμένες συμμετέχουσες για τη διαχείριση των δυσκολιών που αντιμετώπιζαν.

Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών διευρύνουν την εικόνα αυτή, αναδεικνύοντας ότι σημασία δεν είχε μόνο η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο βίωναν τις αλληλεπιδράσεις τους με τους επαγγελματίες. Για ορισμένες συμμετέχουσες, οι επαγγελματίες αποτέλεσαν σημαντική πηγή κατανόησης, καθοδήγησης και ενθάρρυνσης. Αντίθετα, σε μία αφήγηση, τα επικριτικά σχόλια και οι αρνητικές στάσεις που βίωσε η συμμετέχουσα συνδέθηκαν με αρνητικότερη αντίληψη για το σώμα της και με αμφιβολίες σχετικά με τη δυνατότητά του να ανταποκριθεί στον φυσιολογικό τοκετό. Η αντίθεση αυτή αναδεικνύει ότι η επαγγελματική υποστήριξη δεν αποκτούσε ενιαίο νόημα στις αφηγήσεις, αλλά συνδεόταν και με την ποιότητα της σχέσης και της επικοινωνίας που βίωναν οι ίδιες οι γυναίκες.

Ένα ακόμη εύρημα της παρούσας μελέτης αφορά τη σημασία της αυτοφροντίδας ως στρατηγικής αντιμετώπισης των προκλήσεων της μεταγεννητικής περιόδου. Στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, η φροντίδα του εαυτού συνδέθηκε με τη διατήρηση της προσωπικής τους ισορροπίας και ψυχικής ευεξίας και εκφράστηκε με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις εμπειρίες τους. Για ορισμένες, η επιστροφή στην εργασία αποτέλεσε έναν τρόπο επανασύνδεσης με πτυχές της καθημερινότητάς τους που προϋπήρχαν της μητρότητας, ενώ άλλες αναφέρθηκαν στη διατήρηση προσωπικών ενδιαφερόντων, σε δημιουργικές δραστηριότητες, στη σωματική άσκηση, στην έξοδο με φίλες και στην ανάγκη να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους. Παρά τις διαφορετικές μορφές που έλαβε, η αυτοφροντίδα αναδείχθηκε στις αφηγήσεις ως ένας τρόπος διατήρησης της επαφής με προσωπικές ανάγκες, ενδιαφέροντα και πτυχές της ζωής τους που εξακολουθούσαν να θεωρούν σημαντικές μετά τη μετάβαση στη μητρότητα.

Η ερμηνεία αυτή συνάδει με τη μετα-σύνθεση ποιοτικών μελετών των Finlayson et al. (2020), σύμφωνα με την οποία μια θετική μεταγεννητική εμπειρία δεν περιορίζεται στη φροντίδα του βρέφους, αλλά περιλαμβάνει και την προσαρμογή στη νέα ταυτότητα της μητέρας, την ανάκτηση της υγείας και της ευημερίας της και την ανάπτυξη μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης. Οι συγγραφείς επισημαίνουν επίσης ότι πολλές γυναίκες παραμελούν

αρχικά τις ανάγκες αυτοφροντίδας τους προς όφελος του βρέφους, αναδεικνύοντας τη σημασία της φροντίδας και των αναγκών της ίδιας της μητέρας. Αντίστοιχα, οι Albanese et al. (2020) αναγνώρισαν την αυτοφροντίδα ως σημαντική διάσταση της λειτουργικότητας των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο, μαζί με τη φροντίδα του βρέφους, την ψυχολογική ευεξία, την κοινωνική υποστήριξη, τη διαχείριση της καθημερινότητας, την αλληλεπίδραση μητέρας-βρέφους και την προσαρμογή στη μητρότητα. Παράλληλα, οι Bettison και Devonport (2025) ανέδειξαν ότι οι γυναίκες περιέγραφαν την αυτοφροντίδα ως συνειδητή πρακτική που περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, την άσκηση, τον προσωπικό χρόνο και τον ύπνο, ενώ για ορισμένες οι πρακτικές αυτές συνοδεύονταν από αισθήματα ενοχής σχετικά με τον χρόνο που αφιέρωναν στον εαυτό τους αντί στη φροντίδα του παιδιού.

Ένα ακόμη εύρημα της παρούσας μελέτης αφορά τη σημασία του υποστηρικτικού δικτύου ως σημαντικού πόρου για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της μεταγεννητικής περιόδου. Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών υποδηλώνουν ότι η υποστήριξη δεν εξαρτιόταν αποκλειστικά από την παρουσία ανθρώπων στο περιβάλλον τους, αλλά κυρίως από την ποιότητα της και τον βαθμό στον οποίο ανταποκρινόταν σε όσα χρειαζόνταν. Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να είχε η ύπαρξη προσώπων που μπορούσαν να προσφέρουν συναισθηματική διαθεσιμότητα, κατανόηση και ουσιαστική παρουσία, καθώς και να αναγνωρίσουν τις δυσκολίες της μετάβασης στη μητρότητα. Αντίθετα, όταν το κοινωνικό τους περιβάλλον δεν μπορούσε να κατανοήσει τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους, οι συμμετέχουσες περιέγραψαν μεγαλύτερη δυσκολία στην εξασφάλιση της συναισθηματικής υποστήριξης που χρειαζόνταν, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις αναδείχθηκαν και αισθήματα ανασφάλειας.

Κεντρική θέση στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών αποδόθηκε στον ρόλο του συντρόφου. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η συμβολή του δεν περιοριζόταν στην πρακτική βοήθεια για τη φροντίδα του παιδιού ή της καθημερινότητας, αλλά αφορούσε κυρίως τη συναισθηματική διαθεσιμότητα, την κατανόηση και την προθυμία του να μοιραστεί τις δυσκολίες της νέας πραγματικότητας. Αντίθετα, όταν η συναισθηματική αυτή παρουσία απουσίαζε ή δεν ανταποκρινόταν στις ανάγκες τους, οι γυναίκες περιέγραφαν μεγαλύτερη δυσκολία στη διαχείριση της μεταγεννητικής περιόδου. Χαρακτηριστικά, μία συμμετέχουσα ανέδειξε ότι η έλλειψη της συναισθηματικής υποστήριξης από τον σύντροφό της ενίσχυσε τα

αισθήματα ανασφάλειας και δυσχέρανε την προσαρμογή της στη μητρότητα, υπογραμμίζοντας ότι εκείνο που είχε περισσότερο ανάγκη δεν ήταν μόνο η πρακτική βοήθεια, αλλά η αίσθηση ότι ο σύντροφός της ήταν διαθέσιμος να την ακούσει και να την κατανοήσει. Παράλληλα, μέσα από την αναδρομική αφήγηση της εμπειρίας αυτής, αναγνώρισε προσωπικές δυνάμεις που δεν γνώριζε ότι διέθετε, περιγράφοντας τον εαυτό της ως περισσότερο ικανό να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της γονεϊκότητας και του μητρικού ρόλου.

Εξίσου σημαντικός αναδείχθηκε ο ρόλος των σχέσεων με άλλες μητέρες ή γυναίκες που βίωναν αντίστοιχες εμπειρίες, καθώς η κοινή εμπειρία διευκόλυνε την αμοιβαία κατανόηση και την ανταλλαγή εμπειριών. Οι σχέσεις αυτές φαίνεται ότι λειτουργούσαν ως ένας ασφαλής χώρος, μέσα στον οποίο οι γυναίκες μπορούσαν να εκφράσουν τις ανησυχίες και τις δυσκολίες τους. Η δυνατότητα να μοιράζονται την εμπειρία τους με γυναίκες που είχαν περάσει αντίστοιχες καταστάσεις συνέβαλε στην αίσθηση ότι οι προκλήσεις της μετάβασης στη μητρότητα ήταν κοινές και όχι αποκλειστικά προσωπικές. Επιπλέον, οι συμμετέχουσες ανέδειξαν τη σημασία ενός ευρύτερου δικτύου υποστήριξης – ενός «χωριού» – το οποίο δεν περιοριζόταν στην πρακτική βοήθεια, αλλά περιλάμβανε τη συλλογική παρουσία ανθρώπων που μπορούσαν να μοιραστούν την ευθύνη της φροντίδας και να στηρίξουν τη μητέρα στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Η ύπαρξη ενός τέτοιου δικτύου φαίνεται ότι δημιουργούσε τις προϋποθέσεις ώστε οι γυναίκες να αφιερώνουν χρόνο και στις προσωπικές τους ανάγκες, να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες και να διατηρούν ενδιαφέροντα που συνέβαλλαν στην ψυχική τους ευεξία.

Συνολικά, η σύνθεση των αφηγήσεων υποδηλώνει ότι το υποστηρικτικό δίκτυο αποτέλεσε σημαντικό πόρο κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Η παρουσία ουσιαστικής συναισθηματικής και πρακτικής στήριξης φαίνεται ότι διευκόλυνε την προσαρμογή των γυναικών στις νέες απαιτήσεις του μητρικού ρόλου, ενώ παράλληλα συνδέθηκε με μεγαλύτερο αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στις δυνατότητές τους. Ωστόσο, η εμπειρία της υποστήριξης δεν ήταν ενιαία μεταξύ των συμμετεχουσών. Σε μία αφήγηση, η περιορισμένη συναισθηματική υποστήριξη συνυπήρξε με δυσκολίες στην προσαρμογή, αλλά και με την αναδρομική αναγνώριση προσωπικών δυνάμεων που η συμμετέχουσα δεν γνώριζε ότι διέθετε.

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τη συστηματική ανασκόπηση των Khademi και Kaveh (2024), η οποία ανέδειξε την κοινωνική υποστήριξη ως σημαντικό προστατευτικό παράγοντα για την ψυχική υγεία των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης συνδέθηκαν με αυξημένα συμπτώματα επιλόχειας κατάθλιψης και άγχους, ενώ η επαρκής υποστήριξη σχετίστηκε με καλύτερη ποιότητα ζωής και ευνοϊκότερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Παράλληλα, η κοινωνική υποστήριξη συνδέθηκε με την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα των γυναικών να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της περιόδου αυτής. Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει και η υποστήριξη από τον σύντροφο. Η συστηματική ανασκόπηση των Antoniou et al. (2021) ανέδειξε ότι η υποστήριξη από τον σύντροφο συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία κατά την περιγεννητική περίοδο και με χαμηλότερη εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, ενώ η συμβολή του δεν περιορίζεται στην πρακτική βοήθεια αλλά αφορά ευρύτερα την ευημερία της γυναίκας.

Παρόμοια, η ποιοτική μελέτη των McLeish και Redshaw (2017) ανέδειξε ότι η υποστήριξη από άλλες μητέρες συμβάλλει στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και δημιουργεί την αίσθηση ότι οι γυναίκες γίνονται κατανοητές από άτομα με αντίστοιχες εμπειρίες. Η δυνατότητα να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με άλλες μητέρες συνδέθηκε επίσης με ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν», της αυτοπεποίθησης και της αυτοαποτελεσματικότητας τους. Η σημασία ενός ευρύτερου δικτύου υποστήριξης φαίνεται να συνάδει και με τη μετα-σύνθεση των Finlayson et al. (2020), στην οποία οι συγγραφείς συνοψίζουν χαρακτηριστικά τα ευρήματά τους υποστηρίζοντας ότι «χρειάζεται μια κοινότητα για να στηρίξει μια μητέρα», αναδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής στήριξης της γυναίκας κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Η διαπίστωση αυτή συνάδει με την εικόνα του «χωριού» που αναδύθηκε και στις αφηγήσεις της παρούσας μελέτης, υπογραμμίζοντας ότι η προσαρμογή στη μητρότητα δεν περιεγράφηκε αποκλειστικά ως ατομική διαδικασία, αλλά ως μια εμπειρία που διευκολύνεται από την ύπαρξη ενός ευρύτερου δικτύου συναισθηματικής, πρακτικής και κοινωνικής στήριξης.

Υπό το πρίσμα αυτό, το υποστηρικτικό δίκτυο δεν φαίνεται να λειτουργεί μόνο ως μέσο ελάφρυνσης των καθημερινών απαιτήσεων της μητρότητας, αλλά και ως πλαίσιο μέσα στο οποίο οι γυναίκες μπορούν να αισθανθούν ότι κατανοούνται και να προσαρμοστούν με

μεγαλύτερη ασφάλεια στις απαιτήσεις του νέου τους ρόλου. Η ερμηνεία αυτή συνάδει με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, στα οποία η ποιότητα της υποστήριξης αναδείχθηκε ως ιδιαίτερα σημαντική για τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες διαχειρίζονταν τις προκλήσεις της μεταγεννητικής περιόδου, ενώ σε ορισμένες αφηγήσεις συνδέθηκε και με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους δυνατότητες.

Πέρα από τις στρατηγικές που αξιοποίησαν για να διαχειριστούν τις δυσκολίες της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών ανέδειξαν ότι η μητρότητα λειτούργησε και ως μια διαδικασία αναδιαμόρφωσης της προσωπικής τους ταυτότητας. Μέσα από τον αναστοχασμό των εμπειριών τους, οι γυναίκες περιέγραφαν ότι επαναξιολόγησαν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους, τις προσωπικές τους προτεραιότητες και τις δυνατότητές τους. Η διαδικασία αυτή δεν εκφράστηκε με τον ίδιο τρόπο για όλες τις συμμετέχουσες. Για ορισμένες αποτυπώθηκε μέσα από την αναγνώριση προσωπικών δυνάμεων και ψυχικών αντοχών που δεν γνώριζαν ότι διέθεταν, ενώ για άλλες εκφράστηκε ως μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο προσωπικό τους ένστικτο και στις αποφάσεις τους ως μητέρες. Παράλληλα, ορισμένες συμμετέχουσες περιέγραψαν ότι επαναξιολόγησαν τις προσωπικές τους προτεραιότητες, ανέπτυξαν μεγαλύτερη κατανόηση απέναντι στον εαυτό τους και στους άλλους και προσέδωσαν ένα νέο νόημα τόσο στη μητρότητα όσο και στη συνολική προσωπική τους πορεία. Συνολικά, οι αφηγήσεις αναδεικνύουν διαφορετικές διαστάσεις προσωπικής ανάπτυξης, οι οποίες αφορούσαν την αντίληψη του εαυτού, την αναγνώριση προσωπικών δυνατοτήτων, την εμπιστοσύνη στις αποφάσεις και την επαναξιολόγηση σχέσεων και προτεραιοτήτων, χωρίς οι αλλαγές αυτές να παρουσιάζονται ως ενιαία ή αναπόφευκτη έκβαση της μετάβασης στη μητρότητα.

Τα ευρήματα αυτά φαίνεται να συνάδουν με την ποιοτική μελέτη των Laney et al. (2015), οι οποίοι διερεύνησαν τον τρόπο με τον οποίο η μετάβαση στη μητρότητα επηρεάζει την ανάπτυξη της ταυτότητας των γυναικών. Οι συγγραφείς περιγράφουν τη διαδικασία αυτή ως μια δυναμική αναδιαμόρφωση της ταυτότητας, η οποία περιλαμβάνει μια προσωρινή αίσθηση απώλειας του προηγούμενου εαυτού, τη σταδιακή διεύρυνση της ταυτότητας μέσα από την ενσωμάτωση της μητρικής ιδιότητας και, τέλος, την εμβάθυνση προϋπαρχόντων στοιχείων του εαυτού. Η διαδικασία αυτή δεν παρουσιάζεται ως αντικατάσταση της

προηγούμενης ταυτότητας, αλλά ως αναδιαμόρφωσή της, μέσα από την οποία οι γυναίκες περιγράφουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού τους.

Η αντίληψη αυτή ενισχύεται και από την ποιοτική μελέτη του Smith (1999), σύμφωνα με την οποία η μετάβαση στη μητρότητα αποτελεί μια σταδιακή διαδικασία μετασχηματισμού πτυχών της ταυτότητας της γυναίκας. Στις αφηγήσεις των γυναικών αναδείχθηκαν μεταβολές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό και τους κοινωνικούς τους ρόλους, καθώς και αναδιαμορφώσεις στις προτεραιότητες και, σε ορισμένες περιπτώσεις, στα μελλοντικά τους σχέδια. Μια ακόμη διάσταση της προσωπικής αυτής εξέλιξης αναδεικνύεται στη φαινομενολογική μελέτη των Şahin et al. (2026), οι οποίοι περιγράφουν τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια ευρύτερη υπαρξιακή μετάβαση, κατά την οποία οι γυναίκες αναδιαμορφώνουν την προσωπική τους ταυτότητα και το νόημα που αποδίδουν στον εαυτό, στις σχέσεις και στη ζωή τους. Χρησιμοποιώντας την έννοια της «αναγέννησης του εαυτού», οι συγγραφείς αναδεικνύουν τη συνύπαρξη ευαλωτότητας και προσωπικής δύναμης, καθώς οι δυσκολίες και η αβεβαιότητα μπορούν να συνυπάρχουν με νέους τρόπους κατανόησης του εαυτού και νοηματοδότησης της εμπειρίας. Υπό αυτό το πρίσμα, η προσωπική ανάπτυξη δεν προσεγγίζεται ως απλή ή αναπόφευκτη συνέπεια της απόκτησης του μητρικού ρόλου, αλλά ως μια σύνθετη διαδικασία που μπορεί να περιλαμβάνει αναστοχασμό, επαναξιολόγηση προσωπικών αξιών και προτεραιοτήτων και αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό και τη ζωή τους.

Η προσωπική αυτή εξέλιξη αποτυπώθηκε και στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες αντιλαμβάνονταν πλέον τις δυνατότητές τους. Αναστοχαζόμενες την εμπειρία της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, αρκετές γυναίκες αναγνώρισαν προσωπικές δυνατότητες και εσωτερικές δυνάμεις που δεν είχαν προηγουμένως συνειδητοποιήσει. Για άλλες, η προσωπική αυτή εξέλιξη εκφράστηκε μέσα από μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη διαχείριση των καθημερινών προκλήσεων, καθώς περιέγραψαν ότι αισθάνονταν περισσότερο προετοιμασμένες, πιο ήρεμες και περισσότερο ικανές στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Παράλληλα, σε ορισμένες αφηγήσεις αναδείχθηκε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στη δική τους κρίση, καθώς και περισσότερο υποστηρικτική στάση απέναντι στον εαυτό, η οποία εκφράστηκε μέσα από μεγαλύτερη επιείκεια, αποδοχή και αναγνώριση της προσωπικής τους προσπάθειας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας συνάδουν με τη βιβλιογραφία σχετικά με την μητρική αυτοαποτελεσματικότητα κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Σύμφωνα με τους Leahy-Warren και McCarthy (2011), η μητρική αυτοαποτελεσματικότητα (maternal self-efficacy) αναφέρεται στην πεποίθηση των γυναικών ότι μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις του μητρικού τους ρόλου και δεν αποτελεί ένα σταθερό χαρακτηριστικό, αλλά μια δυναμική αντίληψη που διαμορφώνεται μέσα από την καθημερινή εμπειρία της φροντίδας του παιδιού. Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι η σταδιακή απόκτηση εμπειρίας στη φροντίδα του παιδιού και στη διαχείριση καθημερινών προκλήσεων, σε συνδυασμό με την αξιοποίηση των διαθέσιμων πηγών υποστήριξης, συνδέεται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότερη προσαρμογή στον μητρικό ρόλο.

Μια διαφορετική διάσταση που αναδύθηκε σε ορισμένες αφηγήσεις αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα, την οποία οι ίδιες οι συμμετέχουσες συνέδεσαν αναδρομικά με την αναγνώριση της ικανότητάς τους να αντέχουν και να διαχειρίζονται απαιτητικές εμπειρίες. Η διάσταση αυτή συνάδει με την ποιοτική μελέτη των Hannon et al. (2023), στην οποία η ψυχική ανθεκτικότητα δεν περιεγράφηκε ως έμφυτο ή σταθερό προσωπικό χαρακτηριστικό, αλλά ως δυναμική διαδικασία προσαρμογής που συνδέεται με προσωπικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς παράγοντες. Οι συμμετέχουσες της μελέτης συνέδεσαν την ψυχική ανθεκτικότητα με την προσαρμογή στις αλλαγές και τις προκλήσεις της μητρότητας, την αναγνώριση προσωπικών δυνατοτήτων, την αναζήτηση και αξιοποίηση υποστήριξης και τη διατήρηση της προσωπικής τους ευημερίας παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν.

Οι αφηγήσεις των γυναικών υποδηλώνουν ότι η αυξανόμενη εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους δυνατότητες, η αναγνώριση ψυχικών αποθεμάτων που δεν είχαν προηγουμένως συνειδητοποιήσει, καθώς και η ανάπτυξη ενός πιο υποστηρικτικού και συμπνευτικού τρόπου αντιμετώπισης του εαυτού τους αποτέλεσαν διαφορετικές εκφάνσεις της προσωπικής τους ανάπτυξης και της σταδιακής προσαρμογής στη μητρότητα. Σε ορισμένες αφηγήσεις, η αναγνώριση προσωπικών δυνάμεων συνδέθηκε ειδικότερα με την ψυχική ανθεκτικότητα, την οποία οι ίδιες οι συμμετέχουσες περιέγραψαν αναδρομικά μέσα από την ικανότητά τους να αντέχουν και να διαχειρίζονται απαιτητικές εμπειρίες, παρά τις δυσκολίες και τη συναισθηματική επιβάρυνση που αυτές συνεπάγονταν.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να συζητηθούν και σε συνάρτηση με ποσοτικές μελέτες που έχουν εξετάσει την προσωπική ανάπτυξη μετά τον τοκετό. Οι Sawyer et al. (2015) διαπίστωσαν ότι ορισμένες γυναίκες ανέφεραν θετικές προσωπικές αλλαγές μετά την εμπειρία του τοκετού, ενώ η αναφερόμενη ανάπτυξη συνδεόταν και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούσαν. Αντίστοιχα, οι Taubman-Ben-Ari et al. (2022), εξετάζοντας την προσωπική ανάπτυξη κατά το πρώτο έτος μετά τον τοκετό, ανέδειξαν τη σημασία της αντιλαμβανόμενης εμπειρίας του τοκετού, της ποιότητας της επαγγελματικής φροντίδας και της κοινωνικής υποστήριξης.

Συνολικά, σε σχέση με την τρίτη ερευνητική ερώτηση, η οποία αφορούσε τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν την προσωπική τους ανάπτυξη μέσα από τις εμπειρίες του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα, οι αφηγήσεις ανέδειξαν διαφορετικές προσωπικές αλλαγές που οι ίδιες αναγνώρισαν αναδρομικά στον εαυτό τους. Οι αλλαγές αυτές αφορούσαν, μεταξύ άλλων, την αναγνώριση προσωπικών δυνατοτήτων, τη μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό και στις αποφάσεις τους, καθώς και την επαναξιολόγηση προσωπικών προτεραιοτήτων και σχέσεων. Παράλληλα, σε ορισμένες αφηγήσεις αναδείχθηκε μια περισσότερο υποστηρικτική στάση απέναντι στον εαυτό, ενώ σε συγκεκριμένες περιπτώσεις η αναγνώριση προσωπικών δυνάμεων συνδέθηκε και με την ψυχική ανθεκτικότητα. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την αντίληψη της προσωπικής ανάπτυξης ως μιας πιθανής διάστασης της εμπειρίας μετά τον τοκετό και της μετάβασης στη μητρότητα, χωρίς να υποδηλώνουν ότι αποτελεί ενιαία, δεδομένη ή αναπόφευκτη έκβαση της εμπειρίας αυτής.

5.3 Συμβολή Της Έρευνας Στη Γνώση

Η συμβολή της παρούσας έρευνας στη γνώση εκτείνεται πέρα από την περιγραφή των εμπειριών των συμμετεχουσών και αφορά τον τρόπο με τον οποίο εμπλουτίζει την κατανόηση της μετάβασης στη μητρότητα μέσα από μια αφηγηματική διερεύνηση των προσωπικών τους βιωμάτων. Τα ευρήματα της μελέτης δεν εισάγουν ένα εντελώς νέο θεωρητικό φαινόμενο, ωστόσο προσφέρουν μια εις βάθος κατανόηση της εμπειρίας της μητρότητας μέσα σε ένα πολιτισμικά και κοινωνικά προσδιορισμένο πλαίσιο, ενώ παράλληλα αναδεικνύουν διαστάσεις της εμπειρίας που μέχρι σήμερα έχουν διερευνηθεί περιορισμένα. Υπό αυτό το πρίσμα, η συμβολή της έρευνας μπορεί να εξεταστεί σε τέσσερα αλληλένδετα επίπεδα: στο

ερευνητικό πεδίο της μετάβασης στη μητρότητα, στη μεθοδολογική αξιοποίηση της αφηγηματικής προσέγγισης, στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών των γυναικών στο κυπριακό πλαίσιο και στη γνώση που μπορεί να αξιοποιηθεί στο πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

Η πρώτη συμβολή της παρούσας έρευνας αφορά το ερευνητικό πεδίο της μετάβασης στη μητρότητα. Παρότι η εμπειρία της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης διεθνούς έρευνας, μεγάλο μέρος της υπάρχουσας γνώσης προέρχεται από μελέτες που εστιάζουν σε επιμέρους διαστάσεις της εμπειρίας, όπως η εμπειρία του τοκετού, η μεταγεννητική προσαρμογή, η ψυχική υγεία ή η σχέση μητέρας–βρέφους. Η παρούσα έρευνα συμβάλλει στην περαιτέρω ανάπτυξη του συγκεκριμένου ερευνητικού πεδίου, προσεγγίζοντας τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια ενιαία και εξελισσόμενη εμπειρία, κατά την οποία η εγκυμοσύνη, ο τοκετός, η μεταγεννητική περίοδος και η προσωπική εξέλιξη των γυναικών συνδέονται μεταξύ τους και αποκτούν νόημα ως μέρη μιας ευρύτερης πορείας ζωής.

Η συμβολή αυτή δεν έγκειται στην ανάδειξη ενός νέου θεωρητικού φαινομένου, αλλά στην εμβάθυνση της κατανόησης της μετάβασης στη μητρότητα ως μιας δυναμικής διαδικασίας, η οποία διαμορφώνεται μέσα από την αλληλεπίδραση προσωπικών εμπειριών, διαπροσωπικών σχέσεων και κοινωνικών συνθηκών. Παράλληλα, η μελέτη εμπλουτίζει την υπάρχουσα γνώση, αναδεικνύοντας ότι οι γυναίκες δεν αντιλαμβάνονται την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο ως απομονωμένα γεγονότα, αλλά ως αλληλένδετες εμπειρίες που αποκτούν συνοχή μέσα από τη διαδικασία της νοηματοδότησης και του αναστοχασμού.

Επιπλέον, η έρευνα αναδεικνύει τη σημασία της χρονικής διάστασης στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες αφηγούνται και νοηματοδοτούν τη μετάβασή τους στη μητρότητα. Μέσα από τις αναδρομικές αφηγήσεις τους, οι συμμετέχουσες περιέγραψαν ότι ο τρόπος με τον οποίο κατανοούσαν ορισμένες εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου είχε διαφοροποιηθεί με την πάροδο του χρόνου, καθώς τις επανεξέταζαν μέσα από τη μετέπειτα εμπειρία τους ως μητέρες. Η αφηγηματική διερεύνηση προσφέρει, επομένως, τη δυνατότητα να αναδειχθεί ο τρόπος με τον οποίο προηγούμενες εμπειρίες επανερμηνεύονται

από τη σημερινή θέση των γυναικών και εντάσσονται στην ευρύτερη προσωπική τους ιστορία.

Η δεύτερη συμβολή της μελέτης αφορά τη μεθοδολογική αξιοποίηση της αφηγηματικής προσέγγισης για τη μελέτη της μετάβασης στη μητρότητα. Η επιλογή της αφηγηματικής ανάλυσης επέτρεψε την κατανόηση της εμπειρίας όχι ως μιας αλληλουχίας μεμονωμένων γεγονότων, αλλά ως μιας δυναμικής διαδικασίας νοηματοδότησης, μέσα από την οποία οι γυναίκες οργάνωσαν, συνέδεσαν και ερμήνευσαν τις εμπειρίες τους στο πλαίσιο της προσωπικής τους ιστορίας. Με τον τρόπο αυτό, η έρευνα δεν περιορίστηκε στην καταγραφή του περιεχομένου των εμπειριών τους, αλλά ανέδειξε τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες κατασκεύασαν το νόημα της μετάβασής τους στη μητρότητα μέσα από την αφήγηση.

Παράλληλα, η αφηγηματική ανάλυση κατέστησε δυνατή την ανάδειξη τόσο των κοινών εμπειριών όσο και της μοναδικότητας κάθε αφήγησης. Παρότι οι συμμετέχουσες μοιράζονταν ορισμένες κοινές θεματικές, όπως οι προκλήσεις της προσαρμογής στη μητρότητα, η ανάγκη υποστήριξης και η σταδιακή αναδιαμόρφωση της προσωπικής τους ταυτότητας, κάθε γυναίκα οργάνωνε διαφορετικά την προσωπική της ιστορία, απέδιδε διαφορετική σημασία στα γεγονότα που είχε βιώσει και διαμόρφωνε μια μοναδική ερμηνεία των βιωμάτων της. Ως εκ τούτου, η παρούσα μελέτη αναδεικνύει τη δυναμική της αφηγηματικής προσέγγισης ως μιας μεθοδολογίας που επιτρέπει την ταυτόχρονη κατανόηση των κοινών μοτίβων και των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι γυναίκες ερμηνεύουν και ενσωματώνουν τις εμπειρίες τους στη βιογραφική τους πορεία.

Η τρίτη συμβολή της παρούσας έρευνας αφορά την καλύτερη κατανόηση των αναγκών των γυναικών κατά τη μετάβαση στη μητρότητα στο κυπριακό πλαίσιο. Παρότι η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου έχει μελετηθεί εκτενώς σε διεθνές επίπεδο, οι ποιοτικές έρευνες που διερευνούν τη βιωμένη εμπειρία των γυναικών στην Κύπρο παραμένουν περιορισμένες. Η παρούσα μελέτη εμπλουτίζει την υπάρχουσα γνώση, αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες που γέννησαν στην Κύπρο περιγράφουν, ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους μέσα στο ιδιαίτερο κοινωνικό, πολιτισμικό και θεσμικό πλαίσιο στο οποίο αυτές διαμορφώνονται.

Παράλληλα, η έρευνα αναδεικνύει πτυχές της εμπειρίας που μπορούν να συμβάλουν στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών των γυναικών κατά τη μετάβαση στη μητρότητα.

Ειδικότερα, υπογραμμίζεται η σημασία της έγκυρης ενημέρωσης, της ενεργού συμμετοχής των γυναικών στις αποφάσεις που αφορούν τη φροντίδα τους, της συνεχούς συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης, καθώς και της αναγνώρισης των εξατομικευμένων αναγκών τους καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Υπό το πρίσμα αυτό, η γνώση που παράγεται από την παρούσα μελέτη εμπλουτίζει την κατανόηση της μετάβασης στη μητρότητα στο κυπριακό πλαίσιο και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμη αφετηρία για μελλοντική έρευνα, καθώς και για τον σχεδιασμό υπηρεσιών και παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στις ανάγκες των γυναικών.

Μια ακόμη διάσταση της παρούσας έρευνας αφορά το πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αναδεικνύουν τη σημασία της κατανόησης της εμπειρίας της μητρότητας μέσα από την προσωπική ιστορία και το νόημα που αποδίδει σε αυτήν κάθε γυναίκα, αντί της προσέγγισής της αποκλειστικά μέσα από προκαθορισμένες αντιλήψεις για την προσαρμογή στον μητρικό ρόλο. Η ανάδειξη της συνύπαρξης δυσκολιών, προσωπικών αλλαγών, διαφορετικών αναγκών υποστήριξης και διαφορετικών τρόπων νοσηματοδότησης μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της εμπειρίας των γυναικών από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και να ενισχύσει μια περισσότερο εξατομικευμένη και προσωποκεντρική συμβουλευτική προσέγγιση. Οι ειδικότερες κλινικές και συμβουλευτικές εφαρμογές των ευρημάτων αναπτύσσονται στην επόμενη ενότητα.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα αναδεικνύει ότι η μετάβαση στη μητρότητα αποτελεί μια πολυδιάστατη εμπειρία, η κατανόηση της οποίας προϋποθέτει την εξέταση όχι μόνο των γεγονότων που τη συνθέτουν, αλλά και του τρόπου με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες τα ερμηνεύουν και τα ενσωματώνουν στην προσωπική τους ιστορία. Μέσα από αυτή την οπτική, η μελέτη εμπλουτίζει την υπάρχουσα γνώση και συμβάλλει στην περαιτέρω ανάπτυξη του ερευνητικού πεδίου της μετάβασης στη μητρότητα.

5.4 Κλινικές Επιπτώσεις και Επιπτώσεις Για Τη Συμβουλευτική Ψυχολογία

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δεν συμβάλλουν μόνο στην κατανόηση της εμπειρίας της μετάβασης στη μητρότητα, αλλά έχουν και σημαντικές προεκτάσεις για τη συμβουλευτική πρακτική και ειδικότερα για τη Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η ανάδειξη της υποκειμενικής εμπειρίας, της διαδικασίας νοηματοδότησης και των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι γυναίκες διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της μετάβασης στη μητρότητα μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη περισσότερο εξατομικευμένων, υποστηρικτικών και προσωποκεντρικών προσεγγίσεων κατά την ψυχολογική υποστήριξη των γυναικών.

Μία από τις σημαντικότερες κλινικές προεκτάσεις της παρούσας έρευνας αφορά την ανάγκη κατανόησης της μοναδικότητας της εμπειρίας κάθε γυναίκας. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η μεταγεννητική περίοδος δεν βιώνονται με έναν ενιαίο τρόπο, αλλά αποκτούν διαφορετικό νόημα ανάλογα με τις προσωπικές εμπειρίες, τις σχέσεις, τις προσδοκίες και το κοινωνικό πλαίσιο κάθε γυναίκας. Ως εκ τούτου, η Συμβουλευτική Ψυχολογία καλείται να προσεγγίζει τη μετάβαση στη μητρότητα μέσα από τη διερεύνηση της υποκειμενικής εμπειρίας και του προσωπικού νοήματος που αποδίδουν οι ίδιες οι γυναίκες στα βιώματά τους, αποφεύγοντας την ερμηνεία της εμπειρίας αποκλειστικά μέσα από γενικευμένες κοινωνικές προσδοκίες για τη μητρότητα.

Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία μιας ολιστικής διερεύνησης της εμπειρίας των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η διερεύνηση αυτή είναι σημαντικό να μην περιορίζεται αποκλειστικά στην παρουσία ή απουσία ψυχολογικών δυσκολιών, αλλά να περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες βίωσαν τον τοκετό, την αίσθηση ελέγχου και συμμετοχής στις αποφάσεις, τις εμπειρίες τους από τη φροντίδα που έλαβαν, την ποιότητα και διαθεσιμότητα του υποστηρικτικού τους δικτύου, καθώς και τις αλλαγές που βίωσαν στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή. Η διερεύνηση αυτών των διαστάσεων μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των ιδιαίτερων αναγκών κάθε γυναίκας και στον σχεδιασμό περισσότερο εξατομικευμένης συμβουλευτικής ή θεραπευτικής υποστήριξης.

Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της διερεύνησης όχι μόνο των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, αλλά και των προσωπικών και κοινωνικών πόρων που οι ίδιες αναγνωρίζουν ως σημαντικούς για τη διαχείρισή τους. Στο συμβουλευτικό και θεραπευτικό πλαίσιο, ο συμβουλευτικός ψυχολόγος μπορεί να διερευνά

μαζί με τη γυναίκα τις στρατηγικές που έχει ήδη αξιοποιήσει, τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης, τις προσωπικές δυνατότητες που η ίδια αναγνωρίζει και τις αλλαγές που η ίδια αναγνωρίζει μέσα από την εμπειρία της μητρότητας. Η διερεύνηση αυτή δεν προϋποθέτει ότι κάθε δύσκολη εμπειρία οδηγεί σε προσωπική ανάπτυξη, αλλά επιτρέπει στη γυναίκα να προσδιορίσει η ίδια το νόημα που αποδίδει στην εμπειρία της και τις αλλαγές που ενδεχομένως αναγνωρίζει στον εαυτό της.

Η αφηγηματική διάσταση των ευρημάτων μπορεί επίσης να αξιοποιηθεί στο συμβουλευτικό και θεραπευτικό πλαίσιο, παρέχοντας στις γυναίκες χώρο να αφηγηθούν και να επεξεργαστούν τις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου με τους δικούς τους όρους. Η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η γυναίκα περιγράφει σήμερα μια προηγούμενη εμπειρία, των στοιχείων στα οποία αποδίδει ιδιαίτερη σημασία και του νοήματος που αυτή έχει αποκτήσει για την ίδια μπορεί να διευκολύνει την επεξεργασία και τη νοηματοδότηση του βιώματός της. Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει στον συμβουλευτικό ψυχολόγο να ακολουθεί το προσωπικό νόημα που αποδίδει η ίδια η γυναίκα στην εμπειρία της, χωρίς να προϋποθέτει ότι αυτή θα πρέπει να ερμηνευθεί ως αποκλειστικά θετική ή αρνητική ή ότι θα πρέπει να καταλήξει σε μια αφήγηση προσωπικής ανάπτυξης.

Ιδιαίτερη σημασία για τη συμβουλευτική πρακτική έχει και η διερεύνηση του υποστηρικτικού δικτύου της γυναίκας. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι δεν αρκεί η διαπίστωση της ύπαρξης οικογενειακής ή κοινωνικής υποστήριξης, αλλά είναι σημαντικό να διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο η ίδια η γυναίκα βιώνει την ποιότητα και την επάρκειά της. Στο πλαίσιο της συμβουλευτικής διαδικασίας μπορούν, επομένως, να διερευνώνται οι διαθέσιμες πηγές συναισθηματικής και πρακτικής στήριξης, οι ανάγκες που παραμένουν ακάλυπτες, καθώς και η δυνατότητα της γυναίκας να αναγνωρίζει και να εκφράζει τις ανάγκες της στους σημαντικούς άλλους.

Τέλος, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν και στην εκπαίδευση, την εποπτεία και την επαγγελματική ανάπτυξη των Συμβουλευτικών Ψυχολόγων, καθώς και άλλων επαγγελματιών που εργάζονται με γυναίκες κατά τη μεταγεννητική περίοδο. Η κατανόηση της πολυπλοκότητας της μετάβασης στη μητρότητα αναδεικνύει τη σημασία της ενσυναίσθησης, της θεραπευτικής συμμαχίας και της αναγνώρισης της υποκειμενικής εμπειρίας κάθε γυναίκας ως θεμελιωδών στοιχείων της

συμβουλευτικής διαδικασίας. Παράλληλα, μπορεί να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών ως προς την αποφυγή προκαθορισμένων αντιλήψεων για την εμπειρία της μητρότητας και στην αναγνώριση της ποικιλομορφίας των εμπειριών των γυναικών, δίνοντας χώρο τόσο στις δυσκολίες και στην αμφιθυμία όσο και στις προσωπικές αλλαγές που ενδεχομένως αναγνωρίζει η ίδια η γυναίκα. Επιπλέον, η προσεκτική διερεύνηση των αναγκών και των δυσκολιών της μπορεί να διευκολύνει την έγκαιρη αναγνώριση περιπτώσεων στις οποίες απαιτείται πιο εξειδικευμένη ψυχολογική ή διεπιστημονική υποστήριξη.

5.5 Θεσμικές Επιπτώσεις

Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει ότι η εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα δεν συνδέεται αποκλειστικά από ατομικούς παράγοντες, αλλά και με το ευρύτερο πλαίσιο παροχής υπηρεσιών υγείας και ψυχοκοινωνικής φροντίδας. Υπό αυτό το πρίσμα, τα ευρήματα μπορούν να προσφέρουν χρήσιμες ενδείξεις για τον σχεδιασμό και τη βελτίωση πρακτικών, διαδικασιών και πολιτικών υποστήριξης που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των γυναικών κατά την περιγεννητική περίοδο.

Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία πρακτικών περιγεννητικής φροντίδας που ενισχύουν την ουσιαστική ενημέρωση των γυναικών, τη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων και τη διασφάλιση της συνεχούς παρακολούθησης και φροντίδας από την εγκυμοσύνη έως και τη μεταγεννητική περίοδο. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης των ψυχολογικών αναγκών των νέων μητέρων και της ανάπτυξης σαφών διαδικασιών παραπομπής σε κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όταν αυτό κρίνεται αναγκαίο. Η ενσωμάτωση τέτοιων πρακτικών μπορεί να συμβάλει στην παροχή περισσότερο ολοκληρωμένης και εξατομικευμένης περιγεννητικής φροντίδας.

Επιπλέον, τα ευρήματα μπορούν να ληφθούν υπόψη στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της ευαισθητοποίησης επαγγελματιών υγείας και ψυχικής υγείας που εργάζονται με γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και τη μεταγεννητική περίοδο. Η κατανόηση της πολυπλοκότητας της μετάβασης στη μητρότητα και της μοναδικότητας της εμπειρίας κάθε γυναίκας μπορεί να ενισχύσει πρακτικές φροντίδας που λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο τις σωματικές, αλλά και τις ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις της εμπειρίας. Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας μεταξύ μαιευτικού και ιατρικού

προσωπικού, Συμβουλευτικών Ψυχολόγων και άλλων επαγγελματιών υγείας, με στόχο την παροχή περισσότερο ολοκληρωμένης και συντονισμένης υποστήριξης προς τις γυναίκες.

Πέρα από τις υπηρεσίες υγείας, οι αφηγήσεις ορισμένων συμμετεχουσών ανέδειξαν και τη σημασία ευρύτερων θεσμικών και κοινωνικών συνθηκών κατά τη μετάβαση στη μητρότητα, όπως η διάρκεια της άδειας μητρότητας, η επιστροφή στην εργασία, η εργασιακή ευελιξία, η οικονομική υποστήριξη και η διαθεσιμότητα οργανωμένων υπηρεσιών στήριξης. Παρότι τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δεν επιτρέπουν γενικεύσεις σχετικά με τις ανάγκες των μητέρων στην Κύπρο, αναδεικνύουν τη σημασία να λαμβάνεται υπόψη το ευρύτερο θεσμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι γυναίκες καλούνται να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της μητρότητας.

Τέλος, στο κυπριακό πλαίσιο, όπου η ποιοτική διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου παραμένει περιορισμένη, η παρούσα μελέτη προσφέρει μια εις βάθος εικόνα των εμπειριών και αναγκών που ανέδειξαν οι συγκεκριμένες συμμετέχουσες. Χωρίς τα ευρήματα να μπορούν να γενικευθούν στον ευρύτερο πληθυσμό των γυναικών στην Κύπρο, μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση των αναγκών των μητέρων και να αναδείξουν ζητήματα που αξίζει να λαμβάνονται υπόψη στον σχεδιασμό μελλοντικών υπηρεσιών και παρεμβάσεων περιγεννητικής υποστήριξης.

5.6 Κοινωνικές Επιπτώσεις

Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει ότι η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου δεν αποτελεί αποκλειστικά ένα ατομικό ή οικογενειακό γεγονός, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο αντιλήψεων, προσδοκιών και στερεοτύπων γύρω από τη μητρότητα. Οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών αποτυπώνουν ότι η μετάβαση στη μητρότητα συνιστά μια πολυδιάστατη βιωμένη πραγματικότητα, η οποία περιλαμβάνει στιγμές χαράς και πληρότητας, αλλά και προκλήσεις, αβεβαιότητα, φόβο, συναισθηματική επιβάρυνση και σημαντικές προσαρμογές. Η ανάδειξη αυτής της πολυπλοκότητας μπορεί να συμβάλει σε μια περισσότερο ρεαλιστική και ισορροπημένη κοινωνική κατανόηση της μητρότητας, η οποία αναγνωρίζει την ποικιλομορφία των εμπειριών των γυναικών.

Παράλληλα, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της ψυχοκοινωνικής ευαισθητοποίησης γύρω από την περιγεννητική ψυχική υγεία και της μείωσης του

στιγματισμού που μπορεί να συνοδεύει τις ψυχολογικές δυσκολίες κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Η μεγαλύτερη αναγνώριση της ποικιλομορφίας των συναισθηματικών εμπειριών αυτής της περιόδου, συμπεριλαμβανομένων της αμφιβολίας, της εξάντλησης, του φόβου και της συναισθηματικής δυσφορίας, μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο οι γυναίκες αισθάνονται περισσότερο ελεύθερες να εκφράζουν τις δυσκολίες και τις ανάγκες τους και να αναζητούν υποστήριξη όταν τη χρειάζονται.

Επιπλέον, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών ανέδειξαν τη σημασία του κοινωνικού περιβάλλοντος κατά τη μετάβαση στη μητρότητα. Η υποστήριξη από τον σύντροφο, την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό δίκτυο απέκτησε διαφορετική σημασία στις αφηγήσεις των γυναικών, ιδιαίτερα σε σχέση με τη διαχείριση των πρακτικών και συναισθηματικών απαιτήσεων της περιόδου. Παράλληλα, η απουσία ή η ανεπαρκής ανταπόκριση στις ανάγκες τους συνδέθηκε, σε ορισμένες αφηγήσεις, με πρόσθετες δυσκολίες. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τη σημασία η υποστήριξη της μητρότητας να μην αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως ατομική υπόθεση της γυναίκας, αλλά να εξετάζεται και σε σχέση με το οικογενειακό, κοινωνικό και ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτή βιώνεται.

Τέλος, η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την αξία της συμπερίληψης των προσωπικών αφηγήσεων των γυναικών στον ευρύτερο κοινωνικό διάλογο γύρω από τον τοκετό, τη μεταγεννητική περίοδο και τη μητρότητα. Η ανάδειξη διαφορετικών εμπειριών μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας της μετάβασης στη μητρότητα και στην αναγνώριση της μοναδικότητας του βιώματος κάθε γυναίκας. Υπό αυτό το πρίσμα, τα ευρήματα μπορούν να υποστηρίξουν μια περισσότερο ευαισθητοποιημένη και λιγότερο στερεοτυπική κοινωνική κατανόηση της μητρότητας και των διαφορετικών αναγκών που μπορεί να προκύπτουν κατά τη μετάβαση αυτή.

5.7 Δυνατά Σημεία της Μελέτης

Η παρούσα μελέτη παρουσιάζει ορισμένα σημαντικά πλεονεκτήματα, τα οποία ενισχύουν την επιστημονική της ποιότητα και τη διαφάνεια της ερευνητικής διαδικασίας. Αρχικά, η επιλογή της ποιοτικής αφηγηματικής προσέγγισης επέτρεψε τη διερεύνηση της βιωμένης εμπειρίας των γυναικών με τρόπο που ανέδειξε όχι μόνο τα γεγονότα που σημάδεψαν την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοσηματοδότησαν τις εμπειρίες τους μέσα από τον αναστοχασμό και τη χρονική απόσταση από τα γεγονότα. Η προσέγγιση αυτή κατέστησε δυνατή την κατανόηση της πολυπλοκότητας και της μοναδικότητας κάθε αφήγησης, αναδεικνύοντας πτυχές της εμπειρίας που η αφηγηματική προσέγγιση επέτρεψε να διερευνηθούν σε βάθος.

Ένα ακόμη σημαντικό πλεονέκτημα της μελέτης αποτελεί ο πλούτος και το βάθος των αφηγηματικών δεδομένων που συλλέχθηκαν. Οι συμμετέχουσες είχαν τη δυνατότητα να περιγράψουν με ελευθερία τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, γεγονός που επέτρεψε την ανάδειξη πολλαπλών διαστάσεων της μετάβασης στη μητρότητα και την κατανόηση των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι γυναίκες ερμήνευσαν και επανανοηματοδότησαν όσα είχαν βιώσει.

Επιπλέον, η σαφής περιγραφή της ερευνητικής διαδικασίας, των κριτηρίων επιλογής των συμμετεχουσών, της διαδικασίας συλλογής των δεδομένων και των σταδίων της αφηγηματικής ανάλυσης ενισχύει τη διαφάνεια της μελέτης και επιτρέπει στον αναγνώστη να παρακολουθήσει με σαφήνεια τον τρόπο με τον οποίο προέκυψαν τα ευρήματα. Η συστηματική εφαρμογή της μεθόδου της ολιστικής ανάλυσης περιεχομένου, σύμφωνα με το μοντέλο των Lieblich et al. (1998), συνέβαλε στην οργανωμένη και συνεπή ερμηνεία των αφηγήσεων.

Τέλος, σημαντικό πλεονέκτημα της μελέτης αποτελεί η ενσωμάτωση της αντανακλαστικότητας σε όλα τα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας. Η συστηματική αναστοχαστική διερεύνηση της θέσης, των παραδοχών και της επίδρασης της ερευνήτριας στη συλλογή και την ερμηνεία των δεδομένων συνέβαλε στην ενίσχυση της διαφάνειας και της επιστημονικής τεκμηρίωσης της έρευνας. Παράλληλα, η χρήση αντιπροσωπευτικών αποσπασμάτων από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών ενίσχυσε τη σύνδεση μεταξύ των

δεδομένων και των ερμηνειών, επιτρέποντας στον αναγνώστη να παρακολουθήσει τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώθηκαν τα συμπεράσματα της μελέτης.

5.8 Περιορισμοί της Μελέτης

Η παρούσα μελέτη θα πρέπει να ερμηνευθεί λαμβάνοντας υπόψη ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι συνδέονται με τον σχεδιασμό και το πλαίσιο υλοποίησής της. Οι περιορισμοί αυτοί δεν μειώνουν την αξία των ευρημάτων, αλλά οριοθετούν το πλαίσιο μέσα στο οποίο τα ευρήματα μπορούν να κατανοηθούν και να αξιοποιηθούν.

Η σύνθεση του δείγματος αντανakλά τις εμπειρίες γυναικών που πληρούσαν τα συγκεκριμένα κριτήρια συμμετοχής και εντάσσονταν στο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο της Κυπριακής Δημοκρατίας. Ως εκ τούτου, τα ευρήματα θα πρέπει να ερμηνεύονται σε συνάρτηση με το συγκεκριμένο πλαίσιο, καθώς γυναίκες με διαφορετικά κοινωνικά, πολιτισμικά ή προσωπικά χαρακτηριστικά ενδέχεται να αποδίδουν διαφορετικά νοήματα στην εμπειρία του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα

Επιπλέον, οι συμμετέχουσες εντάχθηκαν στη μελέτη μέσω αυτοεπιλογής, γεγονός που σημαίνει ότι επρόκειτο για γυναίκες οι οποίες ήταν πρόθυμες να μοιραστούν τις προσωπικές τους αφηγήσεις. Είναι πιθανό οι εμπειρίες γυναικών που δεν επιθυμούσαν ή δεν αισθάνονταν έτοιμες να συμμετάσχουν να διαφοροποιούνται από εκείνες που αποτυπώθηκαν στην παρούσα έρευνα. Παράλληλα, η αφηγηματική συνέντευξη αποτελεί μια διαλογική διαδικασία και, ως εκ τούτου, η διατύπωση ορισμένων διευκρινιστικών ερωτήσεων από την ερευνήτρια ενδέχεται να επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες ανέπτυξαν ή έδωσαν έμφαση σε συγκεκριμένες πτυχές των εμπειριών τους. Η πιθανή αυτή επίδραση αναγνωρίστηκε και λήφθηκε υπόψη αναστοχαστικά κατά την ερμηνεία και ανάλυση των δεδομένων.

Ένας επιπρόσθετος περιορισμός αφορά τον αναδρομικό χαρακτήρα της μελέτης. Παρότι η έρευνα διερεύνησε αναδρομικά τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες περιγράφουν μεταβολές στην κατανόηση και τη νοηματοδότηση των εμπειριών τους με την πάροδο του χρόνου, δεν επρόκειτο για διαχρονική μελέτη με επαναλαμβανόμενες συνεντεύξεις σε διαφορετικά στάδια της μητρότητας. Οι αφηγήσεις αποτυπώνουν επομένως την εκ των υστέρων ανακατασκευή και νοηματοδότηση των εμπειριών από τη σημερινή θέση των

συμμετεχουσών. Στο πλαίσιο της αφηγηματικής προσέγγισης, η μνήμη δεν αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως πιθανή πηγή σφάλματος ή αναδρομικής μεροληψίας, αλλά και ως μέρος της ίδιας της διαδικασίας μέσα από την οποία οι γυναίκες επιλέγουν, οργανώνουν και ερμηνεύουν τα γεγονότα του παρελθόντος. Ωστόσο, η χρονική απόσταση ενδέχεται να έχει επηρεάσει τις λεπτομέρειες που ανακαλούνται, την έμφαση που δίνεται σε συγκεκριμένα γεγονότα και το νόημα που τους αποδίδεται σήμερα.

Παράλληλα, υπήρχε διακύμανση ως προς τον χρόνο που είχε παρέλθει από τον τοκετό μεταξύ των συμμετεχουσών. Η χρονική αυτή διαφοροποίηση σημαίνει ότι ορισμένες γυναίκες αφηγούνταν σχετικά πρόσφατες εμπειρίες, ενώ άλλες τις προσέγγιζαν από μεγαλύτερη χρονική απόσταση, έχοντας ήδη διανύσει διαφορετικά στάδια της μητρότητας. Επιπλέον, παρότι το κριτήριο συμμετοχής αφορούσε τη χρονική εγγύτητα της μητρότητας στο πλαίσιο της μελέτης, οι αφηγήσεις γυναικών με περισσότερα από ένα παιδιά περιλάμβαναν και προηγούμενους τοκετούς που είχαν πραγματοποιηθεί πέραν της πενταετίας. Οι εμπειρίες αυτές κρίθηκαν σημαντικές για τη συνοχή της προσωπικής τους αφήγησης και για τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες συνέκριναν και νοηματοδοτούσαν τις διαφορετικές εμπειρίες γέννησης. Ωστόσο, η μεγαλύτερη χρονική απόσταση των προηγούμενων τοκετών χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη κατά την ερμηνεία τους.

Συναφώς, η σειρά γέννησης και η πολυτοκία αποτελούν παράγοντες που δεν διερευνήθηκαν συστηματικά ως διακριτές πτυχές της εμπειρίας στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης. Η εμπειρία μιας πρώτης γέννας μπορεί να διαφοροποιείται από μια επόμενη, καθώς προηγούμενες εμπειρίες μητρότητας, η αυξημένη εξοικείωση με τη φροντίδα ενός παιδιού, οι προσδοκίες και οι συγκρίσεις μεταξύ διαφορετικών τοκετών ενδέχεται να επηρεάζουν τόσο την εμπειρία όσο και τη μεταγενέστερη νοηματοδότησή της. Επομένως, οι διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν στις αφηγήσεις δεν μπορούν να αποδοθούν ανεξάρτητα από τη σειρά γέννησης ή την προηγούμενη εμπειρία μητρότητας.

Επιπρόσθετα, η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε αποκλειστικά σε ατομικές ημιδομημένες αφηγηματικές συνεντεύξεις. Παρότι η συγκεκριμένη μέθοδος επέτρεψε τη σε βάθος διερεύνηση των αφηγήσεων, η αξιοποίηση και άλλων ποιοτικών μεθόδων θα μπορούσε να προσφέρει συμπληρωματικές οπτικές. Οι ίδιες οι ερωτήσεις της συνέντευξης και οι

παρεμβάσεις της ερευνήτριας ενδέχεται επίσης να επηρέασαν τα σημεία στα οποία επέλεξαν να εστιάσουν οι συμμετέχουσες και τον τρόπο με τον οποίο οργανώθηκαν οι αφηγήσεις τους. Παράλληλα, η μητρική ταυτότητα της ερευνήτριας αποτέλεσε μέρος της αλληλεπίδρασης και της ερμηνευτικής διαδικασίας. Παρότι η επίδραση αυτή αντιμετωπίστηκε μέσω συστηματικής αντανakλαστικότητας, δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι εξαλείφθηκε πλήρως.

Αντίστοιχα, οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν τόσο με διά ζώσης συναντήσεις όσο και μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας (Microsoft Teams). Παρότι και οι δύο τρόποι επέτρεψαν τη διερεύνηση των αφηγήσεων των συμμετεχουσών, είναι πιθανό η διαφορετική μορφή επικοινωνίας να επηρέασε, σε κάποιο βαθμό, τη δυναμική της συνέντευξης, τον τρόπο αλληλεπίδρασης μεταξύ ερευνήτριας και συμμετεχουσών ή τον βαθμό άνεσης με τον οποίο μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους. Επιπλέον, λόγω του μικρού δείγματος και της λεπτομερούς φύσης των αφηγήσεων, δεν μπορεί να αποκλειστεί πλήρως η πιθανότητα έμμεσης επαναταυτοποίησης ορισμένων συμμετεχουσών από άτομα του οικείου τους περιβάλλοντος, παρά τη χρήση κωδικών και την αφαίρεση άμεσα αναγνωριστικών στοιχείων.

Ακόμη, δεδομένου ότι ένα από τα ερευνητικά ενδιαφέροντα της μελέτης αφορούσε την προσωπική ανάπτυξη, χρειάζεται να αναγνωριστεί η πιθανότητα η αναλυτική διαδικασία να ήταν περισσότερο ευαίσθητη στην ανάδειξη αφηγήσεων προσωπικής αλλαγής, ενδυνάμωσης και ανάπτυξης. Παρά τη συστηματική προσπάθεια διατήρησης της πολυπλοκότητας και των αντιφάσεων κάθε αφήγησης, είναι πιθανό διαφορετική θεωρητική ή αναλυτική οπτική να έδινε μεγαλύτερη έμφαση σε άλλες διαστάσεις των εμπειριών των συμμετεχουσών.

Τέλος, όπως συμβαίνει σε κάθε ποιοτική έρευνα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δεν αποσκοπούν στη στατιστική γενίκευση του φαινομένου. Αντίθετα, η αξία τους έγκειται στη σε βάθος κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχουσών και στην ανάδειξη των διαφορετικών τρόπων με τους οποίους νοηματοδότησαν τη μετάβαση στη μητρότητα. Ως εκ τούτου, η αξιοποίησή τους σε άλλα πλαίσια προϋποθέτει την εξέταση του βαθμού ομοιότητας μεταξύ του πλαισίου της παρούσας μελέτης και του εκάστοτε πλαισίου εφαρμογής.

5.9 Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε πτυχές της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μετάβασης στη μητρότητα, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν αφετηρία για περαιτέρω διερεύνηση. Μελλοντικές ποιοτικές έρευνες θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν γυναίκες με διαφορετικά κοινωνικά, πολιτισμικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά, προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο ο τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες νοηματοδοτούν την εμπειρία του τοκετού, της μεταγεννητικής περιόδου και της μητρότητας διαφοροποιείται σε διαφορετικά πλαίσια.

Παράλληλα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η υλοποίηση διαχρονικών ποιοτικών μελετών που θα παρακολουθούν τις γυναίκες από την εγκυμοσύνη έως τα πρώτα χρόνια της μητρότητας, ώστε να διερευνηθεί με μεγαλύτερη σαφήνεια ο τρόπος με τον οποίο εξελίσσεται η νοηματοδότηση των εμπειριών τους και μεταβάλλονται οι ανάγκες τους και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη μετάβασή τους στη μητρότητα.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η περαιτέρω διερεύνηση των εμπειριών και των αναγκών των γυναικών σε σχέση με το θεσμικό πλαίσιο, τις υπηρεσίες περιγεννητικής φροντίδας και τον ρόλο των επαγγελματιών υγείας στην Κύπρο. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, καθώς και οι προτάσεις που διατύπωσαν οι ίδιες οι συμμετέχουσες, ανέδειξαν ζητήματα που αφορούν, μεταξύ άλλων, τη διάρκεια της άδειας μητρότητας, την οικονομική στήριξη των οικογενειών, την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και τη συνέχεια και την ποιότητα της παρεχόμενης φροντίδας. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν σε μεγαλύτερο βάθος τις ανάγκες των γυναικών στους τομείς αυτούς, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο το θεσμικό πλαίσιο και οι υπηρεσίες περιγεννητικής φροντίδας συνδέονται με τις εμπειρίες των γυναικών κατά τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο και με τον τρόπο με τον οποίο νοηματοδοτούν τη μετάβασή τους στη μητρότητα.

Τέλος, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διερεύνηση και αξιολόγηση συμβουλευτικών και ψυχολογικών παρεμβάσεων κατά την περιγεννητική περίοδο, με στόχο την καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ανταποκριθούν στις διαφορετικές ανάγκες των γυναικών και να υποστηρίξουν την επεξεργασία και τη νοηματοδότηση των εμπειριών τους. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν επίσης να

εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τη χρησιμότητα τέτοιων παρεμβάσεων και τα στοιχεία της συμβουλευτικής ή θεραπευτικής υποστήριξης που θεωρούν περισσότερο σημαντικά για τις ίδιες.

5.10 Συμπεράσματα της Μελέτης

Η παρούσα ποιοτική έρευνα επιδίωξε να διερευνήσει, μέσα από τις αφηγήσεις γυναικών, τη βιωμένη εμπειρία της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιες νοσηματοδοτούν τις εμπειρίες αυτές, καθώς και τις προσωπικές αλλαγές και διαδικασίες ανάπτυξης που αναγνωρίζουν μέσα από τη μετάβασή τους στη μητρότητα. Συνολικά, τα ευρήματα ανέδειξαν τη μετάβαση στη μητρότητα ως μια σύνθετη και πολυδιάστατη εμπειρία, στην οποία αλληλοεπιδρούν προσωπικοί, διαπροσωπικοί, κοινωνικοί και θεσμικοί παράγοντες. Παράλληλα, μέσα από τις αναδρομικές αφηγήσεις τους, οι συμμετέχουσες περιέγραψαν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου απέκτησαν προσωπικό νόημα και εντάχθηκαν στην ευρύτερη εμπειρία της μετάβασής τους στη μητρότητα.

Τα ευρήματα της μελέτης ανέδειξαν τη σημασία που απέκτησαν στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών η ποιότητα της φροντίδας από τους επαγγελματίες υγείας, η συμμετοχή στις αποφάσεις για τον τοκετό, η αίσθηση σεβασμού και υποστήριξης, καθώς και η πρώτη επαφή με το νεογνό. Παράλληλα, οι πρώτες ημέρες και εβδομάδες μετά τη γέννηση συνδέθηκαν με διαφορετικές προκλήσεις όπως ο θηλασμός, η σωματική ανάρρωση, η έλλειψη ύπνου, οι απαιτήσεις της φροντίδας του βρέφους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, η σταδιακή διαμόρφωση της συναισθηματικής σύνδεσης με το παιδί. Η οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη, καθώς και η καθοδήγηση από επαγγελματίες υγείας, αναδείχθηκαν επίσης ως σημαντικές διαστάσεις της εμπειρίας, με τη σημασία και την επάρκειά τους να διαφοροποιούνται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε συμμετέχουσας.

Η μετάβαση στη μητρότητα αναδείχθηκε επίσης ως μια ευρύτερη αναδιοργάνωση της καθημερινής ζωής, των σχέσεων και των προσωπικών προτεραιοτήτων των συμμετεχουσών. Οι αυξημένες ευθύνες, η διαχείριση πολλαπλών ρόλων, η επιστροφή στην εργασία και, σε ορισμένες περιπτώσεις, η φροντίδα περισσότερων από ενός παιδιών συνδέθηκαν με διαφορετικές απαιτήσεις, αμφιβολίες και αισθήματα ενοχής. Ταυτόχρονα, η σχέση με το

παιδί, η φροντίδα και η ανάληψη της ευθύνης απέκτησαν ιδιαίτερη προσωπική σημασία στις αφηγήσεις τους, αναδεικνύοντας την πολυπλοκότητα της εμπειρίας της μητρότητας.

Οι αφηγήσεις ανέδειξαν ακόμη τη σημασία του ευρύτερου κοινωνικού και θεσμικού πλαισίου μέσα στο οποίο βιώνεται η μητρότητα. Ζητήματα που αφορούσαν τις συνθήκες εργασίας, την άδεια μητρότητας, την οικονομική υποστήριξη και τη διαθεσιμότητα οργανωμένων υπηρεσιών στήριξης εμφανίστηκαν σε ορισμένες αφηγήσεις ως σημαντικές διαστάσεις της καθημερινής εμπειρίας. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την ανάγκη η μετάβαση στη μητρότητα να κατανοείται όχι μόνο σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο, αλλά και σε συνάρτηση με το κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται.

Ένα ακόμη βασικό συμπέρασμα αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες περιέγραψαν αναδρομικά τη νοηματοδότηση των εμπειριών τους. Οι αφηγήσεις τους ανέδειξαν ότι το νόημα που απέδιδαν στον τοκετό και στη μεταγεννητική περίοδο δεν παρουσιάστηκε ως σταθερό, αλλά μπορούσε να διαφοροποιείται καθώς οι προηγούμενες εμπειρίες επανεξετάζονταν από τη σημερινή τους θέση ως μητέρες. Η χρονική απόσταση, οι μεταγενέστερες εμπειρίες και ο αναστοχασμός αποτέλεσαν διαφορετικά σημεία αναφοράς μέσα από τα οποία οι συμμετέχουσες ενέτασσαν τα βιώματά τους στην ευρύτερη προσωπική τους αφήγηση για τη μητρότητα.

Η μητρότητα απέκτησε διαφορετικό προσωπικό νόημα για τις συμμετέχουσες, το οποίο συνδέθηκε με τη σχέση με το παιδί, τη φροντίδα, την αγάπη και την ευθύνη. Σε ορισμένες αφηγήσεις περιεγράφηκε ως ευλογία, δώρο ή προσωπική αναγέννηση, ενώ σε άλλες δόθηκε μεγαλύτερη έμφαση στην άνευ όρων αγάπη, στη συναισθηματική παρουσία και στην ευθύνη απέναντι στο παιδί. Οι διαφοροποιήσεις αυτές αναδεικνύουν ότι η μητρότητα δεν απέκτησε ένα ενιαίο νόημα, αλλά εντάχθηκε με διαφορετικό τρόπο στην προσωπική ιστορία κάθε συμμετέχουσας.

Σε σχέση με την προσωπική ανάπτυξη, οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν αναδρομικά διαφορετικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους, τις προσωπικές τους δυνατότητες, τις σχέσεις και τις προτεραιότητές τους. Σε ορισμένες αφηγήσεις αναδείχθηκαν η μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις προσωπικές δυνατότητες και στις αποφάσεις τους, η αυξημένη αυτοπεποίθηση στον μητρικό ρόλο και μια περισσότερο υποστηρικτική στάση απέναντι στον εαυτό. Παράλληλα, η αξιοποίηση προσωπικών και

κοινωνικών πόρων και η ανάπτυξη διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης αποτέλεσαν τρόπους διαχείρισης των απαιτήσεων της μητρότητας. Οι προσωπικές αυτές αλλαγές δεν παρουσιάστηκαν ως δεδομένη ή αναπόφευκτη συνέπεια της μητρότητας, αλλά ως αλλαγές που οι ίδιες οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν και νοηματοδότησαν μέσα από τις εμπειρίες τους.

Σε συγκεκριμένες αφηγήσεις, η αναδρομική αναγνώριση της ικανότητας να αντέξουν και να διαχειριστούν ιδιαίτερα απαιτητικές εμπειρίες συνδέθηκε από τις ίδιες τις συμμετέχουσες και με την ψυχική ανθεκτικότητα. Η διάσταση αυτή, ωστόσο, δεν αναδείχθηκε με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις αφηγήσεις και δεν αποτελεί ενιαία έκβαση της μετάβασης στη μητρότητα.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα ανέδειξε την πολυδιάστατη φύση της μετάβασης στη μητρότητα και τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι συμμετέχουσες βίωσαν, αφηγήθηκαν και νοηματοδότησαν τις εμπειρίες του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου. Μέσα από την αφηγηματική προσέγγιση αναδείχθηκαν τόσο κοινές διαστάσεις των εμπειριών όσο και ουσιαστικές διαφοροποιήσεις στον τρόπο με τον οποίο κάθε γυναίκα ενέταξε τα βιώματά της στην προσωπική της ιστορία. Η μελέτη ανέδειξε επίσης προσωπικές αλλαγές που οι ίδιες οι συμμετέχουσες αναγνώρισαν στον εαυτό τους, στις σχέσεις, στις δυνατότητες και στις προτεραιότητές τους, χωρίς η προσωπική ανάπτυξη να παρουσιάζεται ως δεδομένη ή ενιαία έκβαση της μητρότητας. Παράλληλα, υπογράμμισε τη σημασία του κοινωνικού, διαπροσωπικού και θεσμικού πλαισίου μέσα στο οποίο βιώνεται η μετάβαση αυτή. Η παρούσα μελέτη φιλοδοξεί, επομένως, να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση των εμπειριών και των αναγκών των γυναικών και στην αναγνώριση της αξίας των προσωπικών τους αφηγήσεων τόσο στην έρευνα όσο και στην παροχή περισσότερο εξατομικευμένης και ανθρωποκεντρικής φροντίδας και ψυχολογικής υποστήριξης. Υπό αυτό το πρίσμα, η εμπειρία της μητρότητας δεν μπορεί να κατανοηθεί μόνο μέσα από τα γεγονότα που τη συνθέτουν, αλλά και μέσα από το νόημα που οι ίδιες οι γυναίκες αποδίδουν σε αυτά και τη θέση που αποκτούν στην προσωπική τους ιστορία.

Βιβλιογραφία

- Albanese, A. M., Geller, P. A., Steinkamp, J. M., & Barkin, J. L. (2020). In their own words: A qualitative investigation of the factors influencing maternal postpartum functioning in the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176021>
- Alruwaili, T. A., Crawford, K., Jahanfar, S., Hampton, K., & Fooladi, E. (2023). Pregnant persons and birth partners' experiences of shared decision-making during pregnancy and childbirth: An umbrella review. *Patient Education and Counseling*, 114 (107832). <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107832>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Antoniou, E., Stamoulou, P., Tzanoulinou, M. D., & Orovou, E. (2021). Perinatal mental health; The role and the effect of the partner: A systematic review. *Healthcare*, 9(11), 1572. <https://doi.org/10.3390/healthcare9111572>
- Aune, I., Amundsen, H. H., & Skaget Aas, C. L. (2014). Is a midwife's continuous presence during childbirth a matter of course? Midwives' experiences and thoughts about factors that may influence their continuous support of women during labour. *Midwifery*, 30(1), 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.02.001>
- Ayers, S. (2007). Thoughts and emotions during traumatic birth: A qualitative study. *Birth*, 34(3), 253–263. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536x.2007.00178.x>
- Ayers, S., Bond, R., Bertullies, S., & Wijma, K. (2016). The aetiology of post-traumatic stress following childbirth: A meta-analysis and theoretical framework. *Psychological Medicine*, 46(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1017/S0033291715002706>
- Ayers, S., Eagle, A., & Waring, H. (2006). The effects of childbirth-related post-traumatic stress disorder on women and their relationships: A qualitative study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(4), 389–398. <https://doi.org/10.1080/13548500600708409>

- Ayers, S., Wright, D. B., & Ford, E. (2015). Hyperarousal symptoms after traumatic and nontraumatic births. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(3), 282–293. <https://doi.org/10.1080/02646838.2015.1004164>
- Benza, S., & Liamputtong, P. (2017). Meanings and experiences of motherhood among Zimbabwean women living in Melbourne, Australia. *Midwifery*, 45, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.12.011>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and flexibility in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Bettison, S., & Devonport, T. J. (2025). Self-care in early motherhood: A qualitative exploration of sleep, exercise, and making time for oneself. *Midwifery*, 148, 104506. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104506>
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Chabbert, M., Panagiotou, D., & Wendland, J. (2021). Predictive factors of women's subjective perception of childbirth experience: A systematic review of the literature. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(1), 43–66. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1748582>
- Coughlin, S. S. (1990). Recall bias in epidemiologic studies. *Journal of Clinical Epidemiology*, 43(1), 87–91. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(90\)90060-3](https://doi.org/10.1016/0895-4356(90)90060-3)
- Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology: Self, trauma and the construction of meaning*. Open University Press.
- Crotty, M. J. (1998). *The foundations of social research: Meaning and perspective in the research process*. Sage.
- Cypress, B. S. (2017). Rigor or reliability and validity in qualitative research: Perspectives, strategies, reconceptualization, and recommendations. *Dimension of Critical Care Nursing*, 36(4), 253–263. <https://doi.org/10.1097/dcc.0000000000000253>

- Demirci, A. D., Oruc, M., & Kabukcuoglu, K. (2024). “I need to make sense of my birth experience”: A descriptive qualitative study of postnatal women’s opinions, and expectations about postnatal debriefing. *Midwifery*, 131, 103955
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.103955>
- Dencker, A., Taft, C., Bergqvist, L., Lilja, H., & Ber, M. (2010). Childbirth Experience Questionnaire (CEQ): Development and evaluation of a multidimensional instrument. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(81), 1–8. <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/10/81>
- Fox, B., & Neiterman, E. (2015). Embodied motherhood: Women’s feelings about their postpartum bodies. *Gender & Society*, 29(5), 670–693.
<https://doi.org/10.1177/0891243215591598>
- Elmir, R., Schmied, V., Wilkes, L., & Jackson, D. (2010). Women’s perceptions and experiences of a traumatic birth: A meta-ethnography. *Journal of Advanced Nursing*, 66(10), 2142–2153. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05391.x>
- Finlay, L. (2002). “Outing” the researcher: The provenance, process and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531–545.
<https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Finlayson, K., Crossland, N., Bonet, M., & Downie, S. (2020). What matters to women in the postnatal period: A meta-synthesis of qualitative studies. *PLOS ONE*, 15(4): e0231415 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231415>
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717–732. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01100.x>
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., De Luca, A., & Granieri, A. (2024). Returning to work after maternity leave: A systematic literature review. *Archives of Women’s Mental Health*, 27, 737–749. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01464-y>
- Frost, N. (2011). *Qualitative research methods in psychology: Combining core approaches*. Open University Press.

- Gergen, K. J. (1999). *An invitation to social structure*. Sage.
- Gmelig Meyling, M. M., Frieling, M. E., Vervoort, J. P. M., Feijen-de Jong, E. I., & Jansen, D. E. M. C. (2023). Health problems experienced by women during the first year postpartum: A systematic review. *European Journal of Midwifery*, 7(42). 1–20. <https://doi.org/10.18332/ejm/173417>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). Sage Publications.
- Guba, E.G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Sage.
- Γαλάνης, Π. (2017). Βασικές αρχές της ποιοτικής έρευνας στις επιστήμες της υγείας. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 34(6), 83–840. <https://www.mednet.gr/archives/2017-6/pdf/834.pdf>
- Hadjigeorgiou, E., Andreaki, M., Koliandri, I., Spyridou, A., Balaam, M. C., & Christoforou, A. (2023). Exploring mother's experiences of perinatal care in Cyprus: Babies born better survey. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 487, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05800-5>
- Hadjigeorgiou, E., Koliandri, I., & Spyridou, A. (2020). Healthy mothers, happy children. Prenatal assessment for psychosocial factors in public hospitals of the republic of Cyprus. *Minerva Psychiatrica*, 61(4), 113–125. <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.20.02055-5>
- Hadjigeorgiou, E., Vogazianos, P., Christofi, M. D., Motrico, E., Domingues- Salas, S., Mesquita, A. R., & Christoforou, A. (2022). Experiences, concerns, and needs of pregnant and postpartum women during the Covid-19 pandemic in Cyprus: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 685, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05017-y>
- Hannon, S., Higgins, A., & Daly, D. (2023). Women's perspective on resilience and research on resilience in motherhood: A qualitative study. *Health Expectations*, 26(4), 1575–1583. <https://doi.org/10.1111/hex.13762>

- Hassan, E. (2005). Recall bias can be a threat to retrospective and prospective research designs. *The Internet Journal of Epidemiology*, 3(2), 1–7.
<https://doi.org/10.5580/2732>
- Hidalgo-Padilla, L., Toyama, M., Zafra-Tanaka, J. H., Vives, A., & Diez-Canseco, F. (2023). Association between maternity leave policies and post-partum depression: A systematic review. *Archives of Women's Mental Health*, 26(5), 571–580.
<https://doi.org/10.1007/s00737-023-01350-z>
- Hollander, M. H., van Hastenberg, E., van Dillen, J., van Pampus, M. G., de Miranda, E., & Stramrood, C. A. I. (2017). Preventing traumatic experiences: 2192 women's perceptions and views. *Archives of Women's Mental Health*, 20, 515–523.
<https://doi.org/10.1007/s00737-017-0729-6>
- Hoffman, L., Hilger, N., Riolino, E., Lenz, A., & Banse, R. (2023). Partner support and relationship quality as potential resources for childbirth and the transition to motherhood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(435), 1–15.
<https://doi.org/10.1186/s12884-023-05748-6>
- Hu, Y., Huang, S., Xiao, M., Fu, B., Tang, G., Lommel, L., & Lei, J. (2023). Barriers and facilitators of psychological help-seeking behaviors for perinatal women with depressive symptoms: A qualitative systematic review based on the Consolidated Framework for Implementation Research. *Midwifery*, 122, 103686.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103686>
- Josselson, R. (2011). Narrative research Constructing, deconstructing, and reconstructing story. In F. J. Wertz et al. (Eds.), *Five ways of doing qualitative analysis* (pp. 224–242). Guilford Press.
- Kalli, A., Iliadou, M., Palaska, E., Louverdi, S., Dagla, C., Orovou, E., & Dagla, M. (2025). Mother's body appreciation and postpartum self-esteem in relation to body changes and breastfeeding difficulties: A cross-sectional survey in Cyprus. *Nursing Reports*, 15(13), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nursrep15030076>

- Kallio, H., Pietilä, A. -M., Johnson, M., Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social support as a coping resource of psychosocial conditions in postpartum period: A systematic review and logic framework. *BMC Psychology*, 12(301), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01814-6>
- Koliandri, I., Hadjigeorgiou, E., Karanikola, M., Kolokotroni, O., Nicolaou, C., Christodoulides, V., Papadopoulou, M., Kouta, C., & Middleton, N. (2023). Information support and information-seeking during transition to parenthood: Baby Buddy Forward’s focus groups with pregnant women and new mothers in Cyprus. *European Journal of Midwifery*, 7(29), 1–13. <https://doi.org/10.18332/ejm/171360>
- Ni, P. K., & Koh, S. (2009). The role of family and friends in providing social support towards enhancing the wellbeing of postpartum women: A systematic review. *JBL Library of Systematic Reviews*, 7(34), 1–26. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2009-596>
- Laney, E. K., Hall, M. E. L., Anderson, T. L., & Willingham, M. M. (2015). Becoming a mother: The influence of motherhood on women’s identity development. *Identity*, 15(2), 126–145. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1023440>
- Leahy-Warren, P., & McCarthy, G. (2011). Maternal parental self-efficacy in the postpartum period. *Midwifery*, 27(6), 802–810. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.07.008>
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., & Corcoran, P. (2012). First-time mothers: Social support, maternal parental self-efficacy and post-natal depression. *Journal of Clinical Nursing*, 21(3-4), 388–397. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03701.x>
- Lean, S. C., Derricott, H., Jones, R. L., & Heazell, A. E. P. (2017). Advanced maternal age and adverse pregnancy outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 12(10), e0186287. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186287>
- Leeming, D., Marshall, J., & Hinsliff, S. (2021). Self-conscious emotions and breastfeeding support: A focused synthesis of UK qualitative research. *Maternal and Child Nutrition*, 18(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/mcn.13270>

- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis and interpretation*. Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- McKelvin, G., Thomson, G., & Downe, S. (2021). The childbirth experience: A systematic review of predictors and outcomes. *Women and Birth*, 34(5), 407–416.
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.09.021>
- McKinnon, K. (2020). *Birthing work: The collective labour of childbirth*. Springer.
- McLeish, J., & Redshaw, M. (2017). Mother's accounts of the impact on emotional wellbeing of organized peer support in pregnancy and early parenthood: A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17, 28. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. Sage.
- Mercer, R. T. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226–232. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x>
- Moon, K., & Blackman, D. (2014). A guide to understanding social science research for natural scientists. *Conservation Biology*, 28(5), 1167–1177.
- Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K., & Spiers, J. (2002). Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.1177/160940690200100202>
- Nelson, A. M. (2003). Transition to motherhood. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32(4), 465–477. <https://doi.org/10.1177/0884217503255199>
- Nieminen, K., Wijma, K., Johansson, S., Kinberger, E. K., Ryding, E. L., Andersson, G., Benfort, L., & Wijma, B. (2017). Severe fear of childbirth indicates high perinatal costs for Swedish women giving birth to their first child. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 96(4), 438–446. <https://doi.org/10.1111/aogs.13091>

- Nilsson, C., Bondas, T., & Lundgren, I. (2010). Previous birth experience in women with intense fear of childbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 39(3), 298–309. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2010.01139.x>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 483–504. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Pinheiro, R. L., Areia, A. L., Mota Pinto, A., & Donato, H. (2019). Advanced maternal age: Adverse outcomes of pregnancy, a meta-analysis. *Acta Médica Portuguesa*, 32(3), 219–226. <https://doi.org/10.20344/amp.11057>
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing of the human sciences*. State University of New York Press.
- Παρασκευοπούλου – Κόλλια, Ε. Α. (2019). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας: συνεντεύξεις και συνεντεύξεις μέσω διαδικτύου. *Open Education: The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 15(2), 24–37.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods of the human sciences*. Sage.
- Rodgers, R. F., Campagna, J., Hayes, G., Sharma, A., Runquist, E., Fiuza, A., Coburn-Sanderson, A., Zimmerman, E., & Piran, N. (2024). Experiences of embodiment during pregnancy and the postpartum period: A qualitative study. *Body Image*, 48, 101645. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101645>
- Rouhi, M., Stirling, C., Ayton, S., & Crisp, E. P. (2019). Women’s help-seeking behaviors within the first twelve months after childbirth: A systematic qualitative meta-aggregation review. *Midwifery*, 72, 39–49. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.02.005>

- Şahin, A., Şahin, F., & Sezgin, L. (2026). Reconstruction of identity and meaning in the postpartum period: Women's experiences of social vulnerability and existential transition– A phenomenological study. *Healthcare*, 14(5), 693. <https://doi.org/10.3390/healthcare14050693>
- Sarbin, T. R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger.
- Sawyer, A., Nakić Radoš, S., Ayers, S., & Burn, E. (2015). Personal growth in UK and Croatian women following childbirth: A preliminary study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 33(3), 294–307. <https://doi.org/10.1080/02646838.2014.981801>
- Schwandt, T. A. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 118–137). Sage.
- Sevón, E. (2007). Narrative Ambivalence of Maternal Responsibility. *Sociological Research Online*, 12(2). <https://doi.org/10.5153/sro.1527>
- Shakibazadeh, E., Namadian, M., Bohren, M. A., Vogel, J. P., Rashidian, A., Nogueira Pileggi, V., Madeira, S., Leathersich, S., Tunçalp, Ö., Oladapo, O. T., Souza, J. P., & Gülmezoglu, A. M. (2017). Respectful care during childbirth in health facilities globally: A qualitative evidence synthesis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynecology*, 125(8), 911–1048. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15015>
- Shorey, S., & Wong, P. Z. E. (2022). Traumatic childbirth experiences of new parents: A meta-synthesis. *Journal of Trauma, Violence & Abuse*, 23(3), 748–763. <https://doi.org/10.1177/1524838020977161>
- Simkin, P. (1991). Just another day in a woman's life? Women's long-term perceptions of their first birth experience. *Birth*, 18(4), 203–210. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.1991.tb00103.x>

- Smith, J. A. (1999). Identity development during the transition to motherhood: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 17(3), 281–299. <https://doi.org/10.1080/02646839908404595>
- Stankovic, B. (2017). Women’s experiences of childbirth in Serbian public healthcare institutions: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Medicine*, 24(6), 803–814. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9672-1>
- Staneva, A. A., Bogossian, F., Morawska, A., & Wittkowski, A. (2017). “I just feel like I am broken. I am the worst pregnant woman ever”: A qualitative exploration of the “at odds” experience of women’s antenatal distress. *International Journal of Health Care for Women*, 38(6), 658–686. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1297448>
- Στυλιανίδης, Κ. (2016). *Διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την εκλειφθείσα ποιότητα και την ικανοποίηση των λεχουσών από την μαία και τον γυναικολόγο κατά την κύηση και τον τοκετό σε δημόσια νοσοκομεία της Κυπριακής Δημοκρατίας*. [Διδακτορική Διατριβή. Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου].
- Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου (χ.η.). *Δεοντολογικός Κώδικας Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου*. <https://cypsa.org.cy/sindesmos/ethics-code/>
- Taubman-Ben-Ari, O., Navon-Eyal, M., & Davidi, O. (2022). Mothers’ personal growth in the first year: The role of perceived childbirth experience and support. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 40(6), 633–643. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1932778>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychology Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Triliva, S., & Brusten, C. M. (2011). From icon to person: Finding from a qualitative study of motherhood in Crete. *Europe’s Journal of Psychology*, 7(4), 644–663. <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.157>
- Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge

- Van Reenen, S., & Van Rensburg, E. (2015). South African mother's coping with an unplanned cesarean section. *Health Care for Women International*, 36(6), 663–683. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.863893>
- Waldenström, U. (2004). Why do women change their opinion about childbirth over time? *Birth*, 31(2), 102–107. <https://doi.org/10.1111/j.0730-7659.2004.00287.x>
- Watson, B., Fuller-Tyszkiewicz, M., Broadbent, J., & Skouteris, H. (2015). The meaning of body image experiences during the perinatal period: A systematic review of the qualitative literature. *Body Image*, 14, 102–113. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.005>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- World Health Organization. (2024, April 10). *Adolescent pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Wigert, H., Nilsson, C., Dencker, A., Begley, C., Jangsten, E., Sparud-Lundin, C., Mollberg, M., & Patel, H. (2020). Women's experiences of fear of childbirth: a metasynthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17482631.2019.1704484>

Παραρτήματα

Παράρτημα Α: Έγκριση Βιοηθικής



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Αρ. Φακ.: EEBK ΕΠ 2026.01.08
Αρ. Τηλ.: 22819101 / 22819122 / 22809039
Αρ. Φαξ: 22353878

09 Ιανουαρίου, 2026

Δρ Λίνα Ευθυβούλου
Λέκτορας Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου
Λεωφ. Δανάης 2
8042 Πάφος

Κυρία Ανδριάννα Χαπέσιη
Πενταδακτύλου 11
8507 Πάφος

Αγαπητές κυρίες,

Αίτηση γνωμοδότησης για την πρόταση με τίτλο:
«Αφηγήσεις γυναικών για τον τοκετό και τη μεταγεννητική εμπειρία:
Μια ποιοτική αφηγηματική έρευνα νοσηματοδότησης και ανθεκτικότητας»

Αναφορικά με την αίτηση σας ημερομηνίας 08 Ιανουαρίου 2026 για το πιο πάνω θέμα, επιθυμώ να σας πληροφορήσω ότι από τη μελέτη του περιεχομένου των εγγράφων που έχετε καταθέσει η Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ) **γνωμοδοτεί θετικά υπέρ της διεξαγωγής της εν λόγω έρευνας.**

2. Η Επιτροπή επιθυμεί να τονίσει ότι παραμένει ευθύνη δική σας η διεξαγωγή της έρευνας με τρόπο που να τηρούνται οι πρόνοιες του νέου Ευρωπαϊκού Γενικού Κανονισμού Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (2016/679), τον Περί Βιοηθικής (Ίδρυση και Λειτουργίας Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής) Νόμος του 2010 Ν.53 (Ι) / 2010 και των περί Κωδικών Πρακτικής Επιτροπών Βιοηθικής Αξιολόγησης της Επιστημονικής Έρευνας στην Κύπρο (Κ.Δ.Π. 228/2022) ως εκάστοτε τροποποιούνται.

3. Σας ενημερώνουμε ότι για σκοπούς καλύτερου συντονισμού και αποφυγής επανάληψης ερευνών με το ίδιο θέμα ή/και υπό εξέταση πληθυσμό μέσα σε σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα, η ΕΕΒΚ δημοσιεύει στην ιστοσελίδα της το θέμα της έρευνας, τον φορέα και τον υπό εξέταση πληθυσμό.

4. Κατά τη διάρκεια εκπόνησης της έρευνας, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώνει την ΕΕΒΚ για κάθε τροποποίηση των αρχικά κατατεθειμένων εγγράφων (πρωτόκολλο ή άλλα ερευνητικά έγγραφα) και θα υποβάλλει τις απαιτούμενες έντυπες τροποποιήσεις στην Επιτροπή.

.../2

-2-

5. Σε περίπτωση διακοπής της έρευνας, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει γραπτώς την Επιτροπή κάνοντας αναφορά και στους λόγους διακοπής της έρευνας.

6. Ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει την Επιτροπή σε περίπτωση αδυναμίας να συνεχίσει ως συντονιστής και θα υποβάλει τα στοιχεία επικοινωνίας του αντικαταστάτη του.

7. Με το πέρας της ερευνητικής πρότασης, ο συντονιστής / επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώσει εγγράφως την Επιτροπή ότι το υπό αναφορά ερευνητικό πρωτόκολλο ολοκληρώθηκε.

8. Σας ευχόμαστε κάθε επιτυχία στη διεξαγωγή της έρευνάς σας.

Με εκτίμηση,

← N. Φελλάς

Καθ. Κωνσταντίνος Ν. Φελλάς
Πρόεδρος
Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής Κύπρου

Παράρτημα Β: Έντυπο Ενημέρωσης και Συναίνεσης Συμμετεχουσών

Στο έντυπο αυτό δίνονται εξηγήσεις σε απλή και κατανοητή γλώσσα σχετικά με την ερευνητική μελέτη στην οποία καλείστε να συμμετάσχετε καθώς και πληροφορίες σε σχέση με τα δικαιώματα που διατηρείτε.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Περιγράφονται με σαφήνεια οι σκοποί της ερευνητικής μελέτης καθώς και οποιοδήποτε ενδεχόμενοι κίνδυνοι/παρενέργειες μπορεί να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστείτε από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.
2. Επεξηγείται με κάθε λεπτομέρεια ποιος ή ποιοι θα έχουν πρόσβαση στα δεδομένα που σας αφορούν και θα προκύψουν από το πρόγραμμα που θα συμμετάσχετε ή/και άλλο υλικό/δεδομένα που εθελοντικά θα δώσετε για το πρόγραμμα.
3. Δίνεται η χρονική περίοδος για την οποία οι υπεύθυνοι του προγράμματος θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό σας αφορά.
4. Δίνεται μία εκτίμηση για το ενδεχόμενο όφελος που μπορεί να υπάρξει για εσάς ως συμμετέχοντες, τους ερευνητές ή/και χρηματοδότες αυτού του προγράμματος.
5. **Δεν πρέπει να συμμετάσχετε, εάν δεν επιθυμείτε ή εάν έχετε οποιουσδήποτε ενδοιασμούς που αφορούν τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
6. Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε, πρέπει να αναφέρετε εάν είχατε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα έρευνας μέσα στους τελευταίους 12 μήνες.
7. Εάν αποφασίσετε να μην συμμετάσχετε και είστε ασθενής, η θεραπεία σας δεν θα επηρεαστεί από την απόφασή σας.
8. **Είστε ελεύθεροι να αποσύρετε οποιαδήποτε στιγμή εσείς επιθυμείτε τη συγκατάθεση για την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.**
9. Εάν είστε ασθενής, η απόφασή σας να αποσύρετε την συγκατάθεση σας, δεν θα έχει οποιεσδήποτε επιπτώσεις στη θεραπεία σας.
10. Πρέπει όλες οι σελίδες των εντύπων συγκατάθεσης να φέρουν το ονοματεπώνυμο και την υπογραφή σας.

1. Τίτλος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε:

Αφηγήσεις Γυναικών Για Τον Τοκετό Και Τη Μεταγεννητική Εμπειρία: Μια Ποιοτική
Αφηγηματική Έρευνα Νοηματοδότησης Και Προσωπικής Ανάπτυξης

2. Αριθμός μητρώου που έχει δοθεί από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου:

ΕΕΒΚ ΕΠ 2026.01.08

3. Επιστημονικός υπεύθυνος του Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε:

Δρ. Λίνα Ευθυβούλου

Λέκτορας Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και Επόπτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας στη Σχολή

Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Νεάπολης.

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: l.efthyvoulou@nup.ac.cy

Τηλέφωνο: 26843318

Πανεπιστήμιο Νεάπολης Πάφου

Λεωφόρος Δανάης 2, 8042 Πάφος

4. Χρονική διάρκεια του Προγράμματος:

Ιανουάριος – Μάιος 2026

5. Δίδετε συγκατάθεση για τον εαυτό σας ή για κάποιο άλλο άτομο;

Για μένα: ☐

Για άλλο: ☐

Εάν πιο πάνω απαντήσατε για κάποιον άλλο, τότε δώσετε λεπτομέρειες και το όνομα του.

Μονογραφία Συμμετέχοντα

6. Ερώτηση	ΝΑΙ ή ΟΧΙ
Συμπληρώσατε τα έντυπα συγκατάθεσης εσείς προσωπικά;	☐
Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο ερευνητικό πρόγραμμα;	☐ ☐
Διαβάσατε και καταλάβατε τις πληροφορίες για ασθενείς ή/και εθελοντές;	☐ ☐
Είχατε την ευκαιρία να ρωτήσετε ερωτήσεις και να συζητήσετε το Πρόγραμμα;	☐ ☐
Δόθηκαν ικανοποιητικές απαντήσεις και εξηγήσεις στα τυχόν ερωτήματά σας;	☐ ☐
Καταλαβαίνετε ότι μπορείτε να αποσυρθείτε από το πρόγραμμα, όποτε θέλετε;	☐ ☐
Καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν είναι αναγκαίο να δώσετε οποιεσδήποτε εξηγήσεις για την απόφαση που πήρατε;	☐ ☐
(Για ασθενείς) καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν θα υπάρξουν επιπτώσεις στην τυχόν θεραπεία που παίρνετε ή που μπορεί να πάρετε μελλοντικά;	☐ ☐
Συμφωνείτε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα;	☐ ☐
Με ποιόν υπεύθυνο μιλήσατε;	

Μονογραφή Συμμετέχοντα

7. Σύντομη περιγραφή του προγράμματος (σκοπός, διαδικασίες στρατολόγησης, αριθμός συμμετεχόντων καθώς και οποιαδήποτε ουσιώδη πληροφορία).

Η εμπειρία του τοκετού αποτελεί ένα πολυδιάστατο και βαθιά προσωπικό γεγονός το οποίο μπορεί να επηρεάσει τη γυναίκα σε συναισθηματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, τόσο κατά την ίδια διαδικασία όσο και στη μεταγεννητική περίοδο. Παρόλο που ο τοκετός συχνά παρουσιάζεται ως ένα θετικό γεγονός, η βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν δυσκολίες, σύνθετα συναισθήματα και προσαρμοστικές προκλήσεις στους μήνες και τα χρόνια που ακολουθούν. Στην Κύπρο, η υπάρχουσα έρευνα εστιάζει κυρίως σε παράγοντες σχετικούς με το νοσοκομειακό περιβάλλον και την ικανοποίηση από τις μαιευτικές υπηρεσίες, χωρίς να διερευνάται επαρκώς η συναισθηματική, ψυχολογική και αφηγηματική διάσταση της εμπειρίας του τοκετού και ο τρόπος με τον οποίο αυτή νοηματοδοτείται αναδρομικά από τις γυναίκες.

Η παρούσα μελέτη επιχειρεί να καλύψει αυτό το κενό, εξετάζοντας τις αφηγήσεις γυναικών σχετικά με την εμπειρία του τοκετού και τις ψυχολογικές συνέπειες που εκδηλώνονται κατά τη μεταγεννητική περίοδο έως πέντε έτη μετά την γέννηση. Το χρονικό αυτό διάστημα επιλέχθηκε στη βάση της βιβλιογραφίας που υποδεικνύει ότι οι μνήμες του τοκετού παραμένουν σαφείς και νοηματοδοτημένες έως πέντε χρόνια, ενώ ταυτόχρονα έχουν σταθεροποιηθεί οι συναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές προσαρμογές της μητέρας στο νέο της ρόλο. Στόχος της έρευνας είναι να αναδειχθούν τα νοήματα που αποδίδουν οι γυναίκες στις εμπειρίες τους, ο τρόπος που τις επεξεργάστηκαν και ο ρόλος των υποκειμενικών, κοινωνικών και διαπροσωπικών παραγόντων στην εξέλιξη της ψυχολογικής του ευεξίας και της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Η μεθοδολογία της έρευνας βασίζεται στην αφηγηματική προσέγγιση (Lieblich et al., 1998), η οποία επιτρέπει την εις βάθος εξερεύνηση του βιώματος μέσω της αφήγησης. Τα

δεδομένα θα συλλεχθούν μέσω ημι-δομημένων, ανοιχτού τύπου συνεντεύξεων με πέντε γυναίκες ηλικίας 20 έως 35 ετών.

Η έρευνα ακολουθεί τον Κώδικα Δεοντολογίας της APA (2017) και του Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου, ειδικά ως προς την προστασία ευάλωτων ομάδων και τη διαχείριση συναισθηματικά φορτισμένων αφηγήσεων, όπου οι συμμετέχουσες θα μπορούν να αποταθούν στο Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. (Συμβουλευτικό Κέντρο Ερευνητικών και Ψυχολογικών Υπηρεσιών του Πανεπιστημίου Νεάπολις), που οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.

8. Λεπτομέρειες του τι θα ζητηθεί ή/και τι θα συμβεί στους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα

Με την επιλογή για συμμετοχή στο πρόγραμμα, ζητείται από τις συμμετέχουσες να λάβουν μέρος σε μια ατομική συνέντευξη διάρκειας περίπου 60-90 λεπτών. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, ζητείται να εκφράσουν την εμπειρία τους για τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο.

Η συνέντευξη πραγματοποιείται είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των συμμετεχουσών, και ηχογραφείται για ερευνητικούς σκοπούς. Δεν ζητείται από τις συμμετέχουσες να απαντήσουν σε ερωτήσεις που δεν επιθυμούν και μπορούν να ζητήσουν διάλειμμα ή να διακόψουν τη συμμετοχή τους οποιαδήποτε στιγμή.

Μονογραφία Συμμετέχοντα

9. Λεπτομέρειες της χρηματοδότησης του ερευνητικού προγράμματος

Δεν υφίσταται χρηματοδότηση για το παρόν ερευνητικό πρόγραμμα.

10. Λεπτομέρειες οποιονδήποτε κινδύνων που πιθανόν να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστούν οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

Η παρούσα έρευνα χαρακτηρίζεται ως χαμηλού κινδύνου, καθώς δεν περιλαμβάνει παρεμβατικές διαδικασίες, ιατρικές εξετάσεις ή πειραματικού τύπου χειρισμούς. Ωστόσο, δεδομένου ότι η μελέτη αφορά την αφήγηση προσωπικών εμπειριών, ενδέχεται να προκύψουν ορισμένοι ψυχολογικοί ή συναισθηματικοί προβληματισμοί για τις συμμετέχουσες. Στην περίπτωση αυτή, οι συμμετέχουσες μπορούν να αποταθούν στις υπηρεσίες του Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ. (Συμβουλευτικό Κέντρο Ερευνητικών και Ψυχολογικών Υπηρεσιών) του πανεπιστημίου Νεάπολης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν.

11. Λεπτομέρειες για το ποιες πληροφορίες θα συλλεγούν στα πλαίσια του προγράμματος, ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτές και για πόσο χρονικό διάστημα.

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας θα συλλεχθούν δεδομένα που αφορούν δημογραφικές πληροφορίες (ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, τρόπος τοκετού, χρόνος που έχει παρέλθει από τη γέννα) καθώς και αφηγηματικά δεδομένα που προκύπτουν από τις ημι-δομημένες συνεντεύξεις. Όλες οι συνεντεύξεις ηχογραφούνται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς και απομαγνητοφωνούνται. Τα δεδομένα κωδικοποιούνται με ψευδώνυμα και δεν

περιλαμβάνουν πληροφορίες που μπορούν να οδηγήσουν στην ταυτοποίηση των συμμετεχουσών.

Πρόσβαση στα δεδομένα έχει μόνο η ερευνήτρια Ανδριάννα Χαπέση και, εφόσον απαιτείται για ακαδημαϊκούς λόγους, η επιβλέπουσα επόπτρια της διατριβής Δρ. Λίνα Ευθυβούλου. Τα δεδομένα αποθηκεύονται σε προστατευμένο ψηφιακό αρχείο με κωδικό πρόσβασης, σε ασφαλές μέρος.

Τα δεδομένα θα διατηρηθούν για χρονικό διάστημα έξι μηνών μετά την ολοκλήρωση της έρευνας και στη συνέχεια θα διαγράφονται οριστικά.

12. Λεπτομέρειες για το ποια δεδομένα θα προκύψουν για σας στα πλαίσια του προγράμματος και ποιος/ποιοι θα έχουν πρόσβαση σε αυτά και για πόσο χρονικό διάστημα.

Οι συμμετέχουσες έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που έχουν συλλεχθεί στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, όπως στο ηχογραφημένο και απομαγνητοφωνημένο υλικό της συνέντευξης.

Το δικαίωμα πρόσβασης μπορεί να ασκηθεί έως την ολοκλήρωση της ανάλυσης των δεδομένων. Μετά το πέρας της ανάλυσης και την πλήρη ανωνυμοποίηση των δεδομένων, η ανάκληση ή τροποποίηση των δεδομένων δεν θα είναι πλέον δυνατή.

Μονογραφία Συμμετέχοντα

13. Αναμενόμενο όφελος για τους συμμετέχοντες

Η συμμετοχή στην παρούσα έρευνα ενδέχεται να σας ωφελήσει σε προσωπικό επίπεδο, καθώς η διαδικασία αφήγησης και αναστοχαστικής συζήτησης μπορεί να προσφέρει την ευκαιρία έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων που σχετίζονται με την εμπειρία του τοκετού και τη μεταγεννητική περίοδο.

Επιπλέον, η συμμετοχή στην έρευνα μπορεί να συμβάλει σε μια αίσθηση κατανόησης και ενδυνάμωσης, καθώς σας δίνεται η δυνατότητα να μοιραστείτε την προσωπική σας εμπειρία σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο.

Σε ευρύτερο επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας αναμένεται να συμβάλουν στη βελτίωση της επιστημονικής γνώσης και της ψυχολογικής υποστήριξης των γυναικών κατά την περίοδο του τοκετού και της μητρότητας.

14. Αναμενόμενο όφελος για ερευνητές ή/και χρηματοδότες

Η παρούσα έρευνα αναμένεται να συμβάλει στην ακαδημαϊκή και επιστημονική ανάπτυξη της ερευνήτριας, μέσω της ενίσχυσης των γνώσεων και των δεξιοτήτων της στην ποιοτική έρευνα. Η διεξαγωγή της μελέτης παρέχει τη δυνατότητα εμβάθυνσης στην κατανόηση της βιωμένης εμπειρίας του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου, καθώς και της εφαρμογής θεωρητικών και μεθοδολογικών εργαλείων στο πεδίο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.

Επιπρόσθετα, τα ευρήματα της έρευνας αναμένεται να συμβάλουν στη διαμόρφωση επαγγελματικής ευαισθητοποίησης και κλινικής επάρκειας, υποστηρίζοντας τη μελλοντική ερευνητική και

επαγγελματική πρακτική στο χώρο της ψυχικής υγείας και της υποστήριξης των γυναικών κατά τη μεταγεννητική περίοδο.

15. Λεπτομέρειες συνθηκών τερματισμού ή πρόωρης διακοπής του ερευνητικού προγράμματος.

Η έρευνα μπορεί να διακοπεί ή να τερματιστεί πρόωρα εάν προκύψουν λόγοι που δεν επιτρέπουν τη συνέχεια της, όπως οργανωτικά ή δεοντολογικά ζητήματα. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα ενημερωθείτε άμεσα και τα δεδομένα που σας αφορούν θα διαχειριστούν σύμφωνα με τις δεοντολογικές αρχές και τις επιλογές σας, με πλήρη σεβασμό στην ανωνυμία και τα δικαιώματά σας.

16. Χώρος και χρονική διάρκεια φύλαξης δεδομένων που θα ληφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος

Τα δεδομένα που θα ληφθούν στο πλαίσιο του προγράμματος θα διατηρούνται σε ασφαλές προσωπικό χώρο του ερευνητή, κλειδωμένες με κωδικό για ένα χρονικό διάστημα έξι μηνών από την ολοκλήρωση της έρευνας. Η διατήρηση των προσωπικών στοιχείων των συμμετεχόντων θα είναι απόρρητη και τα δημογραφικά στοιχεία θα κωδικοποιούνται.

Μονογραφή Συμμετέχοντα

17. Περιγραφή διαδικασιών χειρισμού δεδομένων συμμετεχόντων που θα αποσυρθούν από τη μελέτη πριν την ολοκλήρωση της.

Τα δεδομένα των συμμετεχουσών που επιθυμούν να αποσυρθούν πριν την ολοκλήρωση της μελέτης θα διαγράφονται και θα καταστρέφονται οριστικά.

18. Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να υποβάλλουν παράπονα ή καταγγελίες που αφορούν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν.

Δρ. Λίνα Ευθυβούλου

Λέκτορας Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και Επόπτρια στο τμήμα Ψυχολογίας στη Σχολή
Επιστημών Υγείας

Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου

Λεωφόρος Δανάης 2, 8042 Πάφος

Email: l.efthyvoulou@nup.ac.cy

Τηλέφωνο: 26843318

Σάββας Α. Χατζηχριστοφή

Αντιπρύτανης Έρευνας και Καινοτομίας του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος

Λεωφόρος Δανάης, 2 , 8042, Πάφος

Τηλέφωνο: 26843341

Email: s.chatzichristofis@nup.ac.cy

Μονογραφή Συμμετέχοντα

19. Πλήρη στοιχεία επικοινωνίας και θέση ατόμου στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να απευθυνθούν για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις για το ερευνητικό πρόγραμμα.

Ανδριάννα Χαπέση

Εκπαιδευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος στο τμήμα Ψυχολογίας στη Σχολή Επιστημών Υγείας και
Ερευνήτρια του παρόντος ερευνητικού προγράμματος

Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου

Λεωφόρος Δανάης 2, 8042 Πάφος

Email: a.hapeshi.1@nup.ac.cy

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

Παράρτημα Γ: Φυλλάδιο Πρόσληψης Συμμετεχουσών



Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΤΟΚΕΤΟΥ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ

Αν είσαι Κύπρια, έχεις γεννήσει τα τελευταία 5 χρόνια στην Κύπρο και είσαι 20-35 ετών, σε προσκαλώ να συμμετάσχεις σε ποιοτική ερευνητική μελέτη για τον τοκετό και τη μεταγεννητική εμπειρία.

Μία ατομική συνέντευξη (60 λεπτά)

Δια ζώσης ή διαδικτυακά

Απόλυτη εμπιστευτικότητα

Εθελοντική συμμετοχή

Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο Μεταπτυχιακού Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφου.

Πληροφορίες / Συμμετοχή

Αντριάνα Χαπέσιη / Εκπαιδευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Email: a.hapeshi.1@nup.ac.cy

Παράρτημα Δ – Πίνακας Προγράμματος Συνεντεύξεων

Συμμετέχουσα	Ημερομηνία	Τρόπος Διεξαγωγής
Σ1	20/03/2026	Διαδικτυακά
Σ2	24/03/2026	Δια Ζώσης
Σ3	02/04/2026	Δια Ζώσης
Σ4	06/04/2026	Διαδικτυακά
Σ5	07/04/2026	Διαδικτυακά

Παράρτημα Ε – Πίνακας Δημογραφικών Στοιχείων Συμμετεχουσών

Συμμετέχουσα	Ηλικία	Έτος Τελευταίου Τοκετού	Επαρχία	Τρόπος/Τρόποι Τοκετού
Σ1	32	2023	Λευκωσία	Καισαρική / Φυσικός
Σ2	31	2024	Πάφος	Φυσικός/ Καισαρική
Σ3	33	2024	Πάφος	Φυσικός
Σ4	34	2022	Λευκωσία	Φυσικός
Σ5	26	2025	Πάφος	Καισαρική

Παράρτημα Ζ- Ερωτήσεις Συνέντευξης

Ενότητα Α: Βιωμένη Εμπειρία Τοκετού και Μεταγεννητικής Περιόδου:

(Ερευνητική Ερώτηση 1: Πώς περιγράφουν οι γυναίκες την εμπειρία του τοκετού και τη μεταγεννητική περίοδο μέσα από τις προσωπικές τους αφηγήσεις;)
«Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όποιο σημείο εσύ θεωρείς σημαντικό.»

- 1) Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;
- 2) Πώς βίωσες την περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σου;
- 3) Υπάρχουν στιγμές ή γεγονότα από εκείνη την περίοδο που έχουν μείνει ιδιαίτερα έντονα στη μνήμη σου;
- 4) Πώς θα περιέγραφες τη μετάβασή σου στη μητρότητα κατά τους πρώτους μήνες ή χρόνια μετά τον τοκετό;
- 5) Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλον, ποια σημεία θα θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρεις;

Ενότητα 2: Νοηματοδότηση της Εμπειρίας του Τοκετού και της Μεταγεννητικής Περιόδου.

(Ερευνητική Ερώτηση 2: Ποιο νόημα αποδίδουν οι γυναίκες στην εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου;)

- 1) Τι σημαίνει για εσένα σήμερα η εμπειρία του τοκετού σου;
- 2) Με ποιον τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου;
- 3) Πώς έχει αλλάξει η αντίληψή σου για την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας με την πάροδο του χρόνου;

- 4) Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για εσένα μέσα από αυτή την εμπειρία;
- 5) Κοιτώντας πίσω στα χρόνια μετά τη γέννηση του παιδιού σου, πώς πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία επηρέασε την πορεία της ζωής σου;

Ενότητα 3: Ψυχική Ανθεκτικότητα και Προσωπική Ανάπτυξη

(Ερευνητική ερώτηση 3: Ποια είναι η εμπειρία των γυναικών σε σχέση με την ψυχική ανθεκτικότητα μετά τον τοκετό και κατά τη μεταγεννητική περίοδο;)

- 1) Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;
- 2) Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής της περιόδου;
- 3) Υπήρξαν άνθρωποι ή πηγές υποστήριξης που λειτούργησαν βοηθητικά για εσένα;
- 4) Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της μητρότητας;

Νιώθεις ότι άλλαξε κάτι στον τρόπο που αντιμετωπίζεις δυσκολίες στη ζωή σου;

Πώς βλέπεις σήμερα τον εαυτό σου μέσα από αυτή την εμπειρία;

- 5) Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέβαλε στην προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της ψυχικής σου ανθεκτικότητας (πώς σε έκανε πιο δυνατή ή σε βοήθησε να αναπτυχθείς προσωπικά);

Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία του τοκετού ή της μεταγεννητικής περιόδου που θα ήθελες να μοιραστείς και δεν σε ρώτησα;

Ενδεικτικές Διευκρινιστικές Ερωτήσεις:

- «Μπορείς να μου πεις λίγο περισσότερα για αυτό;»
- «Πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;»
- «Τι σήμαινε αυτό για εσένα;»
- «Πώς επηρέασε αυτό τη ζωή σου στη συνέχεια;»

Παράρτημα Η – Συνεντεύξεις Συμμετεχουσών

Απομαγνητοφώνηση Πρώτης Συνέντευξης- Σ1

E: Ερευνήτρια

Σ1: Συμμετέχουσα

1

1 **E: Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου**
2 **μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όπου θεωρείς εσύ**
3 **σημαντικό. Θα ξεκινήσω να σου κάνω κάποιες ερωτήσεις και μπορείς να απαντήσεις**
4 **ελεύθερα, όπως νιώθεις. Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;**

5 Σ1: Η δεύτερη μου γέννα ήταν μια ευχάριστη εμπειρία, τη θυμάμαι ευχάριστα. Ήταν μια
6 εμπειρία που περίμενα γιατί ήταν ένας φυσιολογικός τοκετός μετά από καισαρική, οπότε ήταν
7 κάτι το οποίο το σχεδίαζα για τρία χρόνια· τα τρία χρόνια δηλαδή που μεσολάβησαν ανάμεσα
8 στις δύο γέννες. Και επειδή έφτασα στον στόχο μου, έκανα αυτό που ήθελα να κάνω, να
9 γεννήσω φυσιολογικά, τη θυμάμαι πάρα πολύ ευχάριστα.

10 **E: Πώς βίωσες την περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σου;**

11 Σ1: Εμμ, (σκέφτεται) εντάξει, τη βίωσα λίγο διαφορετικά σε σχέση με την πρώτη γέννα παρ'
12 όλα αυτά δεν ήταν αρνητικά διαφορετικά, ήταν απλά διαφορετικά.

13 **E. Μχμ, θα ήθελες να μου μιλήσεις περισσότερο για αυτό;**

14 Σ1: Εμμ, σαν Ε. (όνομα συμμετέχουσας), σαν σώμα, ανάρρωνα καλύτερα, γιατί είχα γεννήσει
15 φυσιολογικά και μπορούσα να σταθώ στα πόδια μου αμέσως και έτσι μπορούσα να φροντίσω
16 και το πρώτο μου παιδί που ήταν ύψιστη προτεραιότητα εκείνες τις μέρες. Γιατί δεν ήθελα να
17 τον κάνω να νιώσει ότι το καινούργιο παιδάκι ήρθε να του πάρει ας πούμε τα πρωτεία. Οπότε
18 με ενδιέφερε πάρα πολύ να συνεχίσει να έχει τη μαμά που είχε, και ταυτόχρονα είχα τις
19 προκλήσεις ενός νεογέννητου, του θηλασμού, είχα την πεθερά μου μες στο σπίτι να βοηθά·
20 που εντάξει είναι ένας παράγοντας εξωτερικός που θέλει μια ρύθμιση... από κει και πέρα δεν
21 το θυμάμαι δυσάρεστα, το θυμάμαι ευχάριστα, το θυμάμαι πιο ξεκούραστο σε σχέση με την
22 πρώτη μου γέννα η οποία ήταν καισαρική, ήταν και το πρώτο παιδί μου και εγώ άπειρη και
23 δεν μπορώ να πω ότι έχω αρνητικά συναισθήματα για την περίοδο εκείνη.

24 **E: Επειδή βλέπω την σύγκριση με το πρώτο παιδί, η πρώτη σου εμπειρία θα έλεγες ότι**
25 **ήταν πιο δυσάρεστη ή πιο αρνητική ας πούμε;**

26 Σ1: Τη στιγμή που συνέβαινε, δεν είναι τόσο δυσάρεστη απλά αργότερα,
27 αποκωδικοποιώντας το τι συνέβη και προχωρώντας και συζητώντας, με άλλους
28 επαγγελματίες υγείας ας πούμε την πορεία μου και με ένα τεστ ΠΑΠ ας πούμε, πήγα σε άλλο
29 γιατρό να συζητήσω. Κατάλαβα ότι μου συνέβη σαν αχρείαστες παρεμβάσεις, μια αχρείαστη
30 καισαρική, η οποία συνοδεύτηκε από ψέματα, από κοροϊδία, εμμ... με αποτέλεσμα έτσι να το

31 ζήσω με ένα (παύση)... ενώ τη στιγμή που μου συνέβαινε δεν ένιωθα άσχημα ή αρνητικά ή
32 οτιδήποτε. Αργότερα το αποκωδικοποίησα ως ότι, ας πούμε, μου συνέβη ένα είδος βίας,
33 μαιευτικής βίας την οποία εκείνη τη στιγμή δεν ήξερα πώς να την ονομάσω. Καταλάβαινα
34 ότι ας πούμε κάτι δεν πάει καλά αλλά πέρασαν χρόνια και καταστάσεις για να φτάσω σε αυτή
35 τη συνειδητοποίηση. Και επίσης είχα γεννήσει αμέσως μετά το άνοιγμα του lockdown, που
36 ήτανε μια ιδιόμορφη κατάσταση για όλους. Και ήμουν και 25 χρόνων στην πρώτη γέννα, με
37 αποτέλεσμα όλη αυτή η αβεβαιότητα και όλο αυτό το καινούριο...(παύση). Από την άλλη,
38 στην πρώτη μου γέννα είχα τη μαμά μου κοντά μου, που έχει πεθάνει εδώ και τέσσερα
39 χρόνια· δηλαδή δεν την είχα στη δεύτερη γέννα, κάτι που με είχε βοηθήσει τότε, παρόλο που
40 ήταν καισαρική και έπρεπε να αναρρώσω και ήταν εκεί μια δύσκολη ανάρρωση ας πούμε σε
41 σχέση με το φυσιολογικό (παύση). Συγκρίνοντας τις δύο γέννες, δεν μπορώ να μην τις
42 συγκρίνω, θεωρώ ότι η δεύτερη ήταν μια πολύ πιο ώριμη και συνειδητοποιημένη. Δηλαδή
43 και η ομάδα η ιατρική που διάλεξα ας πούμε, γιατί προφανώς την διάλεξα... και το
44 περιβάλλον έτσι όπως το οργάνωσα και έτσι όπως το είχα ετοιμάσει, ήταν πιο ώριμο και πιο
45 έτοιμο. Δεν μπορώ δηλαδή να πω ότι ήμουν ίδια και στις δυο γέννες.

46 **Ε: Συλλυπητήρια για τη μητέρα σου...**

47 Σ1: Ευχαριστώ, εντάξει έχει τέσσερα χρόνια πια...

48 **Ε: Εντάξει...η περίοδος αμέσως μετά που γέννησες, πώς θα την περιέγραφες, πώς ήταν**
49 **για εσένα;**

50 Σ1: (Σκέφτεται) Για εμένα...αμέσως μετά, εντάξει κοίταξε, είχα το ρόλο του ότι πρέπει να τα
51 κανονίσω όλα εγώ, και πρέπει να σας δώσω οδηγίες σε όλους για το τι θα κάνετε (αμήχανο
52 γέλιο). Είχα πάρει το ρόλο του μαέστρου, εσύ εδώ· εσύ εδώ, εσύ το μωρό, εσύ το γάλα, εγώ
53 τον μεγάλο, να τον πάω μια βόλτα, εσύ να κάνεις το φαΐ, εσύ να βάλεις το μωρό να
54 κοιμηθεί...εντάξει... Επιστρέψαμε στα κανονικά (γέλιο), δηλαδή, η μια μαμά και μια γυναίκα
55 μες το σπίτι δεν σταματά, παρόλο που έχει γεννήσει. Θεωρώ ας πούμε ότι θα έκανα το ίδιο
56 ακόμη και αν δεν είχα γεννήσει, δηλαδή φαντάζομαι απλά να έχει έρθει η πεθερά μου από την
57 Ελλάδα για να μείνει μαζί μας μια εβδομάδα, ε φαντάζομαι τα ίδια θα έκανα. Εσύ θα
58 μαγειρέψεις, εσύ θα βάλεις το πλυντήριο και εγώ θα πάρω τον μεγάλο. Απλά είχαμε και ένα
59 μωρό στην άκρη, στην αρχή δηλαδή το μωρό το είχαμε λίγο πιο... παρατημένο. Δίναμε όλη
60 μας την έμφαση στο μεγάλο γιο, ο οποίος είχε διακόψει τον θηλασμό έξι μήνες πριν γεννηθεί
61 η μικρή, άρα ακόμα και το κομμάτι του θηλασμού για εμένα ήτανε καθημερινότητα. Ήταν
62 πολύ μικρό το break θηλασμού. Ακόμη και ο θηλασμός δεν μου φάνηκε κάτι ξένο, ήτανε
63 κάτι που απλά σταμάτησε για έξι μήνες. Δεν ήτανε μια πρόκληση με την ίδια έννοια όπως
64 ήτανε τις πρώτες φορές, ή μια πρόκληση σε μια μαμά που γεννά το πρώτο της παιδί και δεν
65 έχει δει τι είναι ο θηλασμός. Ήτανε μια ρουτίνα για εμάς. Ήτανε σαν να επιστρέψαμε στη
66 ρουτίνα μας.

67 **Ε: Υπάρχουν στιγμές ή γεγονότα από εκείνη την περίοδο που έχουν μείνει ιδιαίτερα**
68 **έντονα στη μνήμη σου;**

69 Σ1: Από τη στιγμή της γέννησης ας πούμε; Ή από την περίοδο που έπεται;

70 **Ε: Και τα δύο.**

71 Σ1: (Παύση για σκέψη) Εντάξει, όλη η εμπειρία του τοκετού του φυσιολογικού, ήτανε μια
72 εμπειρία από μόνη της... Δεν μπορούσες να ξέρεις ότι μπορείς να κάνεις αυτό το πράγμα,
73 πριν το κάνεις. Εντάξει, μεγαλύτερο σοκ πήρε ο άνδρας μου που ήτανε από την άλλη
74 πλευρά και έβλεπε, παρά εγώ (γέλιο), εγώ ήμουν σε μια κατάσταση άλλη, αλλού... Αλλά, η
75 αλήθεια είναι ότι αυτό που μου περιγράφει ο άνδρας μου ήτανε πολύ πιο έντονο, το βίωσε
76 πολύ πιο έντονα. Εμμ... όχι βασικά, αυτό που μου έμεινε στο μυαλό, είναι ότι πήγαν όλα
77 όπως έπρεπε να παν, όπως είχα σχεδιάσει, όπως είχα ζητήσει, όπως είχα συζητήσει. Μου
78 έμεινε ότι αν έχεις επιλέξει μια σωστή ομάδα, όλα θα παν καλά. Και είχα θετικά
79 συναισθήματα, δηλαδή ένιωθα επιβεβαίωση, ένιωθα ότι «μπράβο Ε (όνομα συμμετέχουσας)
80 έκανες μια καλή επιλογή» ας πούμε, ή «τα κατάφερες». Ας πούμε σκεφτόμουν και τον άλλο
81 τον γιατρό κι έλεγα «παρ' τα» ας πούμε, «το έκανα» (γέλιο). Σκέφτομαι ότι παρόλο που
82 πέρασα πάρα πολλές ώρες και ήμουν πάρα πολύ ώρα και προσπαθούσα και... ήταν μια
83 ευχάριστη, ήταν μια ήρεμη κατάσταση, δεν ήτανε κάτι τραυματικό ή κάτι που θα το θυμάμαι
84 γιατί «αμάν αυτό»... Το πιο αστείο όλες εκείνες τις μέρες βέβαια, ήταν ότι ήταν σπασμένο το
85 κρεβάτι μου (γέλιο) και την ώρα που έπρεπε να γεννήσω, κάνει να κλάψει το κρεβάτι και
86 πέφτει κάτω (γέλιο). Αλλά, είχα την ατιμία και δυνατό γιατρό και με σήκωσαν μαζί με το
87 κρεβάτι. Αλλά είναι κάτι αστείο, δηλαδή είναι κάτι που το λέω και γελάω ας πούμε, ότι
88 ακόμα και το κρεβάτι ήταν χαλασμένο. Επίσης ένα άλλο γεγονός που θυμάμαι, είναι ότι όταν
89 ζύγισαν το μωρό, χάλασε η ζυγαριά, οπότε η κόρη μου γεννήθηκε Σαββατογεννημένη και
90 χωρίς να ξέρουμε πόσο δηλαδή γεννήθηκε. Το επίσης αξιοθαύμαστο της ημέρας, είναι ότι
91 ενώ γεννούσα από τις 15 Ιουνίου ουσιαστικά, γέννησα στις 17 Ιουνίου, που είναι η ημέρα που
92 έφυγε η μαμά μου, ένα χρόνο μετά ακριβώς. Και έτσι δώσαμε και σαν δεύτερο όνομα το
93 όνομα της μαμάς μου στο μωρό. Τα θυμόμαστε ωραία, δηλαδή μας άρεσε, θα το
94 ξανακάναμε.

95 **Ε: Πώς θα περιέγραφες τη μετάβασή σου στη μητρότητα κατά τους πρώτους μήνες ή**
96 **χρόνια μετά τον τοκετό;**

97 Σ1: Η μετάβαση μου στην μητρότητα, εντάξει στο πρώτο παιδί... όταν το είδα, το έβλεπα
98 δίπλα μου, με κυριέυσε το αίσθημα της ευθύνης, δηλαδή δεν άντεχα την ευθύνη. Παρόλο
99 που είμαι και εκπαιδευτικός και χρόνια, δηλαδή και στη δουλειά μου έχω ευθύνη παιδιών...
100 Όταν, ας πούμε, στην καισαρική μου το έβαλαν δίπλα μου, δεν ήταν καν πάνω μου το μωρό,
101 το έβλεπα και λέω «δηλαδή τώρα εγώ, αυτό το πλάσμα ας πούμε, εξαρτάται από μένα;»,
102 δηλαδή «αν εγώ είμαι ανεπαρκής» ας πούμε, «αυτό το παιδί επηρεάζεται;», «πρέπει να φύγω
103 μαζί με αυτό;» και να «είμαι καθ' όλα υπεύθυνη για αυτό»; Εκεί εντάξει έπαθα λίγο έτσι
104 μια... ένα καταπλάκωμα ευθύνης, ειδικά όταν άρχισαν να με ρωτούν για ιατρικές επιλογές τις
105 οποίες δεν είχα προβλέψει. Δεν είχα ψάξει, ας πούμε, να του δώσουμε πιπίλα; Να του
106 δώσουμε φόρμουλα; Να του βάλουμε βιταμίνη; Να του βάλουμε την ένεση; Να του
107 δώσουμε εκείνο;... Και με έχει κυριεύσει ένα πράγμα ας πούμε, «τώρα έπρεπε να απαντήσω
108 εγώ για όλα αυτά»; Εντάξει, εκείνη ήταν η πρώτη μου φάση. Στη γέννα που συζητούμε
109 τώρα, για τη μικρή, εντάξει δεν ήταν η μετάβαση τόσο στη μητρότητα, ήταν η πάλη της
110 μάνας να δεχθεί ότι δεν κατέστρεψες τη ζωή του πρώτου σου παιδιού κάνοντας ένα δεύτερο.
111 Γιατί τις τελευταίες μέρες πριν γεννήσω, βλέποντας ας πούμε τον πρώτο μου γιο, τον

112 κοιτούσα και σκεφτόμουν «αχ παιδί μου τι έχεις να ζήσεις ας πούμε σε λίγες μέρες» και «εκεί
113 που έχεις τη μαμά σου και τον μπαμπά σου, τώρα πρέπει να τους μοιραστείς». Και «αχ τι
114 σου έκανα και σε κατέστρεψα». Είχα τέτοιες σκέψεις τις πρώτες μέρες που εντάξει, μπορώ
115 να πω ότι δεν φάνηκε. Τα επόμενα χρόνια όταν άρχισε το μωρό να διεκδικεί και να παίρνει
116 και αυτό... εντάξει άκουσα το γιο μου να λέει «τι το θέλαμε αυτό το μωρό, να το πάρουμε
117 πίσω»... Ε κι εκεί λέω «αχ γιε μου» ας πούμε «τι σου έκανα;». Από την άλλη, είμαι τόσο
118 μαμά του ενός, όσο και μαμά του άλλου, δηλαδή όταν περνούμε το χρόνο
119 μας...δυσκολεύτηκα να βρω την ισορροπία σε σχέση με τη μικρή. Δηλαδή, πολλοί μου λένε
120 ότι «χωρίζατε τα παιδιά» ότι «είσαι εσύ είσαι με το μεγάλο και ο άνδρας σου με τη μικρή», ο
121 οποίος άνδρας μου έχει αδυναμία στη μικρή ας πούμε και εγώ αδυναμία στο μεγάλο ας
122 πούμε. Αλλά εντάξει, περνώντας χρόνο μαζί της μόνη μου και ας πούμε έκανα προσπάθεια
123 να δεθώ μαζί της, εγώ δεν... δεν είμαι υπέρ του «επειδή έχω ένα παιδί, αυτομάτως το αγαπώ». Μέσα από την τριβή μαζί του και μέσω των πραγμάτων που κάνω μαζί του, των στιγμών που
124 μοιραζόμαστε... Οπότε αισθάνθηκα ότι άργησα να ζήσω στιγμές με τη μικρή, δηλαδή όλη
125 αυτή η μέριμνα η δική μου, να μη στερήσω από το μεγάλο τα πράγματα που ήδη είχε ως
126 πρωτότοκος· με κράτησε πίσω από το να δεθώ με τη μικρή. Δεύτερο όμως, δηλαδή θεωρώ
127 ότι τώρα εντάξει είμαστε σε μία φάση που είμαστε καλά.

129 **Ε: Άρα όπως το καταλαβαίνω, βιώνες αρκετές ενοχές όσον αφορά τον μεγάλο.**

130 Σ1: Η ενοχή και η μητρότητα γεννιούνται την ίδια μέρα (γέλιο). Θεωρώ ότι ένιωθα ενοχές ως
131 προς τον μεγάλο και μετά ένιωθα ενοχές ως προς τη μικρή. Δηλαδή, ότι ας πούμε στερώ της
132 μικρής τη μαμά της για να προσφέρω τη μαμά στον άλλον, αλλά η μαμά είναι μια και τα
133 παιδιά είναι δύο. Από την άλλη, συζητώντας και έτσι και με άλλες μαμάδες και τα λοιπά,
134 καταλαβαίνω ότι ήταν εντελώς φυσιολογικά αυτά που αισθανόμουν και ότι ήταν πρακτικά
135 ζητήματα περισσότερο· και όχι τόσο «αγαπώ τον ένα και όχι τον άλλον».

136 **Ε: Μχμ. Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλον, ποια σημεία
137 θα θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρεις;**

138 Σ1: Εννοείς την ιστορία του τοκετού;

139 **Ε: Ναι και της εμπειρίας όλης της μεταγεννητικής περιόδου.**

140 Σ1: Ναι.. Εντάξει, θα έδινα σημασία στους ανθρώπους που περιβάλλουν τη διαδικασία,
141 δηλαδή τους ανθρώπους που έχεις γύρω σου. Θεωρώ ας πούμε ότι το σημαντικότερο ρόλο
142 τον έπαιξαν και η ιατρική ομάδα αλλά και οι δικοί μου οι άνθρωποι ας πούμε, γιατί αν δεν σε
143 στηρίξει κάποιος σε αυτή την περίοδο της ζωής σου, είναι πολύ εύκολο να ξεφύγεις γιατί
144 είναι και οι ορμόνες είναι πολλά πράγματα που παίζουν ρόλο. Δηλαδή κάποια πράγματα αν
145 και είναι πέρα από την δική σου τη βούληση και θέληση και δύναμη, εξασθενεί το σώμα,
146 βγαίνει ο πλακούντας, είναι οι ορμόνες, επηρεάζεσαι άσχημα. Εντάξει εγώ γέννησα και
147 καλοκαίρι, άλλος ένας λόγος να εκνευρίζεσαι (γέλιο)... ναι, αν δεν έχεις ανθρώπους κοντά
148 σου. Οπότε ναι, θα έλεγα σωστές επιλογές από την αρχή, δηλαδή ακόμα από την επιλογή
149 συντρόφου. Θα τόνιζα πόσο πολύ σημαντικό ήταν το να έχω δίπλα μου τον άντρα που έχω,
150 το γιατρό που είχα, τη μαία που είχα, ναι, αυτό θα τόνιζα σχετικά με τους ανθρώπους.

151 **Ε: Άρα στην πρώτη σου γέννα η επιλογή του γιατρού και του νοσηλευτικού προσωπικού**
152 **δεν ήταν βοηθητική για σένα.**

153 Σ1: Εκείνη τη στιγμή δεν μπορούσα να το καταλάβω, και εκ των υστέρων σου λέω ναι.
154 Βασικά τον γιατρό εκείνον, μου τον είχε συστήσει ένα άτομο το οποίο εμπιστευόμουν, οπότε
155 εγώ εμπιστεύθηκα το άτομο, χωρίς να είμαι ώριμη να καταλάβω ότι τα κριτήριά μας είναι
156 διαφορετικά. Και στην πορεία ας πούμε, αυτό που λέμε «δεν βλέπεις τις κόκκινες σημαίες»,
157 συνέβαιναν και εγώ δεν τα έβλεπα γιατί είχα δώσει τυφλή εμπιστοσύνη στο άτομο, είχα
158 ακούσει τόσες πολλές success stories ας πούμε για τον γιατρό αυτό, που έλεγα «έτσι πρέπει
159 να είναι, για να το λέει αυτός, κάτι πρέπει να ξέρει παραπάνω από μένα». Είχε γίνει και αυτό
160 με το lockdown, και τα πράγματα είχαν αλλάξει γενικότερα στον κόσμο, πόσο μάλλον μέσα
161 στα νοσοκομεία και μέσα στο ιατρικό... Και επίσης, δεν μπορούσα να πηγαίνω με συνοδό,
162 δηλαδή τα άκουγα μόνη μου, δεν είχα τον άντρα μου μαζί μου, να ακούει μαζί μου, να μπορεί
163 να αποκωδικοποιήσει με έναν δεύτερο τρόπο σκέψης αυτά που μας λένε και αυτά που... τέλος
164 πάντων που εισπράττω. Οπότε σίγουρα η επιλογή δεν ήταν βοηθητική, σίγουρα δεν είχα μαία
165 δίπλα μου, δηλαδή ο ρόλος της μαίας ήταν μηδενικός· και σίγουρα η προετοιμασία ήταν
166 διαφορετική, μηδενική και σε αυτή την περίπτωση. Σίγουρα όλα έδειχναν από την αρχή ότι
167 η καισαρική είναι μονόδρομος, είτε είσαι υγιής, είτε δεν είσαι, οπότε θα έλεγα ότι ήταν μια
168 λανθασμένη επιλογή και όχι απλά μη βοηθητική, εννοώ επικίνδυνη, επικίνδυνα λανθασμένη
169 επιλογή.

170 **Ε: Όταν λες ότι η καισαρική ήταν μονόδρομος...;**

171 Σ1: Υπεβλήθηκα σε ένα χειρουργείο που δεν χρειαζόμουν. Δηλαδή είναι επικίνδυνο αυτό.

172 **Ε: Τι πιστεύεις ότι οδήγησε σε αυτή την απόφαση, για να σε οδηγήσουν σε καισαρική;**

173 Σ1: Το χρήμα, τι άλλο; Το χρήμα και η βόλεψη. Ήτανε η περίοδος που είχανε ενταχθεί τα
174 χειρουργεία στο ΓΕΣΥ, δηλαδή ήτανε η πρώτη χρονιά του ΓΕΣΥ, κι ο μήνας που γέννησα
175 ήταν ο πρώτος μήνας που εντάχθηκαν τα χειρουργεία στο ΓΕΣΥ. Σε εκείνη την περίοδο, δεν
176 υπήρχαν τόσες δικλείδες ασφαλείας, γιατί δεν είχε δοκιμαστεί το σύστημα, να γίνουν
177 καταγγελίες, να μπορέσει το σύστημα τέλος πάντων να αποκτήσει δικλείδες· και οι άνθρωποι
178 αυτοί, που ούτως ή άλλως φαίνεται ότι αυτή ήταν η τάση τους— να κερδίζουν, βρήκαν όλους
179 τους τρόπους πώς να κερδίσουν... Και μιλώ για ανθρώπους, γιατί δεν ήταν μόνο ένας ή δύο,
180 δηλαδή βάζω και τον παιδίατρο μέσα, ενδεχομένως και έναν παιδοκαρδιολόγο μέσα, δηλαδή
181 με τρόμαξαν ότι συμβαίνει κάτι πάρα πολύ σοβαρό στο παιδί μου, με αποτέλεσμα να με
182 κάνουν να προφέρω από μόνη μου ότι «πρέπει να γίνει καισαρική». Δηλαδή να μου το
183 βγάλουν από το στόμα μου, και μετά σε συνέχεια δήλωσαν μέσα στο σύστημα ό,τι ψέμα
184 υπήρχε, για να τραβήξουν κι άλλα λεφτά. Ας πούμε δήλωσαν το παιδί ότι είναι πάρα πολύ
185 πρόωρο, ότι γεννήθηκε τον έκτο μήνα, ενώ το παιδί γεννήθηκε τελειόμηνο. Ή με δήλωσαν
186 εμένα ότι είμαι διαβητική μόνο και μόνο γιατί είμαι παχύσαρκη και το παιδί έπρεπε κάπως να
187 δικαιολογηθεί ότι γεννήθηκε 3kg, έξι μηνών. Τρία κιλά μπορεί να γεννηθεί ένα παιδί έξι
188 μηνών αν η μαμά έχει διαβήτη ας πούμε. Εγώ αυτό δεν το ήξερα μέχρι να με πάρουν
189 τηλέφωνο από του COVID τα εμβόλια και να μου πουν «γεια σας, εμβολιάζουμε τους
190 διαβητικούς, θέλετε να εμβολιαστείτε»; Τους λέω «παιδιά δεν είμαι διαβητική, τι λέτε»;
191 «Εδώ μέσα στο ΓΕΣΥ γράφει διαβήτη με κώμα». «Τι κώμα ρε παιδιά, δηλαδή έπεσα σε

192 κόμα και δεν το θυμάμαι;» Οπότε... ναι, το χρήμα και αν σκεφτείς ότι με γέννησαν Τετάρτη,
193 βγήκα από τη κλινική Παρασκευή πρωί και Σαββατοκύριακο πήγαν όλοι στον Πρωταρά... Ε
194 ναι, η βόλεψη είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο για έναν γυναικολόγο που δεν θέλει να ξυπνήσει
195 τρεις τη νύχτα. Ενώ, στην αντίστοιχη περίπτωση του δεύτερου γιατρού, εκτός του ότι ήταν
196 όλη μέρα και με παρακολουθούσαν και με βοηθούσαν, όλοι τους ήρθαν 02:00 η ώρα τη νύχτα
197 να με ξεγεννήσουν, 02:00 τη νύχτα! Η κόρη μου γεννήθηκε 01:43 το βράδυ. Επίσης, ήταν τα
198 γενέθλια του παιδιού του εκείνη την ημέρα και την άλλη μέρα ήρθε μαζί με το παιδί του, πριν
199 πάνε στο πάρτι, για να δει πώς είμαι. Δηλαδή τα κίνητρα των ανθρώπων και οι
200 προτεραιότητές τους ήταν τόσο διαφορετικές, αλλά ταυτοχρόνως είχαν αλλάξει και τα δικά
201 μου κριτήρια, μέσα σε αυτά τα τρία χρόνια προετοιμασίας. Γιατί ήξερα ότι θέλω να κάνω
202 δεύτερο παιδί. Ξεκίνησα να ψάχνω για το φυσιολογικό τοκετό μετά από καισαρική, μέσα στο
203 χειρουργείο, δηλαδή στην ανάνηψη ζήτησα το κινητό μου και ξεκίνησα να ψάχνω πώς θα
204 γεννήσω φυσιολογικά αργότερα. Ήμουν τόσο επηρεασμένη ότι δεν έπρεπε να συμβεί

205 αυτό.

206 **Ε: Μχμ. Τι σημαίνει για σένα σήμερα, η εμπειρία του τοκετού σου;**

207 Σ1: Εντάξει, χωρίς αυτή δεν θα είχα τα παιδιά μου, η κόρη μου έχει βγει ένα πάρα πολύ
208 τρελό πλάσμα, δεν ξέρω αν έπαιξε ρόλο ο τρόπος γέννησης (γέλιο), έχει βγει ένα πάρα πολύ
209 χαρισματικό και τρελό- πλάσμα. Εντάξει από μόνη της (η εμπειρία) δεν μπορεί να σημαίνει
210 κάτι, το μόνο που σημαίνει είναι ότι είμαστε υπέροχα πλάσματα και «κοίτα τι μπορούμε να
211 κάνουμε». Γιατί δεν μπορείς να το... αν δεν το περάσεις, δεν μπορεί να το αντιληφθεί ο
212 ανθρώπινος νους. Ε και γι' αυτό ας πούμε, περισσότερο με εντυπωσίασε ο φυσιολογικός
213 τοκετός από την καισαρική, γιατί συμμετείχα με όλο μου το είναι και είχα τον έλεγχο και είχα
214 τη δύναμη. Και ας πούμε, κατάφερα να αποδείξω πρώτα στον εαυτό μου ότι μπορώ να το
215 κάνω αυτό το πράγμα. Ήταν πάρα πολύ θετικό, ήτανε...δηλαδή όποιος θέλει να το βιώσει, ο
216 δρόμος για να το βιώσει είναι μέσω του φυσιολογικού. Για να το βιώσεις όλο του το
217 μεγαλείο.

218 **Ε: Με ποιο τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις εσύ τον**
219 **εαυτό σου;**

220 Σ1: Κυρίως σχετικά με το σώμα μου, γιατί λόγω της παχυσαρκίας βίωσα μεγάλη απόρριψη
221 και αντιμετώπιση και από γιατρούς στο πρώτο μου παιδί, σχόλια... Με υπέβαλαν σε
222 εξαντλητικές δίαιτες ενώ ήμουν έγκυος... Ενώ στη δεύτερη εγκυμοσύνη, παρόλο που ήμουν
223 περισσότερα κιλά σε σχέση με την πρώτη, είδα ότι και ένα παχύσαρκο σώμα, και ένα σώμα
224 των 130 kg, με θέληση και με καθοδήγηση σωστή, μπορεί να κάνει το ίδιο που κάνει ένα
225 σώμα των 50 κιλών. Και ότι βασικά πήρα κάποια θετικά μηνύματα σε σχέση με το σώμα
226 μου, που δεν μπορώ να πω ότι έχω ιδιαίτερα κόμπλεξ, καθώς υπήρξα παχύσαρκτη όλη μου τη
227 ζωή. Αλλά, την πρώτη φορά τα σχόλια ήταν τόσο ας πούμε...πικρά, που με έκαναν να
228 αμφιβάλλω. Στη δεύτερη εγκυμοσύνη- γέννα, σαν εμπειρία τοκετού, ήταν όλο στολισμένο
229 πιο θετικά και αυτό μου έδωσε μια τέλος- πάντων, θετική αυτοεικόνα.

230 **Ε: Πώς έχει αλλάξει η αντίληψή σου για την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας**
231 **με την πάροδο των χρόνων;**

232 Σ1: Εντάξει, ίσως πριν γίνω μαμά, να το θεωρούσα λίγο πιο εύκολο, τελικά είδα ότι οι
233 προκλήσεις είναι πολλές και πολυδιάστατες και δεν μπορείς καμιά φορά να σκεφτείς κάτι τι
234 είναι αυτό που θα αντιμετωπίσεις ως μαμά... Ναι, βασικά αυτές οι προκλήσεις οι οποίες ας
235 πούμε είναι καθημερινές, έρχονται από εκεί που δεν το περιμένεις και εσύ πρέπει γρήγορα να
236 σκεφτείς και να δώσεις λύση και όλοι περιμένουν από σένα μια λύση. Ή δεν το είχα στο
237 μυαλό μου πριν. Το θεωρούσα λίγο πιο εύκολο, όχι σαν ρολό, σαν κατάσταση.

238 **Ε: Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για εσένα μέσα από αυτή την**
239 **εμπειρία;**

240 Σ1: Νοήματα...

241 **Ε: Δηλαδή τι νόημα έχεις δώσει, τι σκέψεις έχουν αναδυθεί;**

242 Σ1: Εντάξει, έδωσα ένα νόημα σε σχέση με τη γέννηση της κόρης μου, την ημέρα που έφυγε
243 η μαμά μου... Βασικά επειδή πιστεύουμε αρκετά στον Χριστό, είμαστε ορθόδοξοι, δώσαμε
244 ένα νόημα της νεκρανάστασης που κυριαρχεί στη θρησκεία μας. Ότι ας πούμε, ο Θεός δεν
245 μας άφησε να βλέπουμε αυτή τη μέρα... να τη θυμόμαστε με άσχημο τρόπο και αυτό το
246 συναίσθημα της χαρμολύπης υπάρχει ας πούμε και μέσα στο Πάσχα μας... Είναι αυτό που
247 έδειξε ο Χριστός ας πούμε, ότι πρέπει να πεθάνω για να αναστηθώ... Και δώσαμε έτσι όλη η
248 οικογένεια ένα τέτοιο νόημα, ότι έφυγε μια και ήρθε μια. Και επειδή η εγκυμοσύνη ήρθε
249 πολύ σύντομα σε σχέση με το θάνατο της μαμάς μου, με βοήθησε και λίγο να φύγει τέλος
250 πάντων ο νους μου από αυτό το... Εντάξει δεν την πενήσαμε ιδιαίτερα, δεν ήταν άνθρωπος
251 που ήθελε να την πενήσουμε, και έτσι δεν την πενήσαμε ιδιαίτερα. Οπότε, με βοήθησε η
252 εγκυμοσύνη να σκέφτομαι κάτι άλλο και να βλέπω τη ζωή ότι προχωράει και ότι έχει θετικό
253 πρόσημο.

254 **Ε: Κοιτώντας πίσω στα χρόνια, μετά τη γέννηση του παιδιού σου, πώς πιστεύεις ότι**
255 **αυτή η εμπειρία επηρέασε την πορεία της ζωής σου;**

256 Σ1: Το παιδί μου το πρώτο που με έκανε μαμά, ήρθε ξαφνικά και χωρίς να το έχουμε
257 υπολογίσει, οπότε έβαλα τη ζωή μου σε μια τροπήνωρίτερα από ότι θα περίμενα. Το δεύτερο
258 παιδί το θέλαμε, το περιμέναμε δηλαδή, και απλά την εμπλούτισε (τη ζωή). Απλά ήρθαν όλα
259 νωρίτερα, δηλαδή ενώ ήμουν λίγο καιρό με τον μπαμπά τους, όλα προέκυψαν πιο γρήγορα,
260 δηλαδή και ο γάμος ήρθε πιο γρήγορα, και η δέσμευση γενικότερα πιο γρήγορα, αλλά δεν
261 είναι κάτι που μετανιώνουμε απλά ήταν όλα πιο γρήγορα. Δηλαδή αν δεν συνέβαινε η
262 εγκυμοσύνη του πρώτου παιδιού, φαντάζομαι ο γάμος θα γινόταν σε πέντε χρόνια, δηλαδή
263 μπορεί φέτος να παντρευόμασταν για παράδειγμα.

264 **Ε: Ήσασταν λίγο καιρό μαζί.**

265 Σ1: Ναι ήμασταν πολύ λίγους μήνες μαζί, ή ένα χρόνο – ενάμιση χρόνο μαζί, όταν γεννήθηκε
266 το παιδί. Όταν γεννήθηκε το παιδί, ήμασταν ενάμισι χρόνο μαζί, απλώς δεν ήταν μόνο το ότι
267 ξέραμε ας πούμε ότι είμαστε καλά και ότι θα παντρευτούμε, απλά μας το έφερε από μόνο του
268 έτσι λίγο πιο γρήγορα, κι έτσι ήρθε και το δεύτερο παιδί πιο γρήγορα. Δηλαδή αν
269 παντρευόμουν σήμερα και γεννούσα του χρόνου, θα γινόμουνα μαμά στα 34 και όχι στα 25.
270 Πράγμα που τώρα το εκτιμώ, δηλαδή πολύ χαίρομαι που ήρθαν έτσι τα πράγματα γιατί

271 συγκρίνοντας· χωρίς να θέλω να προσβάλλω τις μαμάδες που γίνονται μεγαλύτερες μαμάδες,
272 αλλά ας πούμε ένας συμμαθητής του γιου μου, η μαμά του έχει ίδια ηλικία με τον μπαμπά
273 μου. Και βλέπω αυτό το χάσμα γενεών στις σχέσεις και στον τρόπο που μεγαλώνουν τα
274 παιδιά και στις αντιδράσεις και στις συμβουλές και στις κουβέντες και σε πράγματα που μας
275 ενοχλούν. Δεν μας ενοχλούν τα ίδια πράγματα. Πράγματα που εγώ τα παίρνω έτσι, εκείνοι
276 τα βλέπουν πάρα πολύ σημαντικά· πράγματα που εκείνοι βλέπουν ας πούμε πάρα πολύ απλά,
277 εγώ τα βλέπω πάρα πολύ σημαντικά. Χαίρομαι που ήμουν μικρή μαμά, γιατί έχω γεράσει
278 πια (ειρωνεία- γέλιο- αστείο) και μπόρεσα και τα έκανα μικρή τα παιδιά μου, γιατί είμαι πιο
279 κοντά τους ηλικιακά και μπορώ και έχω πιο πολύ ας πούμε... όχι ενέργεια να τρέξω, να παίξω,
280 εννοώ ενέργεια να ασχοληθώ. Δεν με έχουν πνίξει ας πούμε τα βάρη της κοινωνίας και της
281 καθημερινότητας και ξαφνικά ας πούμε στα 45 μου, αρχίζω να σκέφτομαι τη μητρότητα και
282 αφού έχω βιώσει όλα αυτά... Εντάξει σίγουρα υπάρχει μια ωριμότητα σε αυτές τις ηλικίες,
283 αλλά χαίρομαι που έγινα στα 25 και όχι στα 45.

284 **Ε: Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;**

285 Σ1: Ιδιαίτερη πρόκληση για μας, είναι ότι δεν έχουμε καθόλου βοήθεια. Οπότε, αν υπήρχε η
286 πρόκληση μια φορά στο ένα παιδί, στα δύο παιδιά ήτανε τραγικό (γέλιο). Να κρατάς δύο
287 παιδιά, ήταν και καλοκαίρι, ο άντρας μου να πηγαίνει στη δουλειά, εγώ να έχω δύο παιδιά...
288 Εντάξει, ρυθμίσαμε όσο μπορούσαμε τα προγράμματα του άντρα μου, να πάρουμε τις άδειες
289 όλες όσες δικαιούνταν, αλλά ήρθε αργά ή γρήγορα η ημέρα που έπρεπε να μείνω μόνη μου με
290 δύο παιδιά στο σπίτι μέχρι να αρχίσουν τα σχολεία. Ε και μετά ήτανε πάρα πολύ δύσκολη η
291 προσαρμογή στο σχολείο, διότι ο γιος μου ο μεγάλος δεν πήγαινε σχολείο μέχρι εκείνη την
292 ηλικία. Και η πρώτη του είσοδος στο σχολείο, η οποία ήταν τραυματική για εκείνον, γιατί
293 δεν πήγε καθόλου καλά η προσαρμογή. Αλλάξαμε και σχολεία δηλαδή, στον ένα μήνα. Δεν
294 πήγε καθόλου καλά η προσαρμογή. Και εγώ να πηγαίνω με το μωρό ενός μηνών στο
295 μάρσιππο, να παραδώσω το μωρό, να περιμένω απ' έξω, σε μια ώρα να ξαναπάω... Δηλαδή
296 εκεί ας πούμε, η μάνα διχάστηκε και είπα «να ήταν άλλος ένας τώρα εδώ, να κρατά τον
297 έναν». Δηλαδή, η γιαγιά να προσέχει τα παιδιά και είναι η μαμά και πεθερά και
298 εναλλάσσονται, και μια ο ένας μια ο άλλος. Για εμένα είναι ουτοπία ας πούμε, είναι όνειρο
299 απατηλό. Είναι όλα στις δικές μας τις δυνάμεις. Και εκείνη την περίοδο, μέχρι λίγο να
300 βρούμε τις ισορροπίες, ένιωθα σαν ζογκλέρ που προσπαθεί όλα να τα πιάσει. Ε και κοίταζε
301 μου έφταν κι όλας, δηλαδή δεν μπορώ να πω ότι τα πετύχαινα κι όλα. Ας πούμε και η
302 επιλογή του σχολείου ήταν μια πάρα πολύ ατυχής επιλογή, παρόλο που θεωρώ ότι την είχα
303 μελετήσει και την είχα προγραμματίσει, δεν πήγε καθόλου καλά. Και δεν ξέρω αν αυτό
304 προερχόταν και από μένα, που μόλις είχα γεννήσει. Ήταν ένα-δύο μήνες που είχα γεννήσει,
305 και ήμουν όμως ακόμα λίγο... έτσι, στα μυαλά μου, τα δικά μου...της λοχείας. Αν δεν ήμουν
306 εγώ ας πούμε αρκετά έτοιμη να κάνει αυτό το βήμα ο γιος μου και του το μετέδιδα, δεν
307 ξέρω...(παύση). Η ζωή δεν σταματά επειδή γέννησες, δηλαδή ούτε οι δουλειές σταματούν.
308 Και το κερασάκι στην τούρτα ήτανε ότι μετά την επιστροφή μου στην εργασία, απολύθηκα
309 αμέσως μετά. Το οποίο ήταν ένα κερασάκι στην τούρτα, γιατί έμεινα με δύο παιδιά, με
310 πανιά, με γάλατα και χωρίς δουλειά (αμήχανο γέλιο). Είμαστε καλά τώρα όμως, έχουμε τις
311 δουλειές μας.

312 **Ε: Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής της**
313 **περιόδου;**

314 Σ1: Εντάξει, θα έλεγα ο άντρας μου. Δεν ήταν ένας άνθρωπος ο οποίος ας πούμε θα
315 πανικοβαλλόταν και εντάξει, θεωρώ ότι ας πούμε μπορούσε η συζήτηση μαζί του... ας πούμε
316 να τα βάλουμε κάτω και να τα βρούμε. Έχει λίγο πιο μαθηματικό τρόπο σκέψης, πιο λογικό-
317 μαθηματικό, ενώ εγώ είμαι «αχ, να κάνουμε εκείνο και το άλλο...». Και να σου πω και τέλος
318 πάντων, βγαίνοντας από τη συζήτηση, καταλήγουμε σε ένα πόρισμα, οπότε θα έλεγα ο
319 άντρας μου.

320 **Ε: Μχμ, άρα άνθρωποι ή πηγές υποστήριξης που λειτούργησαν βοηθητικά για σένα, θα**
321 **έλεγες ότι ήταν ο άντρας σου.**

322 Σ1: Ο άντρας μου, ο μπαμπάς μου, η αδερφή μου... εντάξει να μην υποβιβάσω τη βοήθεια της
323 πεθεράς μου (γέλιο). Απλά η πεθερά μου είναι εξ αποστάσεως. Δηλαδή όταν έρχεται, κι αν
324 έχει όρεξη, κι αν πιει καφέ...

325 **Ε: Αρα τι είδους βοήθεια θα έλεγες ότι είχες ή τι είδους υποστήριξη υπήρχε;**

326 Σ1: Κοίταξε, ο μπαμπάς μου ό,τι του ζητήσω, θα το κάνει. Ακόμα και αν δεν μπορεί, θα
327 αλλάξει το πρόγραμμά του να το κάνει, και το εκτιμώ πάρα πολύ αυτό. Η αδερφή μου,
328 ακολουθώντας τη συμβουλή της μαμάς μου, με βοηθούσε με τα παιδιά. Εντάξει, στην αρχή
329 επί πληρωμή... οικονομική πληρωμή... αλλά... στη συνέχεια, εντάξει... Ας πούμε και ακόμα
330 και να κρατήσει τον έναν, να κάνει ένα φαΐ, να μείνει λίγο που είναι άρρωστοι (τα παιδιά),
331 ακόμα και που ήρθαν τεχνικοί για το air-condition, να έρθει να τους ανοίξει... Δηλαδή κάποια
332 πράγματα που δεν μπορούσα να τα κάνω εγώ, τα έκανε εκείνη. Ξαλάφωνα εγώ από
333 αρμοδιότητες που μπορούσε να κάνει κάποιος άλλος. Δεν μπορούσαν να θηλάσουν ας πούμε,
334 αλλά μπορούσαν να ανοίξουν του τεχνικού να κάνει το air-condition, και το κάνανε δηλαδή
335 αγγόγγυστα. Δεν με έκαναν να νιώσω ότι «αχ, μας τα ζητάς όλα...». Εντάξει, θεωρώ ότι
336 υπήρχε μια ισορροπία στο ότι κι εγώ δεν ζητούσα πάρα πολλά και εκείνοι δεν γκρίνιαζαν να
337 τα κάνουν, οπότε εντάξει. Το ονομάζω υποστήριξη.

338 **Ε: Τι είδους υποστήριξη θα ήθελες να έχεις αυτή την περίοδο, την οποία δεν είχες;**

339 Σ1: Θα ήθελα μια καθαρίστρια είκοσι-τέσσερις ώρες, θα ήθελα μια babysitter, θα ήθελα
340 κάποιον - μια νυχτερινή babysitter να ξυπνά, αλλά δεν τα έχω γιατί δεν είμαι πλούσια και δεν
341 μπορώ να τα υποστηρίξω οικονομικά (γέλιο-αστείο).

342 **Ε: Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της**
343 **μητρότητας;**

344 Σ1: Μετά από εκείνο το τεράστιο διάλειμμα μετά την...ας πούμε πέρασε και η περίοδος του
345 maternity, απολύθηκα κι όλες έτσι ωραία και καλά... έμεινα λίγο καιρό με το μωρό... Εντάξει,
346 θεωρώ ότι έστειλα την κόρη μου την μικρή σχολείο, λίγο νωρίτερα από ότι έστειλα τον
347 μεγάλο, για να αποσυμφορηθώ και εγώ. Δηλαδή ένα πράγμα που επέλεξα, ήταν να πάει
348 νωρίτερα στο σχολείο. Γιατί το γιο μου συνειδητά δεν τον είχα στείλει σχολείο μέχρι εκείνη
349 την ηλικία. Επειδή κι εγώ είμαι νηπιαγωγός και είδα τα νηπιαγωγεία της Λευκωσίας 'από

350 μέσα', δεν ήθελα τέλος πάντων το παιδί μου να πάει από μικρό. Ενώ την κόρη μου, μετά
351 χαράς την έστειλα δεκαπέντε μηνών ας πούμε, ενώ το γιό μου τον έστειλα τριάντα-εννιά
352 μηνών, καμία σχέση, το διπλάσιο. Αργότερα, γράφτηκα σε κάποια μαθήματα, έτσι έκανα
353 κάποια πράγματα για τον εαυτό μου, κάποιες επιμορφώσεις πιο καλλιτεχνικές. Έκανα και
354 κάποια μαθήματα art empowerment, τύπου art-therapy, αλλά έτσι λίγο πιο χαλαρά. Εντάξει
355 όμως ας πούμε ακόμα και αυτά, που δημιουργούσα, που ζωγράφιζα και αυτά που έκανα, ήταν
356 γύρω από τη μητρότητα. Δηλαδή ας πούμε, δυσκολεύομαι να διαχειριστώ το παιδί μου που
357 κλαίει στην πόρτα του σχολείου και εγώ έχω τη μικρή μας στο αυτοκίνητο να ουρλιάζει...
358 Δηλαδή δεν μπορώ να πω ότι δεν με απασχολούσαν και ότι... Γι' αυτό πήγα εκεί, για αυτό
359 πήγα στο μάθημα! Αργότερα, δηλαδή πλέον ας πούμε στα... τώρα είμαστε στον τρίτο χρόνο
360 της μικρής, από τον δεύτερο χρόνο', πήγα πολύ πιο εντατικά στο θέμα της δουλειάς.
361 Δουλεύω πιο... όχι πιο πολλές ώρες, δουλεύω ανάποδο ωράριο από το σχολείο τους. Δηλαδή
362 το πρωί να είμαι εδώ, και δουλεύω από το μεσημέρι και μετά. Οπότε έχουν μειωθεί οι ώρες
363 που έχουμε μαζί και από τη μια εμένα με χαλαρώνει αυτό, γιατί δεν τα επωμίζομαι όλα εγώ
364 και από την άλλη έχει κατά-κουραστεί ο άντρας μου. Και είναι λογικό να του συμβαίνει αυτό,
365 όπως μου συνέβαινε και εμένα. Αυτό το rotation εμένα με έχει ξεκουράσει κάπως. Ξέρω ότι
366 δεν θα πάει πάντα αυτό. Δηλαδή σκέφτομαι από του χρόνου, να μειώσω τη μεσημεριανή μου
367 δουλειά. Θα μπορώ να σχολάω τον γιο μου. Ξέρω ότι δεν μπορεί να πάει για πάντα αυτό το
368 ωράριο και ότι πρέπει κάποια στιγμή τέλος πάντων να αλλάξει.

369 **Ε: Νιώθεις ότι άλλαξε κάτι στον τρόπο που αντιμετωπίζεις δυσκολίες στη ζωή σου;**

370 Σ1: Πριν τη μητρότητα, τις δυσκολίες μου τις αντιμετώπιζα συζητώντας με φίλες και τα
371 λοιπά. Τώρα με τη μητρότητα, θεωρώ ότι το φιλικό κομμάτι έχει υποχωρήσει πάρα πολύ,
372 δηλαδή και οι φίλες μου είναι σε άλλη φάση της ζωής τους, κι εγώ είμαι σε άλλη φάση της
373 ζωής μου... Έχει κλειστεί λίγο πιο πολύ το οικογενειακό το πλαίσιο, δηλαδή είμαστε εγώ, ο
374 άντρας μου και τα παιδιά μας. Ό,τι πρόβλημα έχω θα το συζητήσω με τον άντρα μου και ή θα
375 το λύσω ας πούμε μόνη μου, ή συζητώντας με τις λιγοστές πλέον φίλες ή θα το λύσω με τον
376 άντρα μου, και ο πυρήνας ας πούμε είναι εκεί. Κάνοντας παιδί και μπαίνοντας στο ρόλο της
377 μαμάς, αναγκαστικά αφήνεις κάποιους άλλους ρόλους πίσω και οι άλλοι δεν είναι έτοιμοι για
378 αυτό. Δηλαδή όταν είσαι 25 χρονών και οι φίλες σου δεν έχουν καν στο νου τους να κάνουν
379 παιδί, και πας ας πούμε με το παιδί μαζί, για να πιείς ένα καφέ και σε κοιτά στραβά επειδή
380 έβγαλες το βυζί σου και θηλάζεις, καταλαβαίνεις ότι δεν είμαστε στο ίδιο μήκος κύματος. Κι
381 αν μου πεις να βάλω μέσα το βυζί ή να μην ξαναπάω για καφέ μαζί σου, ε λυπάμαι πάρα πολύ
382 αλλά θα επιλέξω να μην ξαναπάω για καφέ μαζί σου. Ή θα ξαναπάμε για καφέ μαζί όταν θα
383 είσαι και εσύ έτοιμη. Οπότε, μπαίνοντας στο ρόλο της μητρότητας, αναγκαστικά αφήνεις
384 κάποια πράγματα πίσω, αναλαμβάνοντας νέους ρόλους, κι έτσι αλλάζει ο τρόπος που σε
385 αντιμετωπίζει. Γιατί αν πούμε ότι τον φίλο μας τον θέλουμε για μια δύσκολη στιγμή, ε πλέον
386 είναι πολύ λιγότεροι αυτοί οι φίλοι, άρα οι δύσκολες στιγμές αναγκαστικά αντιμετωπίζονται
387 εκ των έσω.

388 **Ε: Η Ε (όνομα συμμετέχουσας) πώς έχει αλλάξει μετά από αυτή την εμπειρία;**

389 Σ1: Η Ε. έχει παχύνει μετά από αυτή την εμπειρία (γέλιο). Εντάξει, είναι πολύ διαφορετικός
390 ο ρόλος μου και θεωρώ ότι έχω αναλάβει περισσότερες υπευθυνότητες οι οποίες αναγκαστικά

391 σε ωριμάζουν, αναγκαστικά σε γερνούν, μαύρο κύκλο (δείχνει τα μάτια της)... Εντάξει,
392 σίγουρα αν ήμουν ένα κοριτσόπουλο τριάντα χρονών ελεύθερο, σαν την αδερφή μου ας
393 πούμε, που ζει στο Abhu Dhabi και κάνει τη ζωάρα της κάτω από τις βόμβες, ίσως να ήμουν
394 και εγώ τόσο ανέμελη (γέλιο). Έχει αλλάξει όλη η κοσμοθεωρία, γιατί δεν είσαι πια μόνη
395 σου· δηλαδή εκείνη την ευθύνη που βίωσα, το καταπλάκωμα που σου είπα προηγουμένως, ε
396 δεν μπορείς χωρίς αυτό. Τι να κάνεις, να αφήσεις τα παιδιά σου, ας πούμε, να πας στις
397 Μπαχάμες, να ζήσεις τον έρωτά σου με τον άντρα σου; Δεν μπορείς να τα κάνεις αυτά.

398 **E: Πώς νιώθεις για αυτό;**

399 Σ1: Δεν νιώθω ότι χάνω κάτι γιατί τις χαρές τις δημιουργήσεις μόνη σου, δεν χρειάζεσαι τις
400 Μπαχάμες, οι οποίες επειδή πήγε η αδελφή μου πέρσι— πρόπερσι είναι χειρότερη κι από το
401 νερό της Επανομής της Θεσσαλονίκης που έχουμε, τέλος πάντων (γέλιο). Σαν τη Χαλκιδική
402 δεν έχει, αυτό είναι το συμπέρασμα (γέλιο). Οπότε, πάμε στην Χαλκιδική κάθε Αύγουστο και
403 είμαστε πάρα πολύ ευχαριστημένοι.

404 **E: Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέβαλε στην**
405 **προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας;**

406 Σ1: Θεωρώ ότι επιβίωσα από ένα είδος κακοποίησης στην πρώτη μου γέννα. Έχω πάρει
407 κάποια μαθήματα από αυτό. Προσπαθώ με την εμπλοκή μου έτσι, σε διάφορα δρώμενα, να
408 μοιραστώ την εμπειρία μου, να προλάβουν και άλλοι αυτό που τέλος-πάντων πέρασα εγώ, γι'
409 αυτό ας πούμε μιλώ και μαζί σου σήμερα. Ό,τι έχει σχέση τέλος πάντων με αυτό, προσπαθώ
410 να είμαι μέσα σε αυτό... με έχει δραστηριοποιήσει δηλαδή, με έχει αφυπνίσει, με έχει
411 κινητοποιήσει, να μπορώ τέλος πάντων να κάνω αυτό που βίωσα...το τραύμα... να το κάνω
412 κάτι σε καλό...να βγει κάτι καλό από αυτό. Εντάξει, σαν κοσμοθεωρία, το ότι από εκεί που
413 ήσουν μόνη σου, ξαφνικά βγήκαν άλλοι δύο, και ένας ο άντρας μου, τέσσερις σύνολο, ε
414 σίγουρα αλλάζουν πολλά για τον τρόπο που βλέπεις τη ζωή, τους ανθρώπους, την ύπαρξή
415 σου. Δηλαδή ας πούμε εγώ, δεν μπορούσα να... επειδή η μαμά μου έφυγε από, τέλος πάντων
416 από ανεύρυσμα στον εγκέφαλο και περάσαμε όλο αυτό το concept του εγκεφαλικού θανάτου
417 και αχ το στέλεχος εδώ του εγκεφάλου δεν λειτουργεί, άρα είσαι νεκρός ενώ η καρδιά σου
418 χτυπά...ας πούμε πέρασα όλο αυτό το «καλά ας πούμε, ζω, υπάρχω, σπουδάζω, γεννώ, βγάζω
419 παιδιά από το σώμα μου και να δεχτώ ότι ο άνθρωπος είναι ας πούμε αυτός ο μίσχος στον
420 εγκέφαλο και αν αυτό δεν λειτουργεί, δεν υπάρχω»; Δηλαδή, φιλοσόφησα λίγο κάποια
421 πράγματα και μέσα από τη μητρότητα, σίγουρα, βλέποντας το σώμα σου από εκεί που είσαι
422 μόνος σου, να μεγαλώνει κάτι μέσα στο σώμα σου, ένας ολόκληρος άνθρωπος που όταν θα
423 γεννηθεί μέσα από το σώμα σου με θαυματουργό τρόπο, θα είναι ένας εντελώς μοναδικός
424 ολόκληρος άνθρωπος που θα συνεχίσει αυτό που έκανες εσύ! Είναι φαντασμαγορικό από
425 μόνο του! Απλά αν δεν το περάσεις, δεν μπορείς να το...δηλαδή σε όποιον και να το πεις, που
426 ας πούμε στην αδερφή μου, ούτε το να παγώσει τα ωάρια της δε σκέφτεται (γέλιο). Δεν
427 μπορεί να καταλάβει, ούτε να της το μεταφέρω μπορώ, δε μπορεί να το αγγίξει ο νους της
428 αυτό που βιώνω εγώ στη μητρότητα.

429 **E: Πώς σε έκανε πιο δυνατή ή σε βοήθησε να αναπτυχθείς προσωπικά η μητρότητα;**

430 Σ1: Εντάξει, αναγκάζεσαι να δυναμώσεις για τα παιδιά σου.

431 **Ε: Με ποιους τρόπους;**

432 Σ1: Με πάρα πολλή προσωπική δουλειά, παίρνοντας ως μαθήματα τα λάθη σου,
433 αναπτύσσοντας στρατηγικές, δηλαδή εντάξει, κάνεις ένα λάθος μια φορά, δεύτερη φορά,
434 μετά έχεις μια στρατηγική αντιμετώπισης τέλος πάντων, που η μία με την άλλη, σε κάνουνε
435 πιο δυνατό και πιο οργανωμένο απέναντι στις προκλήσεις. Εντάξει, ακόμα μαθαίνουμε.
436 Δηλαδή και τώρα όλη αυτή η κατάσταση με το σχολείο και με το δημόσιο σχολείο και να
437 πάμε στο δημοτικό και ακολουθεί και η μικρή... πρέπει να πάρεις αποφάσεις για τον έναν,
438 ενώ ας πούμε ακολουθούν οι αποφάσεις για έναν άλλον διαφορετικό άνθρωπο, με άλλα
439 χαρακτηριστικά.. Όλη αυτή η λήψη αποφάσεων και όλο αυτό το... πάλι θα σου πω για την
440 ευθύνη... Αναγκάζεσαι να δυναμώσεις και πρέπει να αναπτύξεις ακόμα και την αποτυχία σου.
441 Πρέπει να διαχειριστείς και να την αποδομήσεις για να μην το ξανακάνεις το ίδιο λάθος, να
442 μη σε πάρει από κάτω και να πεις, «α, είμαι η χειρότερη μάνα του κόσμου, να πάω να πνιγώ»,
443 ας πούμε. Να μπορέσεις να δημιουργήσεις, ακόμα και να γεννηθείς μέσα από τη στάχτη σου,
444 ας πούμε.

445 **Ε: Πώς αντιλαμβάνεσαι ότι έχεις αναπτυχθεί προσωπικά; Τι είναι αυτό που σε κάνει να**
446 **το αντιληφθείς;**

447 Σ1: Εντάξει, λόγω της δουλειάς μου, συζητώ με πάρα πολλούς γονείς, τα παιδιά μας είναι σε
448 παρόμοιες ηλικίες και τους βλέπω έτσι μέσα από τους δικούς του προβληματισμούς και μέσα
449 από τα δικά τους, ας πούμε, προβλήματα, και καταλαβαίνω ότι εγώ έχω περάσει στο επόμενο
450 στάδιο. Δηλαδή έχω ξεπεράσει αυτά που είχαν αυτοί ως πρόβλημα και ότι συγκριτικά με
451 τους άλλους, είμαι στο επόμενο level, το 'χω λύσει, έχω βρει τη λύση σε αυτό, και είμαι σε
452 θέση πλέον να σε συμβουλευσω. Εντάξει, αυτό μόνο μέσω της εμπειρίας και θεωρώ ότι και
453 οι σπουδές μου, μου δίνουν ένα προβάδισμα σε αυτό. Εντάξει, από κει και πέρα, ούτε όλα τα
454 ξέρουμε, ούτε όλα τα μπορούμε.

455 **Ε: Αν σου ζητούσα να μου περιγράψεις με τρεις λέξεις όλη αυτή την εμπειρία, πώς θα**
456 **την περιέγραφε;**

457 Σ1: Αίμα, δάκρυα και ιδρώτας (γέλιο). Δεν το είπα εγώ, ο Ρουβάς το είπε. Νομίζω τα
458 περιλαμβάνει όλα (γέλιο). Η μητρότητα έχει όλα αυτά τα συναισθήματα που την ίδια στιγμή
459 που κλαις, την ίδια στιγμή αλλάζει. Δηλαδή αυτό το πράγμα είναι μοναδικό που συμβαίνει.

460 **Ε: Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία του τοκετού ή της μεταγεννητικής**
461 **περιόδου που θα ήθελες να μοιραστείς και δεν σε ρώτησα;**

462 Σ1: Ε, εντάξει, δεν μπορώ να σκεφτώ τώρα κάτι.. Κοίταξε να δεις τι δε με ρώτησες. Δεν με
463 ρώτησες «πώς οικονομικά το στηρίζεις όλο αυτό». Δηλαδή το οικονομικό... ας πούμε όταν η
464 κόρη μου ήτανε έξι μηνών για παράδειγμα, είχα πάθει ένα τρομερό...με είχε πάρει πάρα πολύ
465 από κάτω το θέμα του οικονομικού. Δηλαδή, όταν γέννησα το γιο μου και ήταν όλα αυτά τα
466 lockdown και οι κορονοϊοί, μετά την περίοδο μητρότητας ξεκίνησα να δουλεύω part time σε
467 ένα σχολείο, όπου κέρδιζα πάρα πολύ λίγα λεφτά. Για να καταλάβεις, έπαιρνα 335€ ! Και
468 ήταν τότε η φάση με τα τεστ, έπρεπε να επενδύω από αυτά τα λεφτά και δεν μπορούσα, δεν
469 είχε λόγο να ανοίγω την πόρτα του σπιτιού. Οπότε παραιτήθηκα και έμεινα άνεργη για λίγο

470 διάστημα, χωρίς να λαμβάνω επίδομα ανεργίας, αφού παραιτήθηκα. Και μετά ξεκίνησα
471 δουλειά τον επόμενο Σεπτέμβρη, γιατί εμάς οι δουλειές μας είναι και λίγο seasonal. Οπότε
472 παραιτήθηκα Μάρτιο, αναγκαστικά περιμένα μέχρι τον Σεπτέμβρη. Έτσι λοιπόν, όταν
473 γέννησα την κόρη μου, οι κοινωνικές ασφαλίσεις μέτρησαν τα δύο χρόνια πριν, για να μου
474 δώσουν επίδομα μητρότητας, και για τρεις βδομάδες διαφορά, μέχρι να αλλάξει ο Ιούνιος, να
475 γίνει Ιούλιος και να αλλάξει το έτος εισφορών, δεν πήρα ούτε επίδομα μητρότητας. Επειδή
476 έμεινα να μεγαλώσω το πρώτο μου παιδί. Μας βλέπουν οι Φιλανδοί και γελούν ας πούμε.
477 Μπήκα σε μια διαδικασία με επιστολές, να διεκδικήσω τέλος πάντων, γιατί ουσιαστικά για
478 200€ δεν συμπλήρωνα το ελάχιστο επίδομα. Οπότε, Ιούνιος, Ιούλιος, Αύγουστος,
479 Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, έφυγαν χωρίς εισόδημα. Όταν λοιπόν, έπρεπε να επιστρέψω στη
480 δουλειά μου, ζήτησα γονική άδεια για να παρατείνω λίγο λόγω θηλασμού, και είχαμε και ένα
481 πρόβλημα υγείας δερματικό όλη η οικογένεια τέλος πάντων, ζήτησα γονική άδεια. Και αντί
482 να πάρω απάντηση στη γονική άδεια «ναι ή όχι», «πάρε την ή μην την πάρεις», πήρα «σας
483 ευχαριστούμε πολύ, το συμβόλαιό σας δεν θα ανανεωθεί, ο Θεός μαζί σας». Οπότε γράφτηκα
484 άνεργη τον Νοέμβριο, το παιδί μου ήταν τότε πέντε μηνών, και ξεκίνησα να παίρνω επίδομα
485 το Μάρτη. Κι εγώ μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, έπρεπε να πληρώσω πάνες για δύο
486 παιδιά, γάλατα για δύο παιδιά, σχολείο για το μεγάλο μου γιο, έπρεπε να πληρώσω και
487 θεραπείες, γιατί ο γιος μου έκανε λογοθεραπίες- εργοθεραπίες, ήταν η αρχή της
488 παρέμβασης εκείνο τον καιρό. Κι εγώ χρειαζόμουν μόνο για το μεγάλο μου γιο 800€ το
489 μήνα, μόνο για το μεγάλο μου γιο, χωρίς να έχω εισόδημα. Οπότε εκεί μόλις είχαν γίνει τον
490 Νοέμβριο τα πράγματα, τον Δεκέμβριο που είχαν κλείσει τα σχολεία, πέρασα μια φάση που
491 με είχε πάρει τόσο πολύ από κάτω, με κλάματα, με εντάσεις, γιατί έλεγα «τι να κάνω, να
492 κλέψω»; «Να κλέψω ή να το στερήσω το παιδί μου»; Γιατί είμαι ένας άνθρωπος που έχω
493 βγάλει τις πολυτέλειες, ας πούμε ούτε νύχια, ούτε μαλλιά κάνω, ούτε γυμναστήριο πάω,
494 δηλαδή αυτές «οι πολυτέλειες» οι λεγόμενες, δεν υπάρχουν ήδη στη ζωή μας. Άρα τι έπρεπε
495 να κάνω; Να αγοράζω λιγότερο ψωμί; Να αγοράζουν λιγότερο γάλα; Δεν υπήρχε κάποιος
496 τρόπος να στηριχθώ. Με είχε πάρει πάρα πολύ από κάτω, δηλαδή ενώ είμαι μια γυναίκα που
497 θα ήθελα πολλά παιδιά, ακόμα και το τρίτο παιδί το σκέφτεσαι πλέον. Δηλαδή θα το σκεφτώ,
498 από τα 35 μου είπα θα το σκεφτώ αν θα κάνω ένα τρίτο. Θεωρώ ότι με ένα τρίτο (παιδί) θα
499 ολοκληρωθεί η οικογένειά μου. Αλλά πού είναι η στήριξη, και σε χρόνο με το μωρό σου, και
500 σε οικονομική στήριξη. Γιατί ακόμα κι αν υπάρχει στήριξη από την πολιτεία, καθυστερεί να
501 έρθει, άρα εγώ τη στιγμή που το θέλω, πρέπει να βγάζω γάλα από το βυζί μου για να μπορεί
502 να φάει το παιδί μου, διαφορετικά δεν έχει. Ακόμα και αυτή η πίεση, του να θηλάσεις, γιατί
503 ήμουν υπέρ του θηλασμού, θήλαζα πάρα πολλά χρόνια, αλλά την κόρη μου δεν τη θήλασα
504 όσο θα ήθελα γιατί είχαμε αυτό το δερματικό πρόβλημα που μας τράβηξε όλους παρακάτω.
505 Αλλά ακόμα και αυτή η πίεση να θηλάσεις, γιατί δεν έχεις λεφτά, είναι ιδιαίτερα τραγικό αν
506 το σκεφτείς ότι ζούμε σε ευρωπαϊκή χώρα. Δεν είμαστε σε χώρες της Αφρικής που αν δεν
507 θηλάσεις το μωρό θα το φάνε τα λιοντάρια, είμαι σε μια χώρα ευρωπαϊκή που θα έπρεπε να
508 πηγαίνω στο νοσοκομείο και να λέω «γεια σας δύο φόρμουλες παρακαλώ», και να μου λένε
509 «ορίστε, πάρε το, καλή συνέχεια». Δηλαδή δεν υπήρξε στήριξη οικονομική και παρόλο που
510 τα τρέξαμε όλα και εγκριθήκαμε, γιατί υπήρχε το σχέδιο «προϊκα μωρού» τότε, το οποίο το
511 πήρα με πάρα πολλή δική μου πίεση και στα δύο μου τα παιδιά. Όταν το πήρα, τα παιδιά μου
512 δεν τα χρειαζόνταν πια. Δηλαδή πήρα μπανάκι μωρού νεογέννητου, όταν το παιδί μου ήταν

513 δύο χρονών, τι να το κάνω; Τα δώσαμε παρακάτω, δηλαδή τι να το κάνω το θερμόμετρο του
514 μπάνιου ας πούμε, όταν το μωρό είναι δύο χρονών; Αυτό, αυτό δεν με ρώτησες και αυτό σου
515 λέω.

516 **Ε: Σημαντική η επισήμανση.**

517 Σ1: Μα σε παίρνει από κάτω. Η ζωή μας είναι τόσο συνδεδεμένη με τα αγαθά και με τα
518 έξοδα που τρέχουν. Ευτυχώς που το σπίτι μας, είναι του μπαμπά μου, μας φιλοξενούν δεν
519 έχουμε ας πούμε τον κίνδυνο να μείνουμε στο δρόμο. Αλλά να στερήσω από το παιδί μου
520 την εργοθεραπεία ενώ τη χρειάζεται; Και από πού να κόψω; Το ΓΕΣΥ δεν μου τα παρέχει, η
521 δουλειά μου δεν μου δίνει λεφτά, το κράτος δεν μου δίνει λεφτά... Τι να κάνω; Να πετάξω το
522 παιδί μου, να κλέψω; Αυτές είναι οι επιλογές.

523 **Ε: Πώς αντιμετώπισες όλη αυτή την εμπειρία;**

524 Σ1: Ε κοίταξε να δεις, με πολλή υπομονή (γέλιο). Αντιλαμβανόμασταν ότι ήταν θέμα
525 προσωρινό, μέχρι να μεγαλώσει λίγο η μικρή και να μπορέσω και εγώ να μπω στη δουλειά.
526 Γι' αυτό και την στείλαμε νωρίτερα σχολείο, για αυτό πήγα και εγώ νωρίτερα στη δουλειά και
527 πλέον κάνω τρεις δουλειές για δύο χρόνια, για να εξισορροπήσουμε αυτά που χάθηκαν σαν
528 κέρδη. Εντάξει μας βοήθησε πάρα πολύ η οικογένεια, εννοώ την οικογένειά μας στην
529 Ελλάδα, μας έστειλαν χρήματα και ο πατέρας μου λίγο μας βοήθησε. Η μαμά μου με τον
530 τρόπο της, μας άφησε μια μικρή κληρονομιά, έχει ένα κατάστημα που παίρναμε το ενοίκιο
531 και κουτσά στραβά, φτάσαμε μέχρι σήμερα, που Δόξα το Θεό, δεν μας λείπει τίποτα. Πολλά
532 δεν έχουμε, αλλά δεν μας λείπει τίποτα. Δύσκολη η μητρότητα και η ζωή γενικότερα, και
533 χωρίς παιδιά. Δηλαδή εδώ το δόντι σου σε πονάει, και ας πούμε βάζεις γαριφαλέλαιο να πας
534 τον άλλο μήνα, να κλείσεις ραντεβού· και μετά τον άλλο μήνα να πας στο ΚΕΠ να βγάλεις
535 κάρτα νοσηλείας και μετά τον άλλο μήνα να πας στον οδοντίατρο και περνούν έξι μήνες και
536 έχουν σαπίσει δέκα δόντια αντί για ένα.

537 **Ε: Θέλω να σου πω ένα μεγάλο ευχαριστώ για τη συνέντευξη που μου έχεις δώσει.**
538 **Διακρίνω ότι είσαι ένας άνθρωπος που έχει περάσει πάρα πολλά· και κατά τη διάρκεια**
539 **της εμπειρίας αυτής και προσωπικά, και με τη μητέρα σου και τις προκλήσεις που είχες**
540 **από πολλούς παράγοντες.**

541 Σ1: Να είσαι καλά, ευχαριστώ!

542 **Ε: Αυτά από εμένα, δεν ξέρω αν θέλεις εσύ κάτι άλλο να προσθέσεις;**

543 Σ1: Καλή επιτυχία και εύχομαι να βγει ένα καλό αποτέλεσμα απ' όλο αυτό. Αν καταφέρεις
544 και τέλος πάντων, να ολοκληρώσεις, θέλουμε να δούμε και τα αποτελέσματα σου στο
545 σύνολο.

546 **Ε: Εντάξει, ευχαριστώ πάρα πολύ.**

547 Σ1: Και εγώ, καλή συνέχεια.

Απομαγνητοφώνηση Δεύτερης Συνέντευξης- Σ2

E: Ερευνήτρια

Σ2: Συμμετέχουσα

Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όποιο σημείο θεωρείς εσύ σημαντικό. Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;

Σ2: Είναι πιο έντονη η πρώτη, ήταν τραυματική. Ήμουν 19 ετών και όταν πήγα να γεννήσω δεν ήμουν προετοιμασμένη να γεννήσω. Οκέι, ήξερα πως θα ερχόταν η εγκυμοσύνη, απλώς την ώρα που πήγα μέσα, μου εξήγησαν ότι όλα ήταν μια χαρά, στα δεκαπέντε λεπτά γέννησα. Αλλά μέσα (στο χειρουργείο) είχε μια κοπέλα που έκαμνε πρακτική άσκηση πάνω μου, στο νοσοκομείο που ήταν, κι εμένα η έννοια μου ήταν να μεν με κόψουν και να με ράψουν, να με φτιάξουν όπως ήμουν πριν. Με κόψαν χωρίς καν να σφικτώ, και εράφκαν με, εράφκαν με πάρα πολλή ώρα, κι εμένα έμεινε μου ψυχολογικό που τούτο, γιατί μου έκαναν ζημιά. Οπότε ανακάτσιασα (αηδίασα) τη φυσιολογική γέννα και είπα μελλοντικά αν θα κάνω κάτι, θα κάμω καισαρική. Τώρα επανερχόμαστε στην καισαρική, την Μ. (όνομα κόρης) που την έκανα πριν δύο χρόνια, μίλησα για τον Φ. (όνομα γιου) πιο πριν. Κανονικά έπρεπε να γεννήσω 18 του Φεβρουαρίου αλλά τον τελευταίο καιρό πέφταν οι παλμοί του μωρού και αδυνάτισε ο πλακούντας και ήταν να τη χάσω. Οπότε ήμουν ανά τακτά διαστήματα με τη γιατρό, ένιωθα πάρα πολλή ασφάλεια μαζί της και αφέθηκα. Οπότε επήγα και μπήκα να κάμω την καισαρική κι ένιωθα πάρα πολύ δύναμη, δεν είχα ανησυχίες. Νόμιζα ότι θα ήταν δύσκολο, αλλά ήταν πάρα πολλά εύκολο για μένα τούτο. Πηγαίνεις, ήταν όλα μια χαρά, εντάξει... ορμονικά και μετά άρχισα λίγο έκλαιγα, κι έτσι, τούτα τα πράγματα.

Ε: Μχμ. Άρα πώς θα περιέγραφες την εμπειρία του τοκετού, του πρώτου και του δεύτερου;

Σ2: Με μια λέξη, την πρώτη όπως είπα «τραυματική», και την δεύτερη «ενδυναμωμένη».

Ε: Άρα έπαιξε ρόλο και το ότι δεν ένιωθες ασφάλεια την πρώτη φορά, όσον αφορά το νοσηλευτικό προσωπικό και τη γιατρό.

Σ2: Σωστά. Και έτυχε που ήμουν έγκυος τη Μ. να έχω ένα ατύχημα, κι έπρεπε να πάω στο νοσοκομείο... εττουμπάραν με (είχε αυτοκινητιστικό ατύχημα). Αλλά ένιωθα τόση πολλή δυσφορία στο νοσοκομείο που είπαν μου ότι θα μείνω τζαμέ (εκεί) και ήταν όλα κλειδωμένα και εγώ ήθελα πρόσβαση έξω, ένιωθα φυλακή, και υπογράψα και έφυγα, αναβίωσα το τραύμα...

Ε: Μχμ. Πώς βίωσες την περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού;

Σ2: Να εστιάσουμε στο τώρα, γιατί περάσανε και δέκα χρόνια...(σκέφτεται). Δεν ήμουν καλά, δηλαδή ήμουν πάρα πολλά ευάλωτη και έκλαιγα με το παραμικρό, είχα νεύρα, άγχος... Νομίζω αναβίωνα πάλι κάποιο τραύμα, η αλήθεια και έφαγα ενάμισι (χρόνο), δεκατρείς μήνες να φέρω τον νου μου και να σταθώ στα πόδια μου, να αναπτύξω ψυχική ανθεκτικότητα.

Ε: Άρα πώς ήταν για σένα εκείνη η περίοδος, τι θυμάσαι;

37 Σ2: Το βίωμα μου ήταν... ότι... ένιωθα δεν είχα να πιαστώ που τίποτε, ότι ήμουν ανήμπορη.

38 **E: Ανήμπορη ως προς τί, πώς το εννοείς;**

39 Σ2: Ένιωθα ότι δεν είμαι επαρκής, ότι είμαι ανίκανη, ότι είμαι άχρηστη, ότι δεν θα τα
40 καταφέρω. Είχα πάρα πολλές σκέψεις άσχημες, όταν λέω σκέψεις άσχημες, εννοώ προς το
41 σύντροφο μου. Δηλαδή είχα έτσι κάποιες εμμονικές σκέψεις, οι οποίες μου έλεγαν ότι
42 «απατά σε», «δεν είσαι αρκετά καλή», «είσαι μια άχρηστη», έτσι πεποιθήσεις.

43 **E: Αυτές οι πεποιθήσεις μειώθηκαν μετά τους δεκατρείς μήνες;**

44 Σ2: Ναι, γιατί χώρισα. Παρόλο που τώρα είμαστε μαζί ξανά, κάναμε έναν χρόνο απόσταση.
45 Οι σκέψεις μειώθηκαν όταν συνέβαλε και το γεγονός ότι έχασα τον παππού μου, που ήταν
46 πατέρας για μένα, και στις δύο μέρες εγκατέλειψε με ο μπαμπάς της κόρης. Και εκεί
47 αναγκαστικά ήταν διπλή απώλεια, αλλά κάπου έπρεπε να πιαστώ που κάτι. Πιάστηκα που το
48 Θεό και από τα μωρά, και σιγά σιγά ενδυνάμωνα, έκαμνα και ψυχοθεραπεία είναι η αλήθεια
49 και είχα πίστη. Αλλά ήταν μια διαδικασία που κοιτάζοντας πίσω, δεν θέλω να την ξαναζήσω.
50 Είχα πολλές ορμονικές αλλαγές...

51 **E: Βιώνες και πένθος...**

52 Σ2: Ναι.. διπλό, ήταν διπλή η απώλεια. Και τούτοι οι δύο οι άνθρωποι, είχαν πολλά κοινά
53 στοιχεία...

54 **E: Υπάρχουν στιγμές ή γεγονότα από εκείνη την περίοδο που έχουν μείνει ιδιαίτερα**
55 **έντονα στη μνήμη σου;**

56 Σ2: Ναι, τραυματικά. Δηλαδή το πρώτο πράγμα που μου ήρθε στο μυαλό, είναι ότι φεύγαμε
57 μετά από τρεις μέρες που την κλινική, γιατί εν κλινική που γέννησα, και κάτι γύρισα και είπα
58 του μπαμπά της κόρης μου και ειρωνεύτηκε με... Κι εγώ καθόμουν πίσω με το μωρό
59 (αυτοκίνητο), και έκαμε και μια χειρονομία με το στόμα του, έτσι να με περιπαίζει, και εκείνη
60 την ώρα ένιωσα ότι διαλύθηκαν όλα... Ένιωθα ότι εγκαταλείφθηκα...

61 **E: Ότι είσαι μόνη σου...**

62 Σ2: Ήμουν μόνη μου, ναι, έτσι το βίωσα. Και ότι δεν μου έδινε την απαραίτητη
63 συναισθηματική υποστήριξη που χρειαζόμουν. Κι ότι δεν καταλάβαινε ότι έφερα στη ζωή το
64 μωρό μας...

65 **E: Ότι χρειαζόμουν να είσαι στήριγμα αλλά δεν ήσουν εκεί για μένα.**

66 Σ2: Δεν ήταν, όχι, με τον τρόπο που ήθελα εγώ. Απαιτούσα τα με ένα δυσλειτουργικό τρόπο,
67 που δεν θα τα έδινε κανένας σύντροφος. Ήταν επιθετικός ο τρόπος που τα έκφραζα, δεν
68 ήξερα τι μου γινόταν.

69 **E: Εννοείς δεν θα σου τα έδινε με τον τρόπο που τα ζητούσες ή ότι αυτό που ζητούσες**
70 **ήταν...**

71 Σ2: Είχα την ιδέα... είχα τα οργανωμένα διαφορετικά στο μυαλό μου. Ότι ο άλλος πρέπει να
72 είναι πάντα δίπλα σου σε όλα, αλλά τον τελευταίο χρόνο άλλαξα τρόπο που το έβαλα μέσα

73 στο μυαλό μου. Ότι ναι, ο άλλος χρειάζεται να είναι δίπλα σου, να σε στηρίζει, αλλά όχι να
74 τα ξαπολά όλα και να είσαι το επίκεντρο, να είμαι το επίκεντρο. Οπότε εγώ απαιτούσα,
75 απαιτούσα, απαιτούσα, και συνέχεια επέρριπτα ευθύνες, ότι «εσύ φταις», «εσύ φταις, δεν
76 είσαι δίπλα μου όσο χρειάζομαι», επιθετικά πολλά. Και πάντα ήταν πίσω η σκέψη ότι «απατά
77 με, και για αυτό δεν μου δίνει εκείνο που θέλω», την οποία δεν ενστερνίζομαι πλέον, τον
78 τελευταίο χρόνο.

79 **Ε: Μχμ. Υπάρχει κάτι άλλο που σου έμεινε στη μνήμη ιδιαίτερα από αυτή την περίοδο;**

80 Σ2: Ένα άλλο θετικό, ήταν την ώρα που αντίκρισα το μωρό, ήταν πριν να γίνει το συμβάν το
81 άλλο, το αρνητικό που σου περίγραψα, και μόλις γύρισα και είδα το (μωρό) είπα «είναι ίδιος
82 ο παπάς της» και αγαπώ τον πάρα πολλά, και ότι «νιώθω ευλογημένη που έφερα στη ζωή μου
83 τούτο το πράγμα». Ήταν το πιο θετικό συναίσθημα-βίωμα που έζησα τον τελευταίο καιρό...
84 Δεν μπορούσα, νιώθω οι λέξεις δεν μπορούν να περιγράψουν τούτο το feeling. Είναι θετικό
85 αλλά πώς να το πω...(σκέφτεται), ευλογία, ευλογημένη! Ήταν έτσι ένα συναίσθημα
86 κάθαρσης. Γιατί πάντα ήθελα να κάμω κι ένα κοριτσάκι.

87 **Ε: Πώς θα περιέγραφες τη μετάβασή σου στη μητρότητα κατά τους πρώτους μήνες ή**
88 **χρόνια μετά τον τοκετό;**

89 Σ2: Ήταν πιο εύκολα τα πράγματα, γιατί είχα την εμπειρία που πριν, και θεωρώ ότι έμαθα να
90 είμαι λίγο πιο διαφορετική ως προς το να μην είμαι από πάνω που το μωρό, να δίνω το χώρο
91 και το χρόνο του μωρού, να μην το κρατώ όλη την ώρα πάνω μου, όπως έκανα με το άλλο το
92 μωρό. Νιώθω ότι η προηγούμενη εμπειρία της μητρότητας, βοήθησε με στο να αναπτύξω
93 κάποιες διαφορετικές στρατηγικές προς το μέγαλωμα, αλλά ήταν αυτοματοποιημένα όλα.
94 Εννοώ...νιώθω ότι φέρνουμε το που μέσα μας δηλαδή, να πιάσεις... εγώ φοβόμουν πώς θα
95 πιάσω το μωρό, ενώ ήδη είχα ένα μωρό, αλλά πέρασαν τόσα χρόνια και η δύναμη που έχουμε
96 μέσα μας οι γυναίκες...ένιωσα ότι ήταν όλα σαν να το βιώνω πρώτη φορά. Απλώς έγινε από
97 μόνο του.

98 **Ε: Ενώ την πρώτη φορά που έγινες μαμά, πώς ήταν η μετάβασή σου στη μητρότητα;**

99 Σ2: Ήταν πολλά δύσκολο, δηλαδή δεν θυμάμαι. Απώθησα το συνειδητά, γιατί ήταν
100 τραυματική περίοδος γενικά με τον πάπα του γιου μου. Ήταν πολλά ήσυχο το μωρό, οπότε
101 εγώ απλώς έκανα τα τυπικά, απλώς νιώθω ότι δεν συνδέθηκα με τον τρόπο που συνδέομαι
102 συναισθηματικά με τούτο το μωρό (την κόρη). Υπάρχει έτσι ένα κενό, κι ακόμα νιώθω το,
103 ότι δεν συνδέομαι με τον ίδιο τρόπο με τον μεγάλο μου. Επειδή νιώθω ότι και η ηλικία μας,
104 είμασταν και οι δύο μωρά, ήταν κάπως πρωτόγνωρο.

105 **Ε: Αρα με το δεύτερο μωρό, τα βιώνεις όλα πιο συνειδητά και σου δόθηκε η ευκαιρία να**
106 **συνδεθείς παραπάνω με το μωρό. Όμως έπαιξε και ρόλο η σχέση που είχες με τον παπά**
107 **του μωρού.**

108 Σ2: Σωστά. Περνούσα κακοποίηση, έδερνε με...σωματική, ψυχολογική... Και κατά τη
109 διάρκεια της εγκυμοσύνης που σου είπα, και μετά · εγώ αναβίωνα την εγκυμοσύνη την παλιά.
110 Ένιωθα ότι γίνονται τα ίδια πράγματα, γιατί το σώμα μου αντιδρούσε με τον ίδιον τρόπο,
111 ήταν πολλά δύσκολες οι εγκυμοσύνες μου. Κι εγώ έπιασα τον παπά της κόρης μου, και είπα

- 112 του «περνώ τούτο το πράγμα, δεν έχει να κάνει μαζί σου, θέλω να δείξεις λίγη κατανόηση».
- 113 Έκαμνα προσπάθειες αλλά δεν μπορούσα...
- 114 **E: Σε κατέκλυσε η πρώτη εγκυμοσύνη, το συναίσθημα αυτό που βιώνες.**
- 115 Σ2: Ναι, το αρνητικό, το δυσλειτουργικό, το ότι θα εγκαταλειφθώ, ότι απορρίψαν με.
- 116 Υπήρχαν από πριν τούτα τα πράγματα αλλά, εγώ είχα θέμα πολύ με τις ορμόνες μου. Θεωρώ
- 117 ότι κάθε εγκυμοσύνη πατά σε πάνω στα τραύματά σου και κάμνει σου τα πιο μεγάλα.
- 118 **E: Εντείνει τους φόβους σου και τις ανασφάλειες που είχες μέσα σου.**
- 119 Σ2: Ναι και επειδή είναι το μωρό, είναι οι ορμόνες που προσπαθούν να γίνουν balanced τούτα
- 120 όλα, εμένα δεν γίνονταν balanced.
- 121 **E: Και στις δύο σου εγκυμοσύνες, δεν γίνονταν balanced?**
- 122 Σ2: Όχι, έβγαινε τούτος ο εαυτός και θεωρώ ότι όντως ήταν οι ορμόνες εν μέρει.
- 123 **E: Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλον, ποια σημεία θα**
- 124 **θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρεις;**
- 125 Σ2: Ότι είναι πάρα πολλά σημαντικό να είσαι κοντά στο μωρό, όσες δύσκολες κι αν είχα,
- 126 προσπαθούσα να είμαι κοντά στο μωρό, να του δείχνεις την αγάπη σου, τη φροντίδα σου, δεν
- 127 ξέρω τι άλλο να πω.
- 128 **E: Αν περιέγραφες την εμπειρία αυτή σε κάποιον άλλο, ποια κομμάτια αυτής της**
- 129 **εμπειρίας θα του έλεγες;**
- 130 Σ2: (Σκέφτεται) Μπορώ να απαντήσω με μια λέξη; Θαύμα!
- 131 **E: Μχμ, δεν θα ανέφερες αναμνήσεις που σου ήταν δύσκολες.**
- 132 Σ2: Ίσως ο λόγος που δεν μπορώ να αναφέρω είναι γιατί, δεν ξέρω, φοβάμαι να μπω ξανά
- 133 στην Μ, που ήμουν πριν; Την παρανοϊκή, τη ζηλότυπη; Παρ' όλα αυτά, τα θετικά είναι ότι το
- 134 μωρό, δόξα σοί ο Θεός, λίγο πριν να γεννήσω, αυτό που θέλω να αναφέρω ήταν ότι είπαν
- 135 μου πως το μωρό μπορεί να γεννηθεί με πρόβλημα στα πόδια... Αλλά τελικά δεν γεννήθηκε
- 136 και ότι η πίστη μου και οι προσευχές που έκαναν οι δικοί μου, έδειξαν ότι είναι καλά... Το
- 137 μόνο βίωμα που έχω να πω, είναι ότι δόξα σοι ο Θεός που μεγαλώνει και ως σήμερα είναι
- 138 καλά.
- 139 **E: Τι σημαίνει για σένα σήμερα η εμπειρία του τοκετού σου;**
- 140 Σ2: Δύναμη, κούραση, γιατί η καισαρική φέρνει πολλές αλλαγές. Δηλαδή ας πούμε, πονώ τον
- 141 σπόνδυλο μου, που πριν δεν το πονούσα... τούτα...
- 142 **E: Με ποιο τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή, επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις τον**
- 143 **εαυτό σου; Πως η εμπειρία του τοκετού και της μεταγεννητικής περιόδου σε άλλαξε ως**
- 144 **προς τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου τώρα;**
- 145 Σ2: Τώρα πιο θετικά. Με πιο πολλή αυτοπεποίθηση. Έδωσε μου το μάθημα να καταλάβω
- 146 ότι αν ξανά περάσω που τούτη τη διαδικασία, θα είμαι λίγο πιο προετοιμασμένη, και να είμαι

147 λίγο πιο συνειδητή στο να διαχειριστώ την εγκυμοσύνη και μετά την εγκυμοσύνη. Ενώ και
148 στις δύο περιπτώσεις, παρόλο που πέρασα διπλή εμπειρία, δεν είχα την δύναμη να το
149 διαχειριστώ και κατέβαλε με τούτον όλο το αρνητικό. Οπότε θεωρώ ήταν μια εμπειρία ζωής,
150 η οποία έδωσε μου το μάθημα να εξελιχτώ σαν μητέρα και κυρίως πρώτα σε προσωπικό
151 επίπεδο. Να δω τον πάτο, και κοιτάζοντας τώρα τούτο το πράγμα, καταλαβαίνω ότι δεν θα
152 αφήσω ξανά τον εαυτό μου να πάει στον πάτο. Να είμαι πιο προετοιμασμένη, θα κάνω μια
153 πιο προστατευτική... πώς να το πω... να κάμω μια προ-αγωγή; Να προάγω, τούτο όλο το
154 πράγμα, για να μην ξανά γίνει τούτο, γιατί σκοτώνει σε και νιώθω ότι τα μωρά πιάνουν τα
155 τούτα όλα, είτε μικρά, είτε μεγάλα.

156 **Ε: Πώς έχει αλλάξει η αντίληψή σου για την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας**
157 **με την πάροδο του χρόνου;**

158 Σ2: Νομίζω δεν άλλαξε κάτι, απλώς θεωρώ ότι ενίσχυσε την επιθυμία μου να κάνω κι άλλα
159 μωρά.

160 **Ε: Πώς έγινε αυτό; Τι σε οδήγησε εκεί;**

161 Σ2: Να αφήσω ανθρώπους που θα είναι αγαπημένοι μαζί τους και θα έχει ο ένας τον άλλο,
162 αν γίνει το οτιδήποτε και φύγω από τη ζωή. Και το ότι προσπαθώ να τους μάθω πράγματα,
163 να τους περάσω πράγματα: πράγματα τα οποία δεν μου πέρασαν εμένα, τα οποία μόνη μου τα
164 πέρασα. Εννοώ πράγματα-αξίες, τούτο να διευκρινίσω, όταν λέω πράγματα εννοώ αξίες,
165 δεξιότητες, ικανότητες.

166 **Ε: Άρα ενίσχυσαν την επιθυμία σου να κάνεις κι άλλα μωρά, για να ενισχύσεις το μετά**
167 **για τους ίδιους, να έχουν ας πούμε την υποστήριξη μεταξύ τους;**

168 Σ2: Ναι, γιατί εγώ δεν είχα με τον αδελφό μου (υποστήριξη), μεγαλώσαμε ξεχωριστά.

169 **Ε: Πώς είναι η σχέση των αδελφών μεταξύ τους, τώρα που το βιώνεις μέσω των παιδιών**
170 **σου;**

171 Σ2: Ναι, ο Φ. μου είναι πολλά προστατευτικός και βοηθητικός με τη Μ., ώρες-ώρες πιάνει
172 γονικό ρόλο· αλλά δεν ξέρω, μπορεί να νιώθει ο προστάτης, ο μεγάλος αδερφός; Περνούν
173 αρκετό χρόνο μαζί, παίζουν, και η Μ ζητά τον ας πούμε, «εν μάθημα ο Φ;» ρωτά με, «εν
174 μάθημα» λαλώ της. Νομίζω έχουν καλή σχέση, απλώς νιώθω ότι ο Φ., όσο και αν δείχνει ότι
175 αγαπά την, είναι λίγο πιο αποστασιοποιημένος συναισθηματικά.

176 **Ε: Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για σένα μέσα από αυτή την**
177 **εμπειρία;**

178 Σ2: «Δόξα σοί ο Θεός», «Έχει ο Θεός». Προσπαθώ για το καλύτερο κάθε μέρα, και αγαπώ,
179 τούτο.

180 **Ε: Άρα έτσι όπως το καταλαβαίνω έφερε σε πιο κοντά, όσον αφορά την πνευματικότητα**
181 **σου;**

182 Σ2: Ναι. Υπήρχε πίσω ένα background, αλλά ενίσχυσε το.

183 **Ε: Μχμ, πώς νιώθεις για τούτο;**

184 Σ2: Ευλογημένη (σκέφτεται)... και όχι ευτυχισμένη, ακριβώς ευτυχισμένη... τώρα γιατί
185 δυσκολεύομαι λίγο... (παύση). Ευφορία, νιώθω ευφορία.

186 **Ε: Μχμ. Υπάρχει κάτι άλλο που νοηματοδότησες μέσα από αυτή την εμπειρία για σένα;**

187 Σ2: Ό,τι εμπόδιο έρθει απέναντι μου, μπορώ να το διαχειριστώ, διπλωματικά. Ενώ πριν, μετά
188 την εγκυμοσύνη και λίγο πιο πριν, ήμουν πάρα πολλά αυθόρμητος άνθρωπος. Και το νόημα
189 που μου έδωκε, είναι ότι πρέπει να κάνουμε υπομονή, και ό,τι μας έρθει, ήρθε μας. Ας πούμε
190 έζησα τα όλα, που ήταν έντεκα μηνών το μωρό μου έχασα τον παππού μου, έχασα τον τούτον
191 (σύντροφος), και μετά έγινα πιο ήρεμη, έφυγε εκείνο το... πώς να το πω... το ψυχωτικό, το
192 εμμονικό, χωρίς να παίρνω διάγνωση για κάτι, εκείνο που παράπεμπε προς εκεί. Τώρα ό,τι
193 έρθει, καλοδεχούμενο.

194 **Ε: Άρα ότι εβίωσες τόσα πολλά δύσκολα γεγονότα, που τώρα ό,τι και να σου έρθει είσαι**
195 **κάπως πιο προετοιμασμένη ας πούμε;**

196 Σ2: Δεν είναι θέμα προετοιμασίας, ναι, προετοιμάστηκα μέσω των εμπειριών τούτων ούλων,
197 απλώς πλέον ό,τι έρθει δεν το πιάνω πλέον κατάκαρδα· δεν ξέρω πώς να το περιγράψω.
198 Παίρνω το «α, ήρθε τούτο το πράμα, δύσκολο, πονάει με», πιο συνειδητά, «εν να το περάσω,
199 ό,τι κι αν μου έρθει, ό,τι κι αν μου χτυπήσει την πόρτα». Γιατί πέρασα πάρα πολλά δύσκολα,
200 λίγο πριν να γεννήσω, ένα μήνα πριν, είπαν μου ότι το μωρό θα έχει πρόβλημα, μετά ήταν οι
201 ορμόνες πάνω, είχα νεύρα, το ένα – το άλλο. Τώρα επανήλθα, όχι τώρα, έχει ένα χρόνο,
202 λιγότερο από χρόνο.

203 **Ε: Πώς συνειδητοποίησες ότι επανήλθες; Ποια ήταν αυτή η αλλαγή σε εσένα που**
204 **παρατήρησες;**

205 Σ2: Περπατούσα χωρίς να καμπουρώνω. Οπότε, έφυγα από τη μιζέρια. Δεν ξέρω τι
206 λειτούργησε, αλλά γενικά σε διάφορες καταστάσεις της ζωής μου, πέφτω, πέφτω, πέφτω, και
207 μετά δουλεύω ασυνείδητα – υποσυνείδητα κι ανεβαίνω πάνω. Και το ότι περπατούσα ευθεία,
208 ένιωθα ότι ήταν και πιο βαρετά τα βήματα μου, πατούσα γερά. Και εκεί ήρθε τούτη η
209 αντίληψη.

210 **Ε: Κοιτώντας πίσω στα χρόνια, μετά τη γέννηση του παιδιού σου, πώς πιστεύεις ότι**
211 **αυτή η εμπειρία επηρέασε την πορεία της ζωής σου;**

212 Σ2: Βλέπω τα πράγματα πιο ώριμα, βλέπω το μέλλον μου, ότι αν όλα πάνε καλά, θα έχω
213 τούτα τα μωρά δίπλα μου. Υπάρχουν οι σκέψεις να γίνουν καλοί άνθρωποι, ανησυχίες περί
214 τούτου. «Θα καταφέρω να τους σπουδάσω»; Γενικά είναι ανησυχίες για το μέλλον, όχι το
215 δικό μου, των μωρών.

216 **Ε: Άρα μετατοπίστηκαν οι ανησυχίες από τον εαυτό σου, στα μωρά.**

217 Σ2: Ναι, γιατί όσο είναι μωρά, οι ανάγκες είναι okay, είναι το φαγητό, το νερό, να περάσουν
218 χρόνο μαζί σου, να τα βγάλεις λίγο έξω, να τους μάθεις πράγματα. Αλλά μετά που θα βγουν
219 μόνοι τους; Είναι διαφορετικές οι ανησυχίες, οι οποίες έρχονται έτσι μέσα το μυαλό μου,

220 δυο- τρεις φορές το μήνα, μπορεί και παραπάνω. Και νιώθω ότι ο μεγάλος μου θα είναι σε
221 κίνδυνο πιο εύκολα.

222 **Ε: Πώς εννοείς τον κίνδυνο;**

223 Σ2: Είναι πιο επιρρεπής, όπως εμένα. Μπορεί να αγαπιούνται μεταξύ τους, αλλά δεν είναι
224 δυναμικός και νιώθω ότι προσπαθώ να τον ενδυναμώσω με τον άλφα ή βήτα τρόπο, αλλά θα
225 μπλέξει με κακές παρέες, να μάθει ναρκωτικά, έτσι τούτες τις σκέψεις. Ενώ την μικρή δεν
226 την φοβάμαι.

227 **Ε: Εννοείς συναισθηματικά δεν είναι τόσο «δυνατός», ας πούμε;**

228 Σ2: Ναι. Ενώ η μικρή αν θέλει κάτι διεκδικεί το.

229 **Ε: Είπες ότι είναι επιρρεπείς σαν εσένα, θεωρείς ότι εσύ δεν είσαι διεκδικητική;**

230 Σ2: Πλέον είμαι, αλλά τα πιο πολλά χρόνια της ζωής μου, είμαι 31, νομίζω τα 20-25 δεν
231 ήμουν τόσο διεκδικητική.

232 **Ε: Και τι είναι αυτό που άλλαξε για να είσαι διεκδικητική;**

233 Σ2: Έβλεπα ότι είχα ανθρώπους πίσω μου και ό,τι έκαμνα επηρέαζε τους, κι έπρεπε να
234 αλλάζω. Αλλά πρώτα για μένα και μετά για τούτους.

235 **Ε: Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;**

236 Σ2: Άγχος. Κατάθλιψη... Όσον αφορά την φροντίδα των παιδιών, ήταν εντάξει. Ήταν πιο
237 πολλά δικό μου το θέμα, ήταν πιο πολλά ψυχοσυναισθηματικό. Τούτες ήταν οι προκλήσεις,
238 άγχος, κατάθλιψη, οι αρνητικές σκέψεις... Παρ' όλα αυτά, όσο και αν δεν ήθελα να το δείξω,
239 φαινόταν.

240 **Ε: Άρα ήταν προσωπικές προκλήσεις, εσωτερικές προκλήσεις.**

241 Σ2: Ναι, ήταν πιο έντονα τα προσωπικά.

242 **Ε: Υπήρχε κάτι άλλο, όσον αφορά εξωτερικούς παράγοντες που ήταν πρόκληση για σένα
243 αυτήν την περίοδο;**

244 Σ2: Η εγκυμοσύνη καθαυτή, που λειτούργησε έτσι λόγω ορμονών που σου είπα, η μη
245 στήριξη...δεν είχα υποστηρικτικό δίκτυο (παύση). Το θετικό, σε εξωτερικούς παράγοντες,
246 ήταν ότι έτυχε και έμεινα έγκυος το ίδιο διάστημα με μια συμφοιτήτρια μου, φίλη μου, που
247 γεννήσαμε μαζί. Οπότε, υπήρχε στήριξη εν μέρη από την κοπέλα τούτη, αλλά δεν είχα
248 στήριξη από την οικογένεια μου και το σύντροφο μου.

249 **Ε: Τι ήταν αυτή η στήριξη που είχες από τη συμφοιτήτρια σου;**

250 Σ2: Μιλούσαμε, πηγαίναμε για καφέ, μιλούσαμε για τα μωρά μας, κάναμε και οι δύο κόρες.
251 Κανονίζαμε, οργανώναμε πράγματα μαζί, βασικά συμπλήρωνε η μια την άλλη.

252 **Ε: Άρα είχατε ένα κοινό βίωμα που λειτούργησε βοηθητικά.**

253 Σ2: Βασικά ήταν πολλά τα κοινά βιώματα, κι έτυχε να είναι και αυτό.

254 **Ε: Εξακολουθεί να είναι στη ζωή σου;**

255 Σ2: Ναι! Σπουδάσαμε μαζί, κάναμε με τη διατριβή μας μαζί, μείναμε έγκυος μαζί, γεννήσαμε
256 μαζί, παίρνουμε τα μωρά παντού μαζί. Θεωρώ ότι ήταν προστατευτικός παράγοντας.

257 **Ε: Όσον αφορά τις προκλήσεις που μου είπες πριν, σε προσωπικό επίπεδο, ανάφερες**
258 **άγχος, αρνητικές σκέψεις, κατάθλιψη, μπορείς να μιλήσεις λίγο περισσότερο για αυτό;**

259 Σ2: Το άγχος το βίωνα σωματικά, δηλαδή δεν μπορούσα να κοιμηθώ, είχα ταχυπαλμίες,
260 νιώθω ότι ήταν το σύμπτωμα της κατάθλιψης, που η όποια κατάθλιψη, έφερνε μου πολλές
261 σκέψεις αρνητικές οι οποίες ήταν πεποιθήσεις που έλεγαν «είσαι άχρηστη, είσαι ανεπαρκής,
262 δεν σου αξίζει να αγαπηθείς». Νιώθω ότι έχω κατάθλιψη, δεν υπάρχει διάγνωση, αλλά σε
263 βαθμό που δεν με κάνει δυσλειτουργική. Δυσφορική έκαμνε με, ειδικά στην εγκυμοσύνη,
264 ήταν εκείνο που συνέχεια έπεφτα, κοιμόμουν, ήταν πολλά δύσκολη περίοδος. Ό,τι έτρωγα
265 έκαμνα το εμετό και στις δύο εγκυμοσύνες, και το άγχος ερχόταν σαν αντίδραση νομίζω, στο
266 ότι «φτάνει να είσαι έτσι», και έμπαινα από την εγρήγορση από τη μία πλευρά το σώμα μου,
267 και από την άλλη δεν μπορούσε το σώμα μου να αντιδράσει σε τούτο και ήταν καθηλωμένο,
268 να πέφτει. Και όσο έπεφτα, οι σκέψεις αυξάνονταν.

269 **Ε: Άρα ένιωθες ότι ήσουν ανεπαρκής ως προς τι;**

270 Σ2: Ως προς τη συντροφικότητα. Ποτέ δεν ήταν στη σκέψη ότι «δεν θα είμαι καλή μαμά»,
271 γιατί κοίταζα πίσω και έβλεπα ότι μια χαρά φορτίζω το μωρό. Εντάξει πάντα υπάρχουν
272 περιθώρια βελτίωσης.

273 **Ε: Άρα οι παραπάνω ανησυχίες και προκλήσεις ήταν όσον αφορά το σύντροφό σου.**

274 Σ2: Ναι, γιατί τον καιρό που ήμουν έγκυος τον Φ. μου, αναβίωνα... έκαμνε μου κέρατα ο
275 παπάς του, και το σώμα μου, δεν ξέρω πώς να το πω, κατέγραψε μέσα ότι «όταν μείνεις
276 έγκυος θα έχεις τούτα τα πράγματα», δεν ξέρω τι έγινε. Και όντως ήταν το ίδιο, ήταν η ίδια
277 εμπειρία μετά από δέκα χρόνια εγκυμοσύνης, τα αρνητικά ήταν τα ίδια, τα αρνητικά
278 σκεπτόμενα μου και οι δράσεις μου που τα χειριζόμουν. Δεν ήταν μόνο για μένα τραύμα,
279 ήταν τραυματικές και οι δύο εμπειρίες, αλλά η δεύτερη δεν ήταν τόσο. Ένιωθα ότι ήταν
280 τραυματική γιατί την επισκίασε το άλλο τραύμα.

281 **Ε: Ο σύντροφός σου πώς τα διαχειριζόταν αυτά που βίωνες; Τα μοιράστηκες μαζί του;**

282 Σ2: Ναι, δεν ήταν σε θέση να τα διαχειριστεί. Ας πούμε ένιωθα τελείως μόνη μου. Γιατί
283 μπορούσε να πάει δουλειά ή να πιάσει sick leave ας πούμε, ή άδεια, και να λείπει από το πρωί
284 ως τη νύχτα, ενώ ήταν με άδεια. Οπότε, εμένα τούτο ενίσχυε μου τις σκέψεις. Και ένιωθα
285 ότι είμαι πιεστική, που όντως ήμουν πιεστική, αλλά ώρες- ώρες ένιωθα ότι έκαμνε με να
286 νιώθω ότι είμαι πάρα πολλά παράλογη, αλλά κάποια πράγματα δεν ήταν τόσο παράλογα.

287 **Ε: Σαν σύντροφος πώς ήταν απέναντί σου σε αυτήν την περίοδο;**

288 Σ2: Απών.

289 **Ε: Και πώς σε κάνει αυτό να νιώθεις;**

- 290 Σ2: Δυνατή! Γιατί κατάλαβα ότι, όσο κι αν διψούσε η ψυχή μου να έχω κάποιον δίπλα μου,
291 μόνη μου τα έκανα και μπράβο μου! Και το μάθημα· πάμε πίσω σε μια άλλη ερώτηση που
292 μου έκανες, εκείνο που μου έδωσε η μεταγεννητική περίοδος που περνούσα δύσκολα, ήταν
293 ότι δεν χρειάζεται να βασίζομαι σε κανέναν και ότι η δύναμη μιας μάνας μπορεί να κάνει τα
294 πάντα. Απλώς κάποιες φορές επισκιάζονται τα κακά και μάθαμε να εστιάζουμε στα
295 αρνητικά, παρά να βλέπουμε τα θετικά, ρεαλιστικά μιλώντας.
- 296 **Ε: Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής της**
297 **περιόδου;**
- 298 Σ2: Ο παππούς μου.
- 299 **Ε: Δηλαδή; Με ποιο τρόπο;**
- 300 Σ2: Πάλευε με καρκίνο, κι εγώ ήμουν η φροντίστριά του, και έμαθε με ότι μέχρι το τέλος,
301 που θα έρθει το τέλος, πρέπει να παλεύουμε. Ο παπάς μου, ο παππούς μου- ο παπάς μου.
302 Είχε πολλή επιρροή πάνω μου.
- 303 **Ε: Άρα ήταν σαν ένας ενισχυτικός παράγοντας του πώς να αντιμετωπίζεις τις**
304 **προκλήσεις ή τι mindset θα μπορούσε να υιοθετήσεις όσον αφορά τις προκλήσεις.**
- 305 Σ2: Και οι υποσχέσεις που του έδωκα μετά. Επειδή εγώ άρχισα, όταν τον έχασα που ήταν
306 έντεκα μηνών το μωρό, πήγαινα στο κοιμητήριο και του έδινα υποσχέσεις, γιατί ήταν ο μόνος
307 άνθρωπος που έβλεπε μέσα μου. Εκείνος με βοήθησε να δω ποια είμαι, εν ζωή και χωρίς να
308 είναι εδώ. Κανένας άλλος· και ο Θεός· και τα μωρά.
- 309 **Ε: Υπάρχει κάτι άλλο που σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις προκλήσεις;**
- 310 Σ2: Η εσωτερική δύναμη που είχα μέσα μου την οποία δεν πίστευα ότι έχω. Ένα ασυνείδητο
311 κίνητρο, μια κινητήριος δύναμη που δεν πιστεύουμε ότι την έχουμε, απλά είναι εκεί. Δεν
312 ξέρω, είναι η ανάγκη μου που έχω για αυτοβελτίωση;
- 313 **Ε: Υπήρξαν άνθρωποι ή πηγές υποστήριξης που λειτούργησαν βοηθητικά για σένα;**
- 314 Σ2: Όπως σου είπα και πιο πριν, ναι. Ο παππούς, η φίλη μου, η συμφοιτήτριά μου, εντάξει,
315 τούτα. Πηγές πιο πνευματικές, η μητρότητα, το ότι είμαι μαμά, έγινα μαμά.
- 316 **Ε: Τώρα που κοιτάξεις πίσω, που βγήκες από αυτή τη μετάβαση στη μητρότητα και τις**
317 **απαιτήσεις της μεταγεννητικής περιόδου, τι πηγές υποστήριξης θα ήθελες να έχεις που**
318 **δεν είχες τότε; Με ποιον τρόπο θα ήθελες να σου παρέχεται υποστήριξη σε αυτή την**
319 **περίοδο;**
- 320 Σ2: Τη συντροφική, να έχεις το σύντροφό σου, παύλα σύζυγο, βοηθά· βοηθά. Τούτο ήταν να
321 ήθελα. Να είναι πιο δεκτικός και κατανοητικός. Αλλά παρόλα αυτά, θεωρώ ότι πάλι θα
322 ήμουν η ίδια. Γιατί δεν θα μπορούσα να το διαχειριστώ. Δεν ήμουν σε θέση διαχειρίσιμη,
323 ειδικά μόλις γέννησα, έγιναν πιο έντονες οι σκέψεις και τούτα όλα.
- 324 **Ε: Άρα με ποιον τρόπο θα μπορούσε να σε βοηθήσει;**

- 325 Σ2: Δεν θα βοηθούσε τελικά. Σίγουρα, καλό θα ήταν να είναι εκεί, είναι μαζί, είναι παπάς
326 του μωρού, πρέπει πρώτα να είναι καλά η μαμά του μωρού. Αλλά, το να είναι απών ήταν
327 χειρότερο, οπότε ναι, τούτο.
- 328 **Ε: Άρα με ποιο τρόπο εννοείς ότι θα μπορούσε να είναι εκεί, να μην είναι απών.**
- 329 Σ2: Συναισθηματικά. Να δείχνει κατανόηση, στον τρόπο που σκέφτομαι και να με
330 κατευνάζει κατά κάποιον τρόπο, ότι «θα πάνε όλα καλά, είμαι εδώ». Να μου δείχνει την
331 παρουσία του, την οποία δεν έβλεπα.
- 332 **Ε: Άρα κατανόηση ως προς το ότι βιώνεις κάτι πάρα πολλά δύσκολο, να νιώσεις ότι**
333 **«είμαι δίπλα σου, είμαι στήριγμα σου».**
- 334 Σ2: Είναι πολλά σημαντικό για κάθε γυναίκα, να έχει στήριξη από τον σύντροφο της.
- 335 **Ε: Υπάρχει κάποιο άλλος είδος υποστήριξης που θα ήθελες να έχεις πέραν του**
336 **συντροφικού;**
- 337 Σ2: Όχι, είμαι εντάξει με τη γιατρό μου.. (παύση). Θα έλεγα τους γονείς μου, αλλά δεν θα
338 τους αναφέρω γιατί πλέον είναι δύο άνθρωποι που η φιλοσοφία της ζωής τους διαφέρει που
339 την δική μου. Εντάξει, εννοώ, είμαι συμβιβασμένη με τούτον, ότι είναι στον κόσμο τους.
340 Θεωρώ ότι αν έρχονταν θα μου έκαναν περισσότερο harm, βλάβη, παρά να είναι κοντά μου.
341 Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.
- 342 **Ε: Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της**
343 **μητρότητας;**
- 344 Σ2: Όπως είπα δεν είχα πολλές δυσκολίες όσον αφορά την μητρότητα. Εννοώ με τα μωρά.
345 Απλώς έγινα λίγο πιο προετοιμασμένη, με τα γάλατα των μωρών, με την προετοιμασία του
346 φαγητού. Το πρόγραμμα με βοήθησε.
- 347 **Ε: Νιώθεις ότι άλλαξε κάτι στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες, γενικά στη**
348 **ζωή σου;**
- 349 Σ2: Ναι είμαι πιο ήρεμη, πιο έτοιμη να διαχειριστώ το οτιδήποτε.
- 350 **Ε: Πώς βλέπεις σήμερα τον εαυτό σου ολικά μέσα από αυτή την εμπειρία;**
- 351 Σ2: Ότι είμαι η μαμά δύο υπέροχων διαφορετικών μωρών, το καθένα έχει το δικό του τρόπο
352 σκέψης, το πώς νιώθει και όλα αυτά. Και είμαι χαρούμενη, που ένα κομμάτι μου... τους
353 έδωσα κάτι από εμένα. Γιατί και οι δύο έχουν και θετικά και αρνητικά από μένα. Ας πούμε
354 τώρα που μου το λες, βλέπω τους και τους δύο απέναντι, να είμαστε μαζί.
- 355 **Ε: Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέλαβε στην**
356 **προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της προσωπικής σου ανθεκτικότητας;**
- 357 Σ2: Ήταν η μόνη οδός που με βοήθησε να αφήσω πίσω ό,τι κρατούσα αρνητικό, μοτίβο,
358 σκέψεις... Ήταν πώς να το πω... Ήταν το δώρο, ήταν η οδός που με έκανε να γίνω καλύτερη
359 σε όλους τους τομείς. Ας πούμε να σου πω ένα παράδειγμα, που γέννησα και μετά τη Μ,
360 ήμουν λίγο... θύμωνα εύκολα, και θύμωνα του Φ. μου, του μεγάλου μου. Αλλά τώρα που

361 πέρασε αυτό το χρονικό διάστημα, είμαι πιο ήρεμη, δεν θα του φωνάξω με το παραμικρό. Κι
362 άμα του ζητήσω κάτι, στις τρεις φορές που το ζητούσα έβγαινα εκτός εαυτού, ενώ τώρα
363 διαχειρίζομαι το πιο πολλά. Λαλώ του «Φ. μου, σου φώναξα ήδη τρεις, τέσσερις φορές, τούτο
364 που κάμνεις, κάμνει με να νιώθω έτσι κι έτσι», και είμαι πιο επικοινωνιακή, σε όλους τους
365 τομείς.

366 **Ε: Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία του τοκετού ή της μεταγεννητικής**
367 **περιόδου που θα ήθελες να μοιραστείς και δεν σε ρώτησα;**

368 Σ2: Θέλω να προσθέσω κάτι. Ότι είναι πάρα πολλά πρωτόγνωρο συναίσθημα να βλέπεις το
369 μωρό σου να μεγαλώνει. Κάπου με ρώτησες πιο πριν, αλλά δεν το πρόσθεσα, τώρα μου
370 ήρθε. Δεν ξέρω πώς να το περιγράψω, μέρα με τη μέρα βλέπεις ένα διαφορετικό άνθρωπο να
371 αλλάζει, να εξελίσσεται, να έχει την ανάγκη να μάθει, να αναπτυχθεί.

372 **Ε: Πώς σε κάνει αυτό να νιώθεις;**

373 Σ2: Βλέπω τον εαυτό μου (συγκίνηση).

374 **Ε: Και πώς σε κάνει αυτό να νιώθεις;**

375 Σ2: Περήφανη! Και χαρά. Αγάπη...για τα μωρά...

376 **Ε: Τι θα συμβούλευες άλλες γυναίκες που περνούν αυτή την περίοδο ή είναι κοντά στο**
377 **να βιώσουν αυτή την περίοδο, τι θα τους έλεγες;**

378 Σ2: Να πάνε σε ένα ψυχολόγο, να πάνε να κάνουν μαθήματα με μαία, όπως έκανα εγώ και με
379 βοηθήσανε. Να συναναστρέφονται με γυναίκες οι οποίες είναι και εκείνες έγκυοι και ότι
380 είναι δυνατές. Να το θυμούνται ότι είναι πιο δυνατές από όσο πιστεύουν.

381 **Ε: Μχμ, αυτά από εμένα, θα ήθελες να πεις κάτι άλλο;**

382 Σ2: Όχι.

383 **Ε: Εντάξει. Πώς νιώθεις;**

384 Σ2: Νιώθω περίεργα, γιατί ακουμπήσαμε αυτή την περίοδο που ήταν έτσι διαφορετούμενη, από
385 τη μία ανθεκτική και από την άλλη αρνητική. Αλλά παρ' όλα αυτά καταλαβαίνω ότι η
386 μητρότητα είναι πολλά σημαντικό κομμάτι και φεύγοντας από εδώ θα προσπαθήσω να κάνω
387 και πάλι ό,τι καλύτερο μπορώ, με πιο πολύ πείσμα για τα μωρά μου και εμένα. Ευχαριστώ!

388 **Ε: Εγώ ευχαριστώ! Καλή συνέχεια.**

Απομαγνητοφώνηση Τρίτης Συνέντευξης- Σ3

Ε: Ερευνήτρια

Σ3: Συμμετέχουσα

Ε: Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όπου εσύ θεωρείς σημαντικό. Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;

Σ3: Κοίτα, μπορώ να πω ότι ήταν κάτι καινούργιο, κάτι το οποίο δεν φοβήθηκα η αλήθεια, γιατί ήθελα να γεννήσω φυσιολογικά. Δεν ήθελα να πάω καισαρική, δηλαδή η καισαρική ήταν το τελευταίο μου, αν μου έλεγε ο γιατρός μου πως «κάτι έτυχε με το έμβρυο και πρέπει να σε κάνουμε καισαρική». Δεν το είχα καν μες στο μυαλό μου, ήθελα να πάω φυσιολογικά, γιατί δεν με πειράζει ο πόνος, ανέχομαι τον. Στην πρώτη μου εγκυμοσύνη, θυμούμαι πάρα πολλά ότι είδα πάρα πολλές γέννες, πάρα πολλές γέννες! Ήθελα να είμαι προετοιμασμένη, ήθελα να ξέρω ότι θα μου συμβεί το τάδε πράγμα. Θα κάνω το τάδε πράγμα. Ένιωθα ότι άμα είμαι προετοιμασμένη δεν θα με πείραζε τι ήταν να μου πει ο γιατρός εκείνη την ώρα. Ήθελα να ξέρω τα σενάρια που μπορούσαν να ακολουθήσουν, για να είμαι εγώ πιο ψυχολογικά προετοιμασμένη, ότι οκεί, θα το κάνεις αυτό. Επίσης εγώ, στις πρώτες δύο γέννες είχα και μαία μαζί μου, που ήταν γνωστή της οικογένειάς μου, η οποία βοήθησε με πάρα πολλά. Στο τρίτο, δεν πρόλαβα να έχω μαία (γέλιο), λόγω του ότι ήταν πάρα πολλά σύντομα όλα αυτά που έγιναν. Επομένως, δεν πρόλαβα να την ειδοποιήσω ήδη, ότι γίνεται τούτο το πράγμα για να έρθει. Η πρώτη μου εγκυμοσύνη, επειδή ήταν η πρώτη μου, είχα εντάξει κάποιες δυσκολίες, ο τοκετός μου η αλήθεια ήταν... βασικά είχα στο μυαλό μου ότι εγώ θα πάω την ημέρα που ήταν να γεννήσω, θα πάω και ότι μου πει ο γιατρός μου θα κάνω. Ήμουν τούτο, δεν θα ακούω τίποτε γιατί για κάθε γυναίκα, ο τοκετός είναι διαφορετική εμπειρία. Μια γυναίκα μπορεί να σου πει «δεν μπορώ να αντέξω τους πόνους, πόνεσα πάρα πολλά, δεν θα ξανακάνω αυτό το πράγμα», εμένα δεν με πείραζε αυτό το πράγμα γιατί δε με πειράζει ο πόνος. Τον αντέχω, σε στάδια που μιλούμε, αντέχω τον, δεν με πειράζει, ούτε με τρόμαξε το θέμα του πόνου. Γιατί στην Β. στην κόρη μου την πρώτη, έβαλαν μου πόνους (τεχνητούς), είχα συσπάσεις, όμως δεν ήταν οι συσπάσεις της γέννας (φυσιολογικής). Και επειδή πέρασα την ημερομηνία που έπρεπε να γεννήσω, και δεν είχε άλλο χώρο το μωρό για να μεγαλώσει, και άρχισα να βγάζω κάτι πράγματα στα χέρια μου, έπρεπε αν δεν γεννούσα, ας πούμε το σαββατοκύριακο, τη Δευτέρα πήγα μέσα με πρόκληση. Πήγα το πρωί, ως η ώρα δώδεκα και κάτι ήμουν γεννημένη. Εμένα μου είπαν ότι ήταν πολύ εύκολη γέννα για πρώτη γέννα. Στο δεύτερο μου το μωρό, ήταν εντελώς διαφορετικά. Ήταν οι δικοί μου οι πόνοι, και κατάλαβα τι εννοούν ότι αν έχεις τους δικούς σου τους πόνους, δεν πονούσες με τους δικούς σου τους πόνους. Ήταν τόσο ανώδυνο, ήταν τόσο γρήγορο, μιλούμε ευτυχώς που πήγα στην κλινική, γιατί θα γεννούσα στο σπίτι μου αν δεν πήγα (γέλιο). Ήταν πάρα πολλά σύντομο, γιατί είχα ραντεβού στο γιατρό εκείνη την ημέρα, είχα ξεκινήσει από το πρωί να καταλαβαίνω ότι κάτι δεν πήγαινε καλά, και πήρα την μαία μου τηλέφωνο, της είπα τα σημάδια και μου είπε ότι «ξεκίνησε ο τοκετός σου». Άρα, «σήκω από το κρεβάτι, ξεκίνα να κάνεις δουλειές, κάνε το μπάνιο σου πριν να πας στο γιατρό, γιατί μπορεί να σε αφήσει μέσα». Εγώ η ώρα τρεις, όταν πήγα στον γιατρό, λέει μου ο γιατρός «είναι έτοιμο το μωρό, απλώς δεν είναι οι συσπάσεις που πρέπει για να σε αφήσω μέσα». Του λέω «γιατί γιατρέ, άφησε με μέσα, σε παρακαλώ» (γέλιο), ήθελα να γεννήσω, δεν άντεχα άλλο. Μου είπε «να πας σπίτι σου, και αν αυξηθούν οι πόνοι, να έρθεις πριν τις οχτώ τη νύχτα». Πήγα σπίτι μου, μέχρι τις 06:00 η ώρα.. έφυγα από εκεί και κάθε μία ώρα..., μόλις πήγα στο σπίτι μου έγινε κάθε είκοσι λεπτά, και μόλις...έγιναν στα πέντε λεπτά (οι συσπάσεις). Ήταν πάρα πολλά γρήγορα, όπως

κατέβηκα, ξανά πήγα κλινική.. Μου λέει η κοπέλα «ο γιατρός είναι στο χειρουργείο», όσο και προλάβανε να μου βάλουν το νυχτικό μου, δεν μου βάλαν τίποτε άλλο, και απλώς πήγα μέσα και γέννησα (γέλιο). Ήταν πάρα πολλά εύκολη εγκυμοσύνη. Και γενικά δεν είχα ούτε πολλούς εμετούς στη δεύτερη μου την εγκυμοσύνη, ήθελα μόνο να κοιμάμαι, και οι πόνοι μου ήταν οι φυσιολογικοί μου οι πόνοι, που λένε οι γυναίκες ότι οι δικοί τους πόνοι είναι διαφορετικοί, όντως ήταν διαφορετικοί. Οι πόνοι που είχα στην Β, ήταν πιο σκληροί, ενώ οι πόνοι που είχα στον Α, ήταν πολλά πιο ομαλοί, δηλαδή δεν κρατούσες την αναπνοή σου, έρχονταν, έφευγαν. Ήταν πάρα πολλά έτσι... ούτε που το κατάλαβα, δηλαδή γέννησα τον και μετά από μια ώρα ήμουν σαν να μην είχα μόλις γεννήσει. Περιπατούσα κανονικά, όλη μου η αποκατάσταση πάρα πολλά πιο γρήγορη. Όμως κατάλαβα ότι παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο, η ηλικία της γυναίκας, και εγώ τούτο το κατάλαβα τώρα που το λένε οι γιατροί, ότι «η γυναίκα που μένει έγκυος από τα είκοσι μέχρι τα τριάντα, έχει διαφορετική... είναι διαφορετική η αντιμετώπιση της εγκυμοσύνης, από τα τριάντα μέχρι τα σαράντα». Γιατί εγώ έμεινα έγκυος στο γιο μου τον τελευταίο, στα τριάντα κάτι μου, ας πούμε, αλλά είχα δυσκολίες. Είχα ορμονικές διαταραχές, είχα αίμα στην εγκυμοσύνη μου, που εγώ δεν είχα ποτέ μου αίμα, είχα με το βάρος μου αυξο-μειώσεις συνέχεια και η αποκατάσταση μετά την εγκυμοσύνη, τώρα ξεκίνησε να γίνεται, μετά από δυο χρόνια. Για να ξαναρχίσουν οι ορμόνες μου να πηγαίνουν στο κανονικό μου, να είμαι εγώ, εγώ η Ν., που ήμουν παλιά. Τώρα ξεκίνησα να το νιώθω τούτο το πράγμα, ενώ στις προηγούμενες μου εγκυμοσύνες ένιωθα το αμέσως μόλις γεννούσα. Μπορεί να είχα τα down μου λόγω των ορμονών που γέννησα και που νιώθεις αυτή όλη την εξάντληση, που καμιά φορά νιώθεις ότι όντως κάποιος μπορεί να σε βοηθά, αλλά δεν σε βοηθά... Ενώ όντως σε βοηθά, αλλά εσύ δεν το νιώθεις εκείνη την ώρα, επειδή όλα περνούν από σένα, ειδικά κι όλες όταν θηλάζεις. Επίσης, ένα άλλο κεφάλαιο το οποίο εγώ είμαι κάθετη, είναι στο θέμα να θηλάζει η γυναίκα. Είμαι εναντίον σε εκείνες που είναι φανατικές του θηλασμού, πρώτα γιατί για να θηλάσεις, η μαμά πρέπει να είναι ψυχικά ήρεμη και να έχει την συμπαράσταση του άντρα της. Και όχι μόνο του άντρα της, αλλά και του κόσμου, γιατί ο κόσμος όταν βλέπει μια κοπέλα να θηλάζει, δεν το βλέπει φυσιολογικό. Νομίζω νιώθει ότι, όταν πρέπει να πας κάπου ας πούμε, ότι θα πρέπει να καλυφθείς. Γιατί πρέπει να καλυφθώ που τη στιγμή που εγώ ταΐζω το μωρό μου; Και είναι πάρα πολύ σημαντικό η ψυχική υγείας της κοπέλας. Όταν η κοπέλα θέλει να θηλάσει και δεν είναι υγιής ψυχικά, δηλαδή νιώθει άγχος, διερωτάται «κάμνω το σωστά, δεν το κάνω σωστά», «θα φάει το μωρό», «δεν θα φάει το μωρό», «κάμνω τα όλα λάθος»; Ό,τι νιώθει, περνά το κατευθείαν στο μωρό της υποσυνείδητα χωρίς να το καταλαβαίνει η ίδια της εκείνη την ώρα. Οπότε, πρέπει ευσυνείδητα να το κάνει... Εγώ δεν είμαι από εκείνες που έλεγαν «δεν θα πιάσει πιπίλα το μωρό μου, δεν θα πιάσει μπιμπερό». Εγώ είπα τους, «και πιπίλα θα πιάσει, και μπιμπερό θα πιάσει και θα το βάλω και στο στήθος μου». Εμένα κανένα από τα μωρά μου δεν ήθελε να θηλάσει. Εγώ δοκίμαζα τους όλους ένα μήνα, δεν ήθελε κανένα να θηλάσει, με έβλεπαν όλοι και οι τρεις τους, μέσα στα μάτια και περίμεναν το μπιμπερό γιατί προτιμούσαν να κοιμηθούν παρά να θηλάσουν. Επομένως έμαθα, έβγαξα εγώ το γάλα μου, όση διάρκεια είχα τέλος πάντων γάλα, τους έδινα το γάλα μου, αλλά λόγω του ότι δεν είχα πολύ γάλα για να μην πεινούν, έπρεπε να παίρνουν συμπλήρωμα. Το οποίο ήταν οκέι. Και βλέπω ότι, αντίθετα τη συννυφάδα μου, η οποία θήλασε και τα δύο της τα μωρά μέχρι δύο χρονών και πάνω· πόσα διαφορετικά στρεσαρισμένα είναι τα παιδάκια της, επειδή ήταν η ίδια

87 στρεσαρισμένη (γέλιο). Βλέπω πάρα πολλή διαφορά. Βλέπω και εγώ στο σημείο ότι,
88 επέλεξα το ναι, όμως βλέπω πόσο στρες, άγχος... γιατί εγώ δεν είχα άγχος. Εγώ μπορούσα να
89 φύγω κάπου και ήξερα ότι μπορούσα να δώσω του μωρού το μπιμπερό του εκείνη την ώρα,
90 να πιει το γάλα του, να πιάσει την πιπίλα του και να κοιμηθεί. Ενώ η συννυφάδα μου ήταν με
91 το άγχος, «μα τώρα πρέπει να το ταΐσω, μα τώρα πρέπει να πάω κάπου να κάτσω, τώρα
92 πρέπει να το κρατώ»... Plus ότι σηκώνονται συνέχεια τη νύχτα γιατί θέλουν το σαν πιπίλα,
93 ενώ εμένα τα μωρά μου επειδή είχαν και μπιμπερό και πιπίλα, 40 ημερών και μετά, φτιάξαμε
94 και τον ύπνο μας. Δεν ξυπνούσαμε καθόλου, μπορεί η ώρα δώδεκα, να ήταν το τελευταίο
95 τους γεύμα, ήταν να μου ξυπνήσουν η ώρα οχτώ το πρωί. Δεν θα ξυπνούσαν ενδιάμεσα της
96 νύχτας. Μόνο στον τελευταίο μου είχα το θέμα με το να ξυπνώ τη νύχτα, αλλά είχε κολικούς.
97 So, είμασταν okay, αλλά μετά τις σαράντα ημέρες, ήταν okay, δεν ξυπνούσε τη νύχτα. Είναι
98 αυτό που δεν μπορώ να ακούω τις γυναίκες που λένε «πρέπει να θηλάσετε, εσείς που δεν
99 θηλάζετε δεν κάνετε καλό στο μωρό σας». Μια χαρά... Είναι θέμα της ψυχολογίας της
100 γυναίκας, τούτο κατάλαβα, ότι η μαμά πρέπει να είναι καλά να θηλάσει το μωρό της,
101 διαφορετικά το μωρό της δεν θα είναι καλά. Γιατί την ώρα που θα το θηλάσει, εκείνο το
102 άγχος, περνά το στα μωρά, διαισθάνονται όταν είσαι εσύ αγχωμένος, είναι και το μωρό.
103 Όταν εσύ κλαις, κλαίει και το μωρό. Διαβάζουν τα συναισθήματά των γονιών τους, πιο
104 πολλά απ' ότι εμείς οι μεγάλοι διαβάζουμε τα συναισθήματα άλλων. Και είναι πάρα πολλά
105 παρατηρητικά τα μωρά. Και από την ώρα που γεννιούνται, γιατί πρέπει να κάνουν
106 αποτύπωση ένα καινούργιο περιβάλλον, γιατί ήταν στην κοιλιά μας πρώτα. Και βλέπουν τα
107 όλα πάρα, μα πάρα πολλά. Εγώ τούτο κατάλαβα, ότι η μία κοπέλα για να έχει αποκλειστικό
108 θηλασμό, πρέπει να είναι καλά και να νιώθει ότι έχει ένα support system πίσω της, εν ο
109 άντρας της, ένας συγγενής της, η μαμά της που μπορεί να έρθει να την βοηθήσει πιο συχνά;
110 Είναι η πεθερά της, οι αδερφές της, ο αδελφός της; Οποιοσδήποτε, είναι πάρα πολλά μεγάλη
111 βοήθεια. Διότι δεν σου εξηγεί κάποιος, ούτε στο σχολείο έχουν τούτα τα πράγματα, που
112 κανονικά για μένα, στο σχολείο η Οικιακή Οικονομία δεν έπρεπε να σταματήσει ποτέ. Και
113 θα έπρεπε να γίνει και Βρεφοκομία, γιατί έπρεπε και οι άνδρες να γνωρίζουν τούτα τα
114 πράγματα. Γιατί είναι και εκείνοι μέρος αυτής όλης της διαδικασίας (γέλιο), δεν είμαστε μόνο
115 εμείς. Γιατί πρέπει να ξέρουν και οι ίδιοι τους, τι περνά μια γυναίκα. Επίσης, πρέπει τα
116 αγόρια να ενημερώνονται και από τους γονείς τους και από το σχολείο, ότι οι κοπέλες
117 βλέπουν περίοδο, δεν είναι κάτι το οποίο είναι εξωπραγματικό και δεν γινόταν ποτέ. Πρέπει
118 να ξέρουν αυτά τα πράγματα, όπως εμείς ξέρουμε πράγματα για τους άντρες· και οι άντρες
119 πρέπει να ξέρουν πράγματα για εμάς. Πρέπει να ξέρουν. Είναι πάρα πολύ σημαντικό ο
120 άνδρας να γνωρίζει την περίοδο της γυναίκας του και τα αγόρια ότι η μαμά τους ή η αδερφή
121 τους, περνούν τούτο το πράμα στο σπίτι τους. Εγώ βλέπω το κι από τους συγγενείς μας, που
122 μπορεί να ήταν όλο αγόρια μέσα στο σπίτι και είχαν τη μαμά τους· και βλέπω το που κορίτσια
123 που είχαν αδελφούς ας πούμε, ότι αυτοί που είχαν αδερφές, καταλαβαίνουν τι περνούν οι
124 γυναίκες. Τα αγόρια που δεν είχαν αδελφή, δεν το καταλαβαίνουν τι περνούν. Εμένα ο γιος
125 μου τώρα ξέρει, και με ρωτάει εμένα και ρωτάει και την Β. Που άσχετο, εμένα η κόρη μου
126 ακόμα δεν είδε περίοδο, αλλά ξέρει τι είναι η περίοδος, ξέρει ότι θα την περάσει σε κάποια
127 φάση, ότι έρχεται. Και μου κάνει ερωτήσεις, ό,τι ξέρω απαντώ της, ότι δεν ξέρω ψάχνουμε
128 το (γέλιο).

129 **Ε: Θα χρειαστεί να προχωρήσουμε καθώς έχουμε αρκετές ερωτήσεις. Πώς βίωσες την**
130 **περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σου;**

131 Σ3: Πρώτα απ' όλα, δεν πίστευα ότι είχα ένα καινούργιο πλάσμα στο σπίτι μου, το οποίο
132 δημιούργησα εγώ. Ήταν θαύμα! Κάθε μέρα ξυπνούσα και έβλεπα κι έλεγα «αποκλείεται
133 τούτο το πράγμα να το έκαμα εγώ»! Ένιωθα τόση χαρά. Κοίτα να δεις, τι κάμνουμε, τι
134 μεγαλώνουμε μέσα μας! Η χαρά μου ήταν πάρα πολλή. Ένιωσα πάρα πολλή ικανοποίηση,
135 ένιωσα αυτό που λέμε «unconditional love», εκείνη την ώρα ένιωσα το. Για τούτο το μωρό
136 λαλείς, «θα κάμω τα πάντα».

137 **Ε: Το βίωσες και με τα τρία παιδιά σου αυτό;**

138 Σ3: Ναι.

139 **Ε: Υπήρχαν στιγμές ή γεγονότα από έμειναν ιδιαίτερα έντονα στη μνήμη σου, αυτής της**
140 **περιόδου;**

141 Σ3: Ίσως όχι στις δύο πρώτες μου εγκυμοσύνες, μπορεί στην τρίτη να ήθελα λίγο πιο πολλή
142 βοήθεια, αλλά εντάξει, νομίζω μετά επειδή ήδη είχαμε τα δύο τα πρώτα μωρά, νομίζω πως
143 ίσως να χρειαζόμασταν εμείς χρόνο να ισορροπήσουμε το καινούργιο μέλος που ήρθε. Γιατί
144 εγώ δεν το περίμενα καθόλου να έρθει το τρίτο μωρό (γέλιο). Μου ήρθε απροειδοποίητα.
145 Εγώ είπα δύο μωρά και τέλος, έδωκα τα πράγματα μου... και μου ήρθε έτσι απροειδοποίητο,
146 δεν το περίμενα. Στην αρχή έκλαιγα για μια εβδομάδα, όταν το έμαθα (γέλιο). Μετά είπα
147 «είναι εντάξει, τι δύο, τι τρία, για να γίνει τώρα, σημαίνει κάτι υπάρχει λόγος». Αλλά τώρα
148 βλέπω το και λέω «κοίτα μάνα μου τούτο το μωρό» (γέλιο). Είμαι πάρα πολλά χαρούμενη.
149 Ήταν το σοκ, η πρώτη εβδομάδα, γιατί έχω είχα ήδη συνειδητά πάρει την απόφαση ότι δύο
150 μωρά είναι εντάξει, ήταν και η μεγάλη μου τεσσάρων χρόνων, σαν να έκλεισε για μένα
151 εκείνο το κεφάλαιο με τα μωρά. Επειδή λέω και εγώ, «εντάξει, δύο μωρά, ειδικά τον καιρό
152 που ζούμε είναι αρκετά». Αν και πάντα μου άρεσαν τα τρία μωρά, γιατί κι εγώ έχω τρεις
153 αδερφές, είναι διαφορετικό, αλλά οι καιροί που περνούμε τώρα δεν σε βοηθούν να κάνεις
154 παραπάνω μωρά. Κι έλεγα ότι δύο, θα έχουν κι ο ένας τον άλλο, είναι αδέλφια, δεν θα μείνει
155 το ένα μωρό μόνο του, να μην είναι και δεμένο στους γονείς του, θα έχει και κάποιον άλλον
156 άνθρωπο που θα έχει μια άλλη ιδιαίτερη σχέση. Εγώ μετά που τούτα που συνειδητοποίησα,
157 μαθαίνω μετά από οχτώ μήνες ότι είμαι έγκυος (γέλιο). Γιατί εγώ εδώ έλεγα «τι ωραία,
158 τέλειωσα με τα μπιμπερό, τέλειωσα με τα πανιά» έδωσα τα όλα, συγύρισα τα ρουχαλάκια,
159 έφυγα τις αλλαξιέρες, έφυγα τα όλα. Και ύστερα, ξανά από την αρχή (γέλιο). Αλλά εντάξει,
160 ήταν η πρώτη εβδομάδα, μετά ήταν οκέι.

161 **Ε: Πώς θα περιέγραφες τη μετάβαση στην μητρότητα κατά τους πρώτους μήνες ή**
162 **χρόνια μετά τον τοκετό;**

163 Σ3: Οι πρώτοι μήνες είναι δύσκολοι, γιατί πρέπει πρώτα να συνειδητοποιήσεις ότι έχεις ένα
164 καινούργιο μέλος στην οικογένεια. Γιατί φεύγεις που το νοσοκομείο – κλινική και πας σπίτι
165 σου και έχεις ένα καινούργιο μέλος που εξαρτάται από σένα. Και δεν ξανά είχες έτσι πράγμα
166 να ζήσεις στη ζωή σου, και πρέπει να κάνεις... είσαι σε μια θάλασσα και πρέπει να
167 κολυμπήσεις. Άποψή μου είναι ότι το ζευγάρι πρέπει μόνο του να κάνει τις δικές του τις

168 ιεροτελεστίες, ναι να ακούει τους παλιούς, ας πούμε και εμένα μου έλεγαν οι γονείς μου και η
169 πεθερά μου, έτσι κι αλλιώς... Άκουγα τους, αλλά δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα κάνω τη
170 συμβουλή τους. Θα μπορούσε να μου πει κάποιος από την οικογένεια του άνδρα μου «μην
171 πιάνεται το μωρό πολλά, γιατί θα καλομάθει». Κι έλεγα τους εγώ, «γιατί να μην το πιάσω
172 τώρα που μπορώ να το πιάσω το μωρό, εν πειράζει αν καλομάθει, θα το ξεμάθω μετά»
173 (γέλιο). Τώρα που είναι μικρό και μας χρειάζεται γιατί να μην το πιάσω; Άκουα ναι μεν την
174 άποψη τους, αλλά δεν την έπιανα να την υιοθετήσω εγώ. Ο κάθε γονιός κάνει τη δική του...
175 τα θέλω του, τα πιστεύω του, εκείνα που νομίζει ότι θα είναι καλά για τα μωρά του. Άλλο να
176 πιάσεις μια συμβουλή... αν σου ταιριάζει εσένα σαν οικογένειά, να την υιοθετήσεις, αν δεν
177 μου ταιριάζει, δεν θα την υιοθετήσω. Γιατί δεν ταιριάζει με το δικό μου κομμάτι της
178 οικογένειας μου. Εγώ τώρα η οικογένειά μου είναι ο άντρας μου και τα μωρά μου. Η μαμά
179 μου και ο παπάς μου, ξέρω θα είναι πάντα εκεί, αλλά τώρα οικογένειά μου είναι η δική μου.
180 Οπότε εγώ πρέπει τους δικούς μου να προστατεύσω πρώτα και να δω ότι τούτο κάμνει για
181 μένα. Δεν σημαίνει ότι θα μου πει κάποιος κάτι και πρέπει να το κάνω κι εγώ. Αν δεν μου
182 ταιριάζει, δεν θα το κάνω. Και είναι εντάξει να ακούμε τους άλλους, αλλά πρέπει πάντα το
183 ένστικτό μας, θεωρώ ότι είναι ο καλύτερος οδηγός. Αφού μόλις γεννιόμαστε έχουμε
184 ένστικτο. Νιώθουμε πότε θα αρρωστήσει το μωρό μας, νιώθουμε πότε θα κρυώσει το μωρό
185 μας, νιώθουμε ότι κάτι δεν πάει καλά, είτε στο σχολείο, είτε με περίγυρο. Αφού βλέπουμε το.
186 Εμείς, κακά τα ψέματα, εμείς βλέπουμε συνέχεια και κάνουμε scan τη συμπεριφορά του
187 μωρού μας, είμαστε πιο παρατηρητικές και πιο συναισθηματικές εμείς οι γυναίκες, που τους
188 άνδρες, που πρέπει να τους λέμε τι συμβαίνει. Εμείς είμαστε πιο emotionally connected τα
189 κορίτσια. Οι άντρες είναι πολλά πρακτικοί, δεν τα σκέφτονται τούτα τα πράγματα αν δεν
190 τους τα εξηγήσεις, ούτε τα καταλαβαίνουν. Πρέπει να τους τα εξηγήσεις εσύ για να
191 καταλάβουν. Γι' αυτό που οι γυναίκες είναι πιο καλές, κάποιες φορές, να διαβάζουν
192 χαρακτήρες, παρά οι άνδρες, επειδή είναι πιο συναισθηματικές. Και κάποια πράγματα
193 παίρνουμε τα πιο βαριά από τους άντρες, γιατί εμείς δρούμε με το συναίσθημα, ενώ οι άνδρες
194 δρουν με τη λογική. Εμείς προβάλλουμε το συναίσθημά μας και ύστερα σκεφτόμαστε το.
195 Για αυτό τα παίρνουμε λίγο διαφορετικά τα πράγματα (γέλιο).

196 **Ε: Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλον, ποια σημεία θα**
197 **θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρεις;**

198 Σ3: Θα θεωρούσα πάρα πολλά σημαντικά... Εν τούτο που έλεγα και της κόρης μου, ότι
199 πρέπει να ξέρεις πάντα πως έχεις κάποιον που μπορείς να βασιστείς πάνω του. Θα έλεγα να
200 βρεις κάποιον που μπορείς να βασιστείς πάνω του, είτε είναι η μαμά σου, ο άνδρας σου, ή και
201 οι δύο, η οικογένεια όλη. Το περιβάλλον που έχεις είναι εκείνο που θα σε βοηθήσει.
202 Δεύτερον, παίζει ο άντρας σου πάρα πολλά σημαντικό ρόλο, ακόμα και άμα δεν θέλει, πρέπει
203 να του λέμε. Ο θηλασμός επίσης, και να έχεις έναν άνθρωπο που να μπορείς να μιλήσεις.
204 Μπορεί να μην είναι κάποιος άνθρωπος της οικογένειας σου,, μπορεί να είναι ένα άτομο
205 τρίτο, το οποίο θα σε καταλάβει πιο καλά από τα άτομα της οικογένειάς σου. Γιατί τα άτομα
206 της οικογένειάς σου δρουν συναισθηματικά, ενώ ένα άτομο που είναι τρίτο, και δεν σε ξέρει,
207 δρα αντικειμενικά.

208 **Ε: Μχμ. Υπήρχε υποστηρικτικό πλαίσιο στην δική σου περίπτωση;**

209 Σ3: Εμένα υπήρχε. Δόξα σοι ο Θεός, δεν μπορώ να πω ότι έχω παράπονο, είχα τον άντρα
210 μου, είχα την πεθερά μου, είχα τη μαμά μου, είχα τις αδελφές μου, είχα και τα αδέρφια του
211 άνδρα μου. Είχαμε το περιβάλλον μας, άμα χρειαζόμουν να μείνει κάποιος μαζί με το μωρό,
212 ή αν έπρεπε να πάμε εμείς κάπου, οτιδήποτε, δεν έχω παράπονο, ήταν όλοι και ακόμα είναι
213 όλοι, πάρα πολλά υποστηρικτικοί. Εγώ καταλαβαίνω και πάρα πολλά τα άτομα που δεν
214 έχουν τούτο το περιβάλλον. Είναι λάθος που η κυβέρνηση δεν βοηθά! Γενικά, που δεν βοηθά
215 όλες τις γυναίκες. Και θεωρώ πάρα πολλά σημαντικό, ότι η μητρότητα και η άδεια
216 μητρότητας που δίνουν, δεν είναι αρκετή για μια μαμά. Καταρχάς εμείς, τεσσάρων με πέντε
217 μηνών· προσπαθούμε να βρούμε πίσω τις ορμόνες μας και δεν είμαστε καλά. Πώς μπορώ
218 εγώ να γυρίσω πίσω στη δουλειά μου, ψυχολογικά σωστά τέλος πάντων, και να είμαι σωστή
219 και στους απέναντι μου, όταν εγώ ψυχολογικά μέσα μου δεν είμαι καλά. Και νιώθω τύψεις
220 που αφήνω το παιδάκι μου κάπου αλλού, το οποίο μπορούσα να προσέχω εγώ μέχρι την
221 ηλικία των δύο χρονών. Εγώ θεωρώ ότι μέχρι τα δύο χρόνια είναι υπέρ αρκετή (η άδεια
222 μητρότητας) για να μένει μια μαμά στο σπίτι με το μωρό της, πρώτα απ' όλα, γιατί δεν το
223 αφήνεις κάπου που να μην έχεις εμπιστοσύνη, μεγαλώνει μαζί σου και είναι έτοιμο να πάει
224 στο νηπιαγωγείο που θα το πάρεις, γιατί ήδη μιλά, ήδη είναι ανεξάρτητο και μπορεί να
225 υπερασπιστεί τον εαυτό του από μόνο του. Και η μαμά έχει τούτες τις τύψεις, να τις πάρει
226 μαζί της, που θα τις πάρει· και θεωρώ ότι δεν κάνουν κάτι, ούτε για την άδεια μητρότητας,
227 ούτε για την άδεια τοκετού, ούτε για μια οικογένεια τι χρειάζεται. Ας πούμε, ούτε με την
228 προίκα (μωρού), εγώ την πήρα στο τελευταίο μου το μωρό. Και συνειδητοποίησα ότι είναι
229 μια μεγάλη βοήθεια, διότι μπορεί μια νέα μαμά να είναι single mum, μπορεί να έχει και single
230 dad γιατί πέθανε η μαμά, γιατί πρέπει να συμπληρώνω και ανάλογα με το εισόδημα μου να τα
231 πιάνω τούτα τα πράγματα; Γιατί να μην μου τα δώσεις εσύ; Μην μου δώσεις τις αμαξούες,
232 τα car seat, έχω τα. Δώσε μου τα πανιά, δώσε μου τις κρέμες δώσε μου τα πράγματα. Είναι
233 ένα μεγάλο κονδύλι για μία οικογένεια! Εγώ θυμούμαι όταν μου το έφεραν, τα πανιά· εντάξει,
234 εγώ γέννησα το Φεβρουάριο κι έφεραν μου τα τον Οκτώβρη, αλλά που τον Οκτώβρη που τα
235 έφεραν μέχρι τον επόμενο Οκτώβρη, δεν επήγα ποτέ μου στο σούπερ μάρκετ να αγοράσω
236 ούτε πανιά, ούτε δροσομάντηλα, ούτε shampoo, ούτε κρέμες, ούτε τίποτε. Ενώ στα
237 προηγούμενα μου τα μωρά, ήξερα ότι έπρεπε να φυλάξω τουλάχιστον εκατό ευρώ, για να
238 κάνω τούτα τα πράγματα. Και είναι κάτι καθημερινό, και πρέπει να πιάσεις και πράγματα να
239 έχεις και στο σχολείο. Και είναι καλό που τούτο που έκαμαν τώρα και πληρώνουν τα
240 δίδακτρα του σχολείου, αλλά δεν τα έκαμαν σε όλα τα σχολεία. Και εγώ ακούω κάτι
241 υπερβολικές τιμές 400€ το μήνα, 200€ να πληρώνεις εγγραφή, και λέω «παιδιά που ζούμε»;
242 Γιατί τούτο το πράμα; Πώς θέλετε να κάνουμε παιδιά; Θα έρθουν και θα πουν ότι έχουμε
243 υπογεννητικότητα και θα έρθουν να κάνουν πράγματα, γρήγορα, για να κάμει ο κόσμος
244 μωρά, κι ύστερα να μείνουν έτσι εκείνοι οι άνθρωποι που θα κάνουν τα μωρά, χωρίς καμμία
245 βοήθεια. Και σχολεία δεν έχουμε, ούτε βρεφοκομικούς σταθμούς, ούτε νηπιαγωγεία πλέον.
246 Εγώ θυμούμαι τον Σ, έγραψα τον στο σχολείο, επειδή έπαιρνα τους άλλους, επειδή ήξερε με
247 η κοπέλα, επειδή έπαιρνα τα δύο προηγούμενα μωρά, και εφύλαξε μου θέση που τον καιρό
248 που ήμουν τριών μηνών έγκυος. Ας πούμε, ήμουν έγκυος το 2024, και φύλαξε μου θέση για
249 τώρα, το 2026.

250 **Ε: Έχεις βιώσει εσύ αυτές τις ενοχές και τύψεις, όταν έπρεπε να επιστρέψεις στη**
251 **δουλειά;**

252 Σ3: Εγώ δεν τις βίωσα τόσο πολλά, γιατί ένιωθα ότι άφηνα το στην πεθερά μου που ήξερα ότι
253 ήταν να το προσέχει το μωρό, που θα ήταν μαζί της από το πρωί. Το ένιωσα στο θέμα ότι,
254 γιατί πρέπει να το αφήσω τώρα, γιατί να μην μπορώ εγώ να μείνω σπίτι με το μωρό μου; Και
255 ας με πλήρωνε η κυβέρνηση, και 600€ να μου έδινε, δεν με πειράζει, απλώς κάτι για να
256 μπορώ να είμαι εγώ με το μωρό μου. Άλλο να είναι η μαμά με το μωρό, κι άλλο να είναι, ο
257 παππούς και η γιαγιά που θα του δώσουν άλλα πράγματα. Εν τούτο που λαλούμε ότι άμα
258 γίνει ο άλλος παππούς και γιαγιά, δεν είναι τόσο όπως ήταν γονείς, τόσο αυστηροί. Άλλο η
259 μαμά, κι άλλο να είναι οι παππούδες και οι γιαγιάδες. Που εγώ είπα τους «δικαιούστε να σας
260 καλομάθει η γιαγιά σας και ο παππούς σας, αλλά μόνο που θα είσαι στη γιαγιά και τον
261 παππού» (γελά). «Όταν θα είστε στο σπίτι μου, είστε under my rules», τους έλεγα (γελά).

262 **Ε: Τι σημαίνει για σένα σήμερα η εμπειρία του τοκετού σου;**

263 Σ3: Για μένα ήταν μια πάρα πολλά ωραία εμπειρία μπορώ να πω. Είναι κάτι που εμένα δεν
264 με φόβισε ποτέ ο τοκετός. Εν τω μεταξύ, εγώ ήθελα πάντα να γίνω μαμά, να κάμω μωρά,
265 τέλος πάντων. Αν και έλεγα της μαμάς μου ότι θα μείνω έγκυος μετά τα τριάντα μου, πάντα
266 της έλεγα εγώ θα παντρευτώ και θα κάνω μωρά μετά τα τριάντα μου. Και τελικά, είμαι η
267 πρώτη που παντρεύτηκε, και η πρώτη που έκανε μωρά (γελά). Αλλά δεν έχω κάτι που να με
268 κάμνει να το νιώθω ότι δεν πέρασα καλά στην εγκυμοσύνη μου. Γιατί δεν αγχωνόμουν, μου
269 άρεσε να είμαι προετοιμασμένη· κι επειδή ήμουν προετοιμασμένη θεωρώ ότι, εν τούτο.
270 Πρέπει να μας προετοιμάζουν, εγώ διαχειρίστηκα το πάρα πολλά ωραία, γιατί ήξερα τι να
271 περιμένω. Ήξερα ότι θα περάσω τούτο το στάδιο, μετά ήταν να πάω σε αυτό το στάδιο και
272 θα έρθει η ώρα που θα περάσω τούτο το στάδιο. Δεν πήγα εκεί και να μην ξέρω τίποτε. Και
273 είδα επίσης, αλλά έκαμνε το η δική μου ιδιοσυγκρασία, έχει γυναίκες που φοβούνται, που
274 θέλουν άλλη αντιμετώπιση. Εγώ θυμούμαι στη δεύτερη μου την εγκυμοσύνη, είχα γεννήσει
275 και ήταν μια άλλη έγκυος εκεί που γεννούσε φυσιολογικά και τους έλεγε ότι «δεν αντέχω
276 τους πόνους, κάμετε με καισαρική» και φώναζε στο διάδρομο γιατί δεν ήξερε πώς να κάμει
277 regulate όλο αυτό που ένιωθε. Και είναι πάρα πολλά σημαντικό και οι νοσοκόμες, οι μαίες
278 που είναι κοντά σου εκείνη την στιγμή. Εγώ έχω να το πω ότι και στις τρεις μου
279 εγκυμοσύνες, τις θυμούμαι στην κλινική, πάρα μα πάρα πολλά έτσι... βοηθητικές. Και μασάζ
280 μου έκαναν, είπαν μου «άμα χρειαστεί να μας δαγκώσεις δάγκωσε μας, αν χρειαστεί να
281 φωνάζεις, φώναξε», αλλά εγώ είμαι άτομο που τον πόνο διαχειρίζομαι τον εσωτερικά, δεν το
282 διαχειρίζομαι εξωτερικά. Είμαι άτομο που αντέχει τον πόνο, δηλαδή και αναισθητικό να μου
283 βάλεις, και να πρέπει να μου το κάμεις, δεν θα μου το κάνεις. Αν πρέπει να το κάνω, θα το
284 κάνω. Δεν με ενδιαφέρει αν θα πονέσω ή όχι, επειδή ξέρω ότι πρέπει να το κάμω, είναι αυτό
285 το mentality. Έχει άλλες που δεν μπορούν να το κάμουν τούτο το πράμα. Ας πούμε, βλέπω
286 τη διαφορά με την αδερφή του άνδρα μου, που είναι έγκυος τώρα, που φοβάται. Αλλά λέω
287 της κι εγώ «να μην φοβάσαι, θα πας, ο γιατρός σου είναι μια χαρά, εν καλός, ξέρει τι θα σου
288 κάμει, είδες μας εμάς που γεννήσαμε, θα πας εκεί χωρίς άγχος, χωρίς τίποτε. Ό,τι σου
289 λαλούν, θα κάμνεις, θα ακολουθείς τις οδηγίες. Δεν έχεις να κάμεις κάτι πιο λίγο, ούτε πιο
290 πολλά, ότι σου λαλούν, θα κάμνεις». Και η αδερφή μου εμένα, η Γ. που γέννησε
291 φυσιολογικά, αλλά επειδή ήταν τυλιγμένος ο ομφάλιο λώρος, έπρεπε να την βάλουν
292 απευθείας για καισαρική, κι εκείνη πήγαινε φυσιολογικά, αλλά ήξερε ότι συνέβη τούτο το
293 πράμα, έπρεπε να πάμε να κάμουμε τούτο το πράμα. Εκείνη την στιγμή αντιδράς αναλόγως.

294 Αλλά πρέπει να ξέρεις όλα τα σενάρια, ότι αν σου συμβεί τούτο το πράμα, θα σου πει ο άλλος
295 ότι θα ακολουθήσουμε αυτό, αυτό κι αυτό. Είναι ανάλογα με την κάθε μια νομίζω, πώς θα το
296 αντιμετωπίσει τούτο το πράμα. Εγώ ξέρω τώρα ότι καμία κοπέλα δεν θέλει να το
297 αντιμετωπίσει τούτο το πράμα και όλες διαλέγουν την ημερομηνία που θέλουν να γεννήσουν
298 γιατί αρέσει τους, και γεννούν. Τούτο κατάλαβα. Και γενικά που ακούω και που γιατρούς
299 και που φίλες μου, που παν όλες θέλουν να κάμουν καισαρική. Και λέω τους «γιατί πάτε
300 καισαρική και δεν πάτε φυσιολογικά, κι αν σας πει ο γιατρός σας ότι κάτι συμβαίνει...».
301 Άλλο να έχεις θέμα υγείας, ή να έχεις προδιάθεση για προεκλαμψία ή για οτιδήποτε ή να
302 έχεις επιληπτικά σοκ και να σε βάλει για καισαρική ο γιατρός, κι άλλο να είσαι μια χαρά
303 κοπέλα, να μην έχεις κάτι... Γιατί εγώ θεωρώ ότι δεν ρώτησαν τις κοπέλες να καταλάβουν, τι
304 είναι ο φυσιολογικός τοκετός... Αφού κι εγώ, εν το ήξερα αν δεν διάβαζα που μόνη μου,
305 εννοώ να μάθαινα. Έβλεπα βιντεάκια, έβλεπα γιατρούς, έβλεπα συνεντεύξεις... Εγώ ας
306 πούμε, ρωτούσα πολλά τον παιδίατρο μου και βοηθούσε με. Πολλά σημαντικός ο
307 παιδίατρος εν το μεταξύ (γελά). Εγώ θυμώμαι ότι τον παιδίατρο μου... ήταν top of the list...
308 Μετά τον άντρα μου, ήταν ο παιδίατρος μου. Και κάποιες φορές ήταν ο παιδίατρος μου και
309 μετά ο άντρας μου (γελά). Είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχεις... Εγώ θυμάμαι ο παιδίατρος
310 μου, όποτε μπορούσε να νιώθω εκείνο το... ότι κάμνω overthink something, κι έπιανα τον
311 τηλέφωνο, έλεγε μου «Ν, μην αγχώνεσαι, όλα πάνε καλά». Ή με τον θηλασμό, έλεγε μου «Ν,
312 μην αγχώνεσαι», πάντα! Θέλεις κάποιον να σου πει εκείνη την ώρα, να είναι η φωνή της
313 λογικής. Γιατί εμείς δεν σκεφτόμαστε κάποιες φορές, σκεφτόμαστε πολλά πράγματα το
314 δευτερόλεπτο και θέλεις κάποιον να σου πει «Ν, μην αγχώνεσαι, όλα θα πάνε καλά». Ακόμα
315 και τώρα ας πούμε, που μπορεί να χτυπήσει κάποιο μωρό μου, θα αγχωθώ και θα το βγάλω
316 κατευθείαν φωτογραφία και να του τη στείλω, «Ε, Ν, ξέχνα το, δεν είναι κάτι να ανησυχείς»,
317 και ξεχνώ το (γελά), και φεύγει κατευθείαν που πάνω μου το άγχος, όλο το στρες. Πάρα
318 πολλά σημαντικός ο παιδίατρος.

319 **Ε: Με ποιο τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή, επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις τον**
320 **εαυτό σου;**

321 Σ3: Καταρχάς, πρώτα απ' όλα, τον εαυτό μου δεν τον βλέπω τώρα σχεδόν... δηλαδή τώρα δεν
322 τον βλέπω τον εαυτό μου γιατί πρώτα έβαλα τα παιδιά μου. Που δεν ξέρω αν είναι σωστό ή
323 λάθος. Γιατί εγώ ξέρω ότι οι γονείς πρέπει να είναι λίγο εγωιστές κάποιες φορές προς τα
324 παιδιά, γιατί να σου πω... ότι κάνουμε για τα παιδιά μας, και θέλουμε να κάνουμε τα πάντα
325 για τα παιδιά μας, αλλά κάποιες φορές βάζουμε τα παιδιά μας να είναι πάντα καλά, και
326 ξεχνούμε τους δικούς μας τους εαυτούς. Που πρέπει πρώτα εμείς να είμαστε καλά, για να
327 είναι τα μωρά μας καλά. Ίσως κάποιες φορές να χρειαζόμαστε να είμαι πρώτα εγώ καλά, για
328 να είναι τα μωρά μου καλά. Επειδή όλοι μας, δεν ξέρω, είναι επειδή το βλέπαμε εμείς που
329 τους προηγούμενους, ότι οι γονείς μας έκαναν πάντα κάτι για μας... εντάξει... Εγώ ας πούμε,
330 θυμώμαι την πρώτη φορά που πήγα ταξίδι, και άφησα τα μωρά πίσω, είχα τύψεις, έκλαιγα
331 στο αεροπλάνο και ήθελα ο πιλότος να γυρίσει το αεροπλάνο πίσω να κατεβώ, γιατί έλεγα
332 που μέσα μου, έλεγα το κι εγώ και ο άντρας μου, κοιτάζαμε ο ένας τον άλλο και λέγαμε «πού
333 αφήνουμε τα μωρά μας τώρα», «αν πάθουν τίποτα»; Είμασταν και οι δύο έτοιμοι να
334 σηκωθούμε, να πάμε στον πιλότο, να του πούμε να μας κατεβάσει (γέλιο). Ενώ, ας πούμε, οι
335 γονείς μας, μας έλεγαν «να πάτε, ξανά μεγαλώσαμε παιδιά», «να πάτε να περάσετε κι εσείς

336 καλά και να μην τα σκέφτεστε τα μωρά, εμείς θα τα κανονίσουμε τα μωρά». Ενώ εμείς,
337 είχαμε τύψεις, γιατί υποσυνείδητα μας βάλαμε το ότι πρέπει πάντα να είναι καλά και ύστερα
338 να κάνουμε κάτι εμείς, ενώ πρέπει πρώτα εμείς να είμαστε καλά και ύστερα τα μωρά μας, για
339 να είναι τα μωρά μας καλά. Αλλά γενικά, άλλαξε πάρα πολλά η σκέψη μου, βάζω τα μωρά
340 μου μπροστά, σκέφτομαι τα πιο πολλά, οπότε, τώρα θα δω τον εαυτό μου. Τώρα ξεκίνησα
341 να κάνω πράγματα εγώ, ξανά, πίσω για τον εαυτό μου, επειδή είναι σε μια ηλικία τα μωρά
342 μου που μπορώ να κάνω κάτι για τον εαυτό μου. Γενικά, λένε ότι θέλεις πέντε χρόνια μετά
343 από κάθε εγκυμοσύνη να ξανά νιώσεις φυσιολογικός άνθρωπος. Εγώ κάθε τέσσερα χρόνια
344 γεννούσα (γέλιο), οπότε πέρασαν δέκα – δώδεκα χρόνια, σχεδόν δεκατρία χρόνια για να
345 ξανανιώσω ο εαυτός μου. Τώρα ξανά νιώθω η Ν, που ήμουν πριν. Τώρα πηγαίνω και κάνω
346 γυμναστική για μένα, για να νιώσω εγώ καλά. Είναι κάτι που κάνω για μένα! Τώρα θα
347 ξεκινήσω να πάω κάπου και με τον άνδρα μου, να είναι κάτι για εμάς, ας πούμε. Πρέπει να
348 τα κάμνουμε τούτα. Τώρα ξεκινήσαμε ξανά να είμαστε και οι δύο ο εαυτός μας, γιατί και οι
349 άνδρες επηρεάζονται.

350 **Ε: Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για σένα μέσα από αυτήν την**
351 **εμπειρία;**

352 Σ3: Βασικά κατάλαβα τι σημαίνει μητρότητα και λέω «μπράβο μας σε μας», που όπως κι αν
353 είμαστε, ότι κι αν κάνουμε · γιατί η κάθε μαμά θα δώσει το δικό της πράγμα στο παιδί της,
354 όπως θα μπορεί. Μπορεί κάποια να μπορεί πιο λίγο, αλλά κάτι θα δώσει. Η μαμά είναι
355 μαμά. Θα δώσει στο παιδί της εκείνο που θα δώσει. Εγώ, ας πούμε, δεν θα άλλαζα αυτόν
356 τον ρόλο τώρα. Εγώ ξέχασα τη ζωή μου πριν, εγώ δεν θυμάμαι καν τι έκανα πριν από τα
357 μωρά. Ας πούμε κάποιες φορές, που μπορεί να κάτσω να το σκεφτούμε με τον άντρα μου,
358 λέμε «τι κάναμε πριν»; Κανένας δεν μπορεί να σκεφτεί τι κάναμε πριν τα μωρά, γιατί
359 είμασταν τόσο involved με τα μωρά. Καμιά φορά, μπορεί να βγούμε έξω και είμαστε κάπως
360 «δεν ακούμε μαμά, μαμά, μαμά», καθόμαστε και κοιτάμε ο ένας τον άλλο και λέμε ότι πρέπει
361 να ξανά μάθουμε πώς πρέπει να επικοινωνούμε γιατί... επειδή άμα είσαι με τα μωρά, οι
362 κουβέντες μας είναι γύρω από τα μωρά, κι επειδή μιλάνε όλοι να πούνε το δικό τους, μένουμε
363 εμείς τελευταίοι και μάθαμε να μην το λέμε ποτέ. Και όταν είμαστε μόνοι μας, πρέπει ξανά
364 να μάθουμε πώς να επικοινωνούμε. Γι' αυτό πολλά ζευγάρια δεν το κάμνουν τούτο το
365 πράγμα, γιατί κακά τα ψέματα, εμείς είμαστε πολλά ευάλωτες άμα γεννήσουμε, και κάποιες
366 φορές, κάποιοι άνδρες δεν το αντέχουν τούτο το πράγμα. Και πάνε να ψάξουν κάτι, κάπου
367 αλλού, ας πούμε. Αυτό όμως συμβαίνει και στις γυναίκες, γιατί εγώ είδα και γυναίκες
368 μαμάδες, ας πούμε, που άμα θα γεννήσουν, επειδή μπορεί να μην είναι καλά ψυχολογικά, και
369 δεν βρίσκουν εκείνο που θέλουν από τον άνδρα τους, θα πάνε να το ψάξουν κι εκείνες αλλού.
370 Κι ύστερα έρχονται και οι δύο σε σύγκρουση και μετά είναι στη μέση το ένα μωρό που δεν
371 φταίει σε κάτι. Μόνο οι γονείς μπορούν να το κάνουν και είναι πάρα πολλά λίγοι οι γονείς
372 που θα χωρίσουν και θα έχουν μια κοινή γραμμή, πώς να μεγαλώσουν τα παιδιά τους, χωρίς
373 να τους αφήσουν κάποιο αντίκτυπο τέλος πάντων.

374 **Ε: Μην. Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;**

375 Σ3: Εγώ θυμάμαι, ότι το μόνο πράγμα που σκεφτόμουν και η δυσκολία μου, ήταν ο
376 θηλασμός. Κάτι που σκεφτόμουν πάρα πολλά. Και είναι αυτό που σου έλεγα, ότι με έπιανε

377 κάποιες φορές, «α, δεν μπορώ να το κάνω», ότι έπιανα πάντα τον παιδίατρο μου να μου λέει
378 «Ν, ό,τι θέλεις να μου λες», κι του έλεγα «γιατρέ προσπαθώ και που το ένα κι από το άλλο
379 και προσπαθούμε τόσο καιρό, αλλά δεν πιάνει κανέναν τους το στήθος μου». «Εντάξει Ν.
380 μου, δεν θα κοπείς σε δύο κομμάτια, θα τους δώσουμε την φόρμουλα τους, μια χαρά είναι και
381 η φόρμουλα». Εννοώ ότι, δεν πρέπει οι γυναίκες να... έχει κάποιες που το παίρνουν
382 κατάκαρδα γιατί ακούνε άλλες μαμάδες, μα δεν ξέρεις τι περνά η άλλη μαμά, ούτε η άλλη
383 μαμά μπήκε στα δικά σου τα παπούτσια να ξέρει τι περνάς εσύ. Κάθε μια περνά διαφορετικά
384 τις εμπειρίες της, κι εγώ το έλεγα πάρα πολλά, το έλεγα και σε φίλες μου που γέννησαν και
385 σε συγγενείς μου, ότι «δεν πρέπει ποτέ να παίρνετε σαν μέτρο σύγκρισης την εγκυμοσύνη,
386 τον τοκετό, κάποιου άλλου, γιατί εσάς μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικός. Κάποιος
387 μπορεί να της άφησε κακιά εντύπωση, κάποιος μπορεί να της αφήσει την καλύτερη. Είναι με
388 θέμα την ψυχολογία που πας εσύ εκεί, τίποτα παραπάνω. Αν είσαι εσύ καλά, δεν πρέπει να
389 ακούμε την γνώμη κανενός. Ούτε να σκεφτόμαστε, τι μπορεί να σκεφτεί ο άλλος. Εμάς είναι
390 τούτο παραπάνω, σαν Κύπριοι, σκεφτόμαστε παραπάνω τι θα πει ο άλλος παρά τι θα
391 κάνουμε. Εντάξει, εγώ δεν το σκέφτομαι τούτο, δεν με ενδιαφέρει (γέλιο). Πάντα πήγαινα
392 με εκείνο που ήθελα εγώ, κι ένιωθα εγώ καλά για το μωρό μου. Το ένστικτο που λέμε
393 κάποιες φορές, και το μωρό το νιώθει. Εγώ θυμούμαι... ακόμα κάμνει το η κόρη μου... όταν
394 δεν θέλει να την πιάσει κάποιος ή να την φιλήσει ή οτιδήποτε, το λέει. Και που ήταν μικρή
395 έκλαιγε.

396 **Ε: Μχμ. Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής**
397 **της περιόδου;**

398 Σ3: Εμένα με βοήθησε, ο άντρας μου με βοήθησε αρκετά. Ήταν και τις νύχτες, για την
399 πρώτη εβδομάδα που ήμουν στο σπίτι, που ερχόμουν από την κλινική, δεν σηκώνόμουν εγώ
400 τη νύχτα, σηκώνόταν ο άνδρας μου. Και με άφηνε να κοιμηθώ για να σηκωθώ εγώ το πρωί,
401 που θα ήμουν όλη τη ημέρα με μαζί με το μωρό. Αλλά εγώ είχα και την βοήθεια της πεθεράς
402 μου, είχα και τη βοήθεια της μαμάς μου και με τις δουλειές και με το κάποιες φορές να
403 πιάσουν τα πιο μεγάλα τα μωρά, που είχα το τρίτο, και να βοηθήσουν και με τα ιδιαίτερα, τα
404 φροντιστήρια. Άμα κοιμόταν το μωρό και δεν μπορούσα να το μεταφέρω, δεν είχα άγχος
405 ότι... Ακόμα και η θεία μου, η αδελφή της μαμάς μου, οι κόρες της με βοηθούσαν. Δεν είχα
406 άγχος ότι δεν έχω κάποιον, οτιδήποτε ώρα θέλω, να τον πιάσω τηλέφωνο και να μου πει όχι.
407 Πολύ σημαντικό!

408 **Ε: Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της**
409 **μητρότητας;**

410 Σ3: Εγώ επειδή είμαι άτομο που είμαι πολλά introvert, είμαι πολλά εσωστρεφής, προσπάθησα
411 να το αντιστρέψω λίγο. Γιατί έλεγα από μέσα μου, είναι κάτι που μου έλεγε και ο άνδρας
412 μου, «άμα δεν μου το πεις, δεν θα το ξέρω». Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω,
413 επειδή όταν είσαι πάρα πολλά χρόνια εσωστρεφής, είναι πάρα πολλά δύσκολο να είσαι
414 εξωστρεφής (γέλιο). Και το μόνο πράγμα που προσπάθησα να κάνω, είναι όταν ένιωθα ότι
415 δεν μπορώ άλλο, «πρέπει να πιάσεις εσύ το μωρό, να ξεκουραστώ», έλεγα το ας πούμε.
416 Τούτο είναι το μόνο πράγμα που έπρεπε εγώ σαν Ν. να προσπαθήσω να κάνω· και το άλλο

417 είναι ότι έκανα εκείνο που ένιωθα εγώ καλά, εκείνο που θεωρούσα ότι ήταν καλό για εμένα
418 και δεν άκουγα κανένα.

419 **Ε: Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέβαλε στην**
420 **προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της ψυχικής σου ανθεκτικότητας;**

421 Σ3: Έκαμε με να έχω πάρα πολύ υπομονή, με έκανε να έχω πάρα πολλή υπομονή, να μην με
422 ενδιαφέρουν μικρά πράγματα, που παλιά μπορεί να με ενδιέφεραν. Παλιά θυμούνται ότι δεν
423 μπορούσε να έρθει κάποιος στο σπίτι μου, αν δεν ήταν καθαρό, εννοώ συμμαζεμένο. Τώρα
424 δεν με ενδιαφέρει, γιατί έχω μωρά και ξέρω ότι μόλις το συγυρίσω, θα ξανά γίνει το ίδιο
425 (γέλιο). Κι επίσης, όταν πάω σε σπίτι που ξέρω ότι έχουν μωρά, ποτέ μου δεν κοιτάζω την
426 καθαριότητα, γιατί ξέρω ότι περνούν τα ίδια που περνώ κι εγώ (γέλιο). Η υπομονή το
427 παραπάνω, παλιά μπορούσε να είμαι λίγο πιο αυστηρή, τώρα είμαι πιο χαλαρή. Είναι
428 ηλικιακά, πότε αποκτάς το μωρό σου. Είναι ορθό τούτο που λαλούν, ότι σε κάθε ηλικιακό
429 στάδιο που αποκτάς το μωρό σου, είναι διαφορετική η ανατροφή του παιδιού σου. Για αυτό
430 λέμε ότι έχεις τρία μωρά, και τα τρία είναι παντελώς αντίθετα. Στο κάθε μωρό είσαι κι εσύ
431 διαφορετικός, και το μεγαλώνεις διαφορετικά και το κάθε μωρό είναι διαφορετικό. Εντάξει,
432 τα πρώτα τα μωρά έρχονται πάντα με το αίσθημα της ευθύνης, πάντα. Γιατί είμαι κι εγώ
433 πρώτη και νιώθω το, και βλέπω το από την κόρη μου, ότι έχει, νιώθει ευθύνη. Δηλαδή νιώθει
434 ότι είναι ευθύνης της να προσέχει τους άλλους, είναι πιο... πώς να το πω... εύκολη. Όμως
435 ήμουν κι εγώ διαφορετική, ήμουν μόνη μου μαζί με ένα μωρό, είναι διαφορετικά. Πηγαίναμε
436 παντού μαζί, έπαιρνα την βόλτες, την έπαιρνα να πάμε στα καταστήματα μαζί,, για καφέ.
437 Μετά που ήρθε το δεύτερο το μωρό, τα έκανα και με το δεύτερο το μωρό τούτα, στο τρίτο
438 όμως, είναι πολλά δύσκολο. Αλλά εντάξει, επειδή εμένα η κόρη μου τώρα είναι μεγάλη,
439 μπορώ να βγω και με τους τρεις, αν θέλω. Αλλά είναι θέμα ότι, ανάλογα με την ηλικία σου,
440 μεγαλώνεις διαφορετικά και τα μωρά σου, γι' αυτό και οι πιο μεγάλοι, δεν έχουν τόση αντοχή
441 όσο έχουν οι πιο μικροί. Που πάλι μας βάζουν εμάς τις γυναίκες σε ένα κουτί, και σου λένε
442 «αν κάνεις μωρό από τα είκοσι ως τα τριάντα, καλώς, ύστερα κάτσε περίμενε». Μα δεν είναι
443 εύκολες οι συνθήκες, γιατί πρώτα βάζουν μας να είμαστε καλές στη δουλειά μας, να γίνουμε
444 επαγγελματικά ανεξάρτητες, ύστερα κάτσε αν είσαι τυχερή να βρεις τον άνδρα που θα σε
445 βοηθήσει να το περάσεις τούτο το πράμα, και ύστερα να κάνεις το μωρό σου. Είναι τόση
446 πολλή η πίεση που ασκούν, έχουμε κι ένα click πίσω, το βιολογικό μας ρολόι, «εγώ πότε θα
447 το κάμω τούτο»; Αλλά δεν πρέπει να το σκεφτόμαστε, πρέπει να σκεφτόμαστε ότι ο καθένας
448 θα κάνει εκείνο που πρέπει να κάνει, όποτε νιώθει έτοιμος να το κάνει. Δεν μπορούμε να
449 πιέσουμε τα πράματα, τι να κάνουμε; Ίσως να έγινε και ο κόσμος μας, είτε μαύρο, είτε
450 άσπρο, δεν έχουμε μια γκριζά ζώνη πλέον. Υπάρχουν τόσα πολλά πράγματα πλέον, όχι ο
451 ένας είναι gay, όχι ο άλλος θέλει να αλλάξει το φύλο του, όχι τον ένα πρέπει να τον λες
452 «αυτή, αυτό, αυτά». Και συγχύζουμε και τα δικά μας τα μωρά. Εμένα θυμάμαι η κόρη μου,
453 έκαμε μου ερώτηση «μαμά γιατί τούτοι φιλιούνται, άνδρας με άνδρα»; Και της λέω «Β. μου
454 τώρα και να σου εξηγήσω δεν θα καταλάβεις, θα σου εξηγήσω όταν θα είσαι πιο μεγάλη».
455 «Δεν είναι κάτι το οποίο πρέπει να σε απασχολεί», λέω της, αλλά πρέπει να βρούμε έναν
456 τρόπο να το εξηγήσουμε στα μωρά. Ή εμένα ο γιος μου λέει μου «μάμμα τούτος ο άνδρας
457 γιατί βάφει τα νύχια του, γιατί βάφεται»; Για να μην τον μπερδέψω εγώ τώρα, λέω του ότι
458 παίζει στο θέατρο και είναι ρόλος, και πως όταν μεγαλώσει θα του εξηγήσω πως υπάρχουν

459 τούτα. Γιατί άμα βάλω εγώ στο μυαλό μου ότι εν τούτο, κάνουμε τους και εμείς πλύση
460 εγκεφάλου. Πρέπει να αφήνουμε τα μωρά να μεγαλώνουν όπως είναι, και ύστερα όταν
461 μεγαλώσει το μωρό και θα γίνει δεκαοχτώ χρονών, θα ξέρει και θα αποφασίσει να κάνει αυτό
462 που θέλει να κάνει. Αλλά δεν είναι ανάγκη να τους το μαθαίνουμε από μικρούς και να τους
463 το βάζουμε μέσα στο μυαλό τους. Εμένα αν με έπιαναν τώρα και μου έβαζαν στο μυαλό μου
464 ότι είμαι ξανθιά δίμετρη αλλά δεν είμαι, μπορεί να το πιστέψω επειδή μου το λένε όλοι, όλη
465 την ώρα.

466 **Ε: Εντάξει, αυτά λοιπόν από εμένα. Υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελες να πεις αλλά δεν**
467 **σε ρώτησα;**

468 Σ3: Νομίζω τα καλύψαμε όλα. Το μόνο παραπάνω που θα έλεγα είναι να μας βοηθούσε λίγο
469 παραπάνω η κυβέρνηση. Χρειαζόμαστε παραπάνω στήριξη, δεν την έχουμε τούτη τη
470 στήριξη. Δεν την έχουμε και νιώθουμε απομονωμένες και νιώθουμε τύψεις στη δουλειά μας
471 να ζητήσουμε άδεια από το εργοδότη μας. Γιατί ούτε οι εργοδότες είναι πλήρως
472 ενημερωμένοι, μπορεί να είναι παπάδες, να έχουν οικογένεια, αλλά δεν το περνούν όπως το
473 περνούμε εμείς. Δεν ξέρουν ότι όταν το μωρό αρρωστήσει, ο πρώτος που θα μείνει στο σπίτι
474 είναι η μάμμα. Ακόμα κι αν ο άνδρας της άμα αρρωστήσει, η πρώτη που θα μείνει στο σπίτι
475 είναι η μάμμα, είναι η γυναίκα που θα μείνει στο σπίτι. Να κάνουν κάποια ελαφρυντικά, να
476 μπορώ εγώ να φύγω από τη δουλειά μου χωρίς να υπάρχει... να υπάρχει άδεια, να μου την
477 πληρώνουν τούτη την άδεια και να μπορώ να την πιάσω. Η γονική άδεια, για παράδειγμα,
478 υπάρχει μόνο κάποιες συγκεκριμένες εβδομάδες και αν το μωρό σου χτυπήσει ή έχεις κάτι το
479 οποίο θα πιάσεις άδεια... γιατί να το έχω τούτο; Έχω μεν την άδεια μου, αλλά τα μωρά τώρα
480 αρρωσταίνουν κάθε τρεις και λίγο, θα πιάνω εγώ την άδεια μου όλη την ώρα και να με
481 κάνουν να νιώθω άσχημα ότι ζητάω άδεια από τη δουλειά μου για να πάω να φροντίσω το
482 μωρό μου... Τούτες οι τύψεις που σου βάλλει το κοινωνικό σου περιβάλλον, το κοινωνικό
483 μας πλαίσιο που ζούμε, μας κάνουν να νιώθουμε τύψεις για τούτο το πράμα. Εγώ θεωρώ ότι
484 αν είχαμε τη στήριξή που μπορεί να έχουν κάποιες άλλες χώρες, θα ήμασταν εμείς οι
485 γυναίκες πολλά πιο χαρούμενες ή πολλά πιο ευδιάθετες και θα είχαμε και πολλά, πιο πολύ
486 χρόνο. Ας πούμε εγώ για παράδειγμα, δουλεύω σε ένα γραφείο σχολάω η ώρα 06:00, πόσος
487 είναι ο χρόνος που μένει να δω τα μωρά μου; Τρεις ώρες την ημέρα ας πούμε; Τι να πρώτο-
488 κάνω; Πρέπει να τους μαγειρέψω, πρέπει να τους λούσω και πρέπει να μου πουν τα νέα τους.
489 Πρέπει, αν θα κάνουμε κάτι ομαδικό στο σπίτι, αν τα προλάβουμε τούτα τα πράγματα. Ενώ
490 αν ήξερα σαν μαμά ότι δικαιούμαι να σχολάω κάθε μέρα η ώρα δύο, να πηγαίνω στη δουλειά
491 μου αλλά οι εργοδότες μου να ξέρουν ότι είσαι μάνα, μπορείς να σχολάσεις η ώρα 14:00, ο
492 μισθός μου θα είναι ο τάδε όμως, δεν θα είχα πρόβλημα. Θα ήξερα πως θα σχολούσα η ώρα
493 14:00, και θα παίρνω εγώ τα μωρά μου και δεν θα πρέπει να πηγαίνω στον καθένα να λέω
494 «πρόσχε μου το μωρό μου, πάρε μου το μωρό μου». Θα ήμουν εκεί, και είναι πολύ
495 διαφορετικό άμα η μάμμα είναι μαζί με το μωρό της. Εννοώ σε τούτα τα χρόνια τα
496 μεταβατικά, που εμείς ας πούμε δεν περνούμε χρόνο μαζί, περνούμε χρόνο τα
497 σαββατοκύριακα, αλλά τα μωρά βλέπουν τα τούτα τα πράγματα. Και βλέπουν πόσες ώρες
498 δουλεύεις, εγώ θυμάμαι που δούλευα στην Ισραηλινή εταιρεία, είναι η κόρη μου που με
499 έκανε να παραιτηθώ. Ήταν τότε οχτώ χρονών, που δούλευα εκεί, και θυμάμαι μια μέρα λέει
500 μου· εγώ το συζητούσα με τον άντρα μου και μου λέει «μάμμα γιατί δεν φεύγεις που την

501 δουλειά σου, αφού σε κάνει να νιώθεις άσχημα, έρχεσαι στο σπίτι και νευριάζεις μαζί μας πιο
502 εύκολα, φωνάζεις μας, γιατί μένεις εκεί»; Εκείνη την ώρα ήταν λες και μου έκατσε το
503 χαστούκι, και είχε δίκαιο το μωρό. Γιατί να μην πάω κάπου, που θα με κάνουν να νιώθω
504 καλά συναισθηματικά, και φέρνω όλα μου τα νεύρα σπίτι μου ενώ δεν έπρεπε να τα φέρνω.
505 Και πήγα και παραιτήθηκα, την επόμενη ημέρα (γέλιο). Ναι όμως ένιωθα πάρα πολλά καλά
506 που παραιτήθηκα από εκείνη τη δουλειά, ένιωθα ότι έφυγε κάτι αρνητικό, μια ενέργεια
507 αρνητική που μπορεί να έχεις, ένιωσα τούτο το πράγμα, ότι wow, έφυγε από πάνω μου τούτο
508 το πράμα. Κι εγώ λόγω της δουλειάς μου, επειδή οι Ισραηλίτες δεν ξέρουν από ωράρια,
509 μπορεί να έπεφτα τη νύχτα να κοιμηθώ και η ώρα τρεις-τέσσερις τα ξημερώματα να έπινα
510 μηνύματα στο Whatsapp, που ώσπου να πάω στη δουλειά η ώρα εννιά το πρωί μπορεί να είχα
511 και διακόσια μηνύματα. Και όταν παραιτήθηκα, τέσσερις μήνες μετά, είχα το άγχος του
512 τηλεφώνου μου που το άκουγα. Και μου πήρε αρκετό καιρό να πω ότι είναι εντάξει, δεν πάω
513 πλέον σε αυτή τη δουλειά, να μην κοιτάζω το τηλέφωνο μου γιατί δεν θα μου έρθει κάποιο
514 μήνυμα (γέλιο). Μου δημιούργησε τούτο το άγχος και το πρόβλημα...

515 **Ε: Μχμ, ευχαριστώ πάρα πολύ για τη συνέντευξη, πώς είσαι;**

516 Σ3: Εγώ ευχαριστώ! Είμαι μια χαρά, ήταν ωραία. Μακάρι να είχαμε παραπάνω προγράμματα
517 να βοηθούν τις κοπέλες. Εγώ ας πούμε το διάβαζα, το έβλεπα όταν ήμουν έγκυος, ότι στην
518 Κίνα, τον πρώτο χρόνο που γεννά η γυναίκα, υπάρχει γυναίκα που πάει στο σπίτι, της
519 μαγειρεύει, της πλένει, τη βοηθά με το μωρό, για την αποκατάσταση. Εμείς δεν έχουμε
520 τίποτε, και είναι πολύ βοηθητικό γιατί μια μάμμα μπορεί να είναι από Βουλγαρία και να
521 παντρεύτηκε στη Κύπρο, και η μαμά της μπορεί να λείπει. Για μια γυναίκα η μαμά της είναι
522 πάρα πολύ σημαντική, άσε που μπορεί να έχει τη πεθερά της, αλλά η μάμμα της είναι πολλά
523 σημαντική. Άλλο να έχεις τη μάμμα σου κοντά, να την πιάσεις να της πει κάτι, να μπορείς να
524 πιάσεις το αυτοκίνητο σου και να πας στην μάμμα σου. Δεν βοηθά η κυβέρνηση μας. Εγώ
525 τους είπα, θα ψηφίσω εκείνον που πρώτος θα κάνει κάτι για τούτα τα προγράμματα (γέλιο).
526 Αυτά.

527 **Ε: Μχμ, ευχαριστώ πολύ. Καλή συνέχεια.**

528 Σ3: Καλή συνέχεια και σε εσένα.

Απομαγνητοφώνηση Τέταρτης Συνέντευξης- Σ4

Ε: Ερευνήτρια

Σ4: Συμμετέχουσα

Ε: Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όποιο σημείο εσύ θεωρείς σημαντικό. Πώς θα έλεγες ότι θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;

Σ4: Ε, ήταν αρκετά δύσκολη η εμπειρία του τοκετού, αλλά κατέληξε να είναι κάτι όμορφο. Δηλαδή, ώρες πριν τον τοκετό, ήταν αρκετά δύσκολο για μένα, αλλά κατέληξε να είναι κάτι θετικό.

Ε: Πώς τη θυμάσαι την εμπειρία αυτή; Γέννησες φυσιολογικά, γέννησες με καισαρική;

Σ4: Γέννησα φυσιολογικά, οπότε νιώθω ευχαρίστηση ότι τα κατάφερα, είχα κάποιες δυσκολίες, δεν πέτυχε η επισκληρίδιος, άργησε το μωρό να πάρει θέση, οπότε ταλαιπωρήθηκα λίγο, όμως στο τέλος, όταν έγινε η διαστολή, ήταν εύκολη η εξώθηση, ας πούμε. Ήταν μαγική στιγμή η ώρα της γέννας.

Ε: Μχμ, άρα το θυμάσαι ευχάριστα.

Σ4: Εμ, ανάμεικτα.

Ε: Θες να μου μιλήσεις λίγο περισσότερο για αυτό;

Σ4: Εμ τι ακριβώς να σου πω, γιατί νιώθω ανάμεικτα συναισθήματα; Ίσως να νιώθω ότι, μπορούσα να ταλαιπωρηθώ πιο λίγο, αν πετύχαινε η επισκληρίδιος. Είχα αρκετά αρνητικά συναισθήματα, πριν να φτάσω στη διαστολή, ένιωθα αβοήθητη, ένιωθα ανήμπορη, δεν είχα μαία δίπλα μου. Όμως μετά που ξανά μπήκε η επισκληρίδιος και δεν πονούσα πλέον, ήμουν αρκετά πιο ήρεμη.

Ε: Δυσκολεύτηκαν να σου βάλουν την επισκληρίδιο, από ότι κατάλαβα;

Σ4: Είχε μπει η επισκληρίδιος, απλά δεν με έπιανε το φάρμακο για κάποιο λόγο.

Ε: Μχμ, και ήσουν μόνη σου, δεν είχες κάποια μαία μαζί σου;

Σ4: Είχα μαία μαζί μου, εεμ, αλλά για κάποιο λόγο, ένιωθα μόνη μου, δεν ξέρω πώς να σου το εξηγήσω (αμήχανο γέλιο).

Ε: Άρα «είχα άτομα μαζί μου, αλλά εγώ ένιωθα μόνη μου».

Σ4: Εμμ, δηλαδή συγκεκριμένα είχα ανάμεικτα συναισθήματα, είχα κάποια επικοινωνία με τη κοπέλα, απλά δεν ξέρω γιατί, ένιωσα αυτό το πράγμα. Δεν ήξερα πώς να το χειριστώ, γιατί πονούσα. Οπότε, εκεί κατάλαβε η μαία ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με την επισκληρίδιο. Ήταν πολλές και οι ώρες του τοκετού μου, είκοσι- έξι ώρες. Ήταν πολλές, αλλά δεν ήταν όλες οι ώρες δύσκολες.

Ε: Πώς βίωσες την περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σου;

Σ4: Ο πρώτος μήνας ήταν δύσκολος. Εεμ, με κάποιο μαγικό τρόπο, μετά τον ένα μήνα, έγινε πιο εύκολο. Ο πρώτος μήνας ήταν δύσκολος για μένα. Δυσκολεύτηκα με το θηλασμό αρκετά, μέχρι να συνδεθώ με το μωρό, να θηλάσω, να καταφέρει το μωρό να βάλει βάρος. Είχα

35 κάποιες δυσκολίες, οπότε, δεν μπορούσα να καταλάβω τι χρειάζεται. Όμως, στον ένα μήνα,
36 τα κατάφερα με τον θηλασμό, κι ένιωσα και εγώ ότι τα καταφέρνω, είμαι καλή μάμμα. Και
37 πέρασε εκείνη η μεγάλη η δυσκολία, κι ένιωθα και εγώ πολύ πιο καλά.

38 **Ε: Αρα υπήρχαν αρνητικές σκέψεις ότι «δεν τα καταφέρνω». Τι ήταν αυτό που βίωσες**
39 **ως δύσκολο; Τι βίωσες ως δύσκολο κατά τον πρώτο μήνα;**

40 Σ4: Ο θηλασμός κυρίως. Δεν έπιανε καλά το μωρό τη θηλή, αιμάτωνε η θηλή, πονούσα πάρα
41 πολλά, έπαθα μαστίτιδα, οπότε είχα φλεγμονή την οποία έπρεπε να αντιμετωπίσω. Και είχα
42 αρνητικές σκέψεις, ότι «δεν θα τα καταφέρω», και μέχρι να μου πει ο παιδίατρος ότι άρχισε
43 να βάζει βάρος το μωρό, ένιωθα πως δεν τα καταφέρνω και δεν είναι αρκετό το γάλα μου.
44 Επομένως, είχαμε δώσει και φόρμουλα, επειδή δεν τα κατάφερα με το θηλασμό, κι έβαζε
45 βάρος το μωρό. Στην πορεία σταμάτησα τον θηλασμό και συνέχισα με φόρμουλα.

46 **Ε: Υπάρχουν στιγμές ή γεγονότα από εκείνη την περίοδο που έχουν μείνει ιδιαίτερα**
47 **έντονα στη μνήμη σου, μετά τον τοκετό;**

48 Σ4: Ήταν δύσκολο στην αρχή, αλλά από την άλλη είναι πολύ ιδιαίτερο το συναίσθημα ότι
49 εξαρτάται κάποιος άλλος εξολοκλήρου από εσένα. Ήταν δύσκολο γιατί χρειάζεται κάποιος
50 χρόνος μέχρι να συνδεθείς με το μωρό, να καταλάβεις τι χρειάζεται, δεν γεννάς και γίνεσαι
51 κατευθείαν μάμμα.

52 **Ε: Υπάρχουν στιγμές που θυμάσαι από εκείνη την περίοδο που αν ανατρέξεις πίσω, σου**
53 **έχει αποτυπωθεί έντονα στη μνήμη, θετικό ή αρνητικό;**

54 Σ4: Θυμάμαι έντονα το πόσο εύκολα μπορούσε να ηρεμήσει το μωρό με το θηλασμό. Το
55 πόσο εύκολα κοιμόταν. Τούτο το θυμάμαι πολύ έντονα, ότι νανουριζόταν όσο θήλαζε. Και
56 μετά όταν έκοψα τον θηλασμό, ήταν πολλά πιο δύσκολο να την χαλαρώσω.

57 **Ε: Πώς θα περιέγραφες τη μετάβαση σου στη μητρότητα, κατά τους πρώτους μήνες ή**
58 **χρόνια μετά τον τοκετό;**

59 Σ4: Είπα σου και πριν, ο πρώτος μήνας ήταν πολύ δύσκολος για μένα. Όσο μεγάλωνε και το
60 μωρό, και συνδεόμουν μαζί του, ήταν πολύ ευχάριστο. Πλέον η μητρότητα σε αυτή τη φάση,
61 είναι κάτι άπιαστο για μένα. Εννοώ, άμα βλέπεις ένα μωρό το οποίο ήταν ανήμπορο και
62 τώρα είναι αυτόνομο και μπορεί να κάνει σχεδόν τα πάντα μόνο του, έχει άποψη, μιλά,
63 απίστευτο!

64 **Ε: Τι θα έλεγες ότι σημαίνει η μητρότητα για σένα;**

65 Σ4: Εεε, να γνωρίζεις έναν καινούργιο σου εαυτό.

66 **Ε: Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλο, του τοκετού και**
67 **της μεταβατικής περιόδου, ποια σημεία θα θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρει;**

68 Σ4: Εμ, ότι ο τοκετός είναι κάτι που δεν μπορείς να προβλέψεις. Ότι είναι καλό να κάνεις
69 έναν πλάνο τοκετού, αλλά να είσαι ανοιχτός σε ό,τι μπορεί να συμβεί. Η μετάβαση στη
70 μητρότητα φαντάζομαι είναι κάτι πολλά προσωπικό για την καθεμία. Δεν έχει κάτι σπάνταρ
71 φαντάζομαι. Είναι κάτι που θέλει χρόνο. Και να βάλεις άλλα πράγματα σε δεύτερη μοίρα,

72 εννοώ είναι τόσο πολύς ο χρόνος που πρέπει να αφιερώσεις στο μωρό, που είναι εντάξει να
73 αφήσεις κάποια πράγματα δικά σου πίσω, για να τα βρεις πιο μετά. Εννοώ, θα σου δοθεί πάλι
74 η ευκαιρία να βρεις τον εαυτό σου, γιατί τον χάνεις για λίγο.

75 **Ε: Τι σημαίνει για σένα σήμερα η εμπειρία του τοκετού σου;**

76 Σ4: Τι εννοείς τι σημαίνει για μένα η εμπειρία του τοκετού;

77 **Ε: Τι νόημα δίνεις σε αυτή την εμπειρία; Πώς το νοηματοδοτείς; Τι σκέψεις ή**
78 **συναισθήματα περιέχουν την εμπειρία αυτή;**

79 Σ4: Εμ, ανάμεικτα συναισθήματα. Εεεμ, βασικά εγώ μόλις γέννησα είπα ότι η διαδικασία για
80 εμένα ήταν μια κόλαση και που γέννησα ήταν παράδεισος. Ήταν τόσο έντονες, ήταν τόσο
81 αντιφατικό όλο. Ήταν πολύ αντιφατικό.

82 **Ε: Μχμ. Άρα από τη μία περνούσα δύσκολα και ήθελα να τελειώσει, αλλά όταν τελειώσα**
83 **είχα διαφορετικά συναισθήματα από εκείνα που είχα πριν.**

84 Σ4: Ναι, δεν το συζητώ, από τη γη ως τον ουρανό! Όταν κοιμόταν το μωρό πάνω μου ήταν...
85 τι να σου πω, παράδεισος!

86 **Ε: Με ποιον τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις εσύ τον**
87 **εαυτό σου;**

88 Σ4: Εεε, (σκέφτεται) δεν ξέρω πώς να απαντήσω σε αυτή την ερώτηση. Νιώθω ότι επειδή
89 κατάφερα εκείνο που ήθελα, να γεννήσω με φυσικό τρόπο, έδωσε μου δύναμη τούτο και με
90 έκανε να νιώθω ότι μπορώ να καταφέρω να κάνω τούτο που μας έδωσε η φύση, το να
91 γεννούμε με φυσικό τρόπο.

92 **Ε: Πώς έχει αλλάξει η αντίληψή σου για την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας**
93 **με την πάροδο του χρόνου;**

94 Σ4: Όσο περνούσε ο καιρός και το μοιραζόμουν, ξεθώριαζε η τόσο αρνητική... το αρνητικό
95 μέρος τέλος πάντων, του τοκετού, ξεθώριαζε. Με βοήθησε το να το μοιράζομαι βασικά.

96 **Ε: Τι είναι αυτό που άλλαξε;**

97 Σ4: Από ποια άποψη τι άλλαξε; Τι εννοείς;

98 **Ε: Είπες πως σε βοήθησε το να το μοιράζεσαι, να μειώσει την αρνητική έκβαση, το**
99 **αρνητικό στοιχείο της εμπειρίας. Άρα τι άλλαξε;**

100 Σ4: Εμ, το πώς το έβλεπα. Να μην βλέπω τόσο αρνητικά τον τοκετό.

101 **Ε: Μχμ. Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για σένα μέσα από την**
102 **εμπειρία αυτή;**

103 Σ4: Εεμ δεν ξέρω τι να πω (αμήχανο γέλιο). Είναι αυτό που είπα και πριν βασικά. Ένιωθα
104 ότι μπορούσα να το καταφέρω, ότι μπορώ να το κάνω αυτό το πράγμα, ασχέτως των
105 δυσκολιών, ότι το σώμα μου ήξερε τι να κάνει στο τέλος της ημέρας. Απλά ένιωσα ότι

106 πιάστηκε το σώμα μου να κάνει κάτι που δεν ήταν έτοιμο, γιατί πήγα με πρόκληση τοκετού,
107 κάτι που δεν θα ήθελα να γίνει.

108 **Ε: Μχμ. Η πρόκληση τοκετού για ποιο λόγο έγινε;**

109 Σ4: Γιατί είχαμε φτάσει τις σαράντα εβδομάδες. Γιατί ήταν λίγο πριν τον δεκαπενταύγουστο
110 (αμήχανο γέλιο). Εντάξει αυτό το λέω εγώ...

111 **Ε: Εννοείς ότι ήθελε ο γιατρός, απ' ότι κατάλαβα, να γεννήσεις πιο νωρίς;**

112 Σ4: Ναι, θεωρούσαν ότι στις σαράντα εβδομάδες έπρεπε να... αν δεν έρχεται μόνο του το
113 μωρό, να το βοηθήσουν με πρόκληση. Και όταν το συζήτησα για το δεύτερο μωρό, είπε μου
114 «εντάξει, μετά από κάποια φάση, αν δεν έρχεται το μωρό, πρέπει να βοηθήσουμε». Δεν
115 μπορούμε να το περιμένουμε επ' άπειρο. Εεε, εντάξει, ευελπιστώ ότι στην δεύτερη
116 εγκυμοσύνη δεν θα χρειαστεί.

117 **Ε: Άρα για να καταλάβω από τον τρόπο που το είπες, εναποθέτεις ας πούμε ότι η
118 πρόκληση έγινε και για άλλους λόγους, πέραν του ότι εσύ ήθελες να γεννήσεις
119 φυσιολογικά, αλλά ήταν άλλοι οι λόγοι που ήρθαν όπως ήρθαν τα πράγματα.**

120 Σ4: Εεε, πολύ πιθανόν, γιατί άμα η ημερομηνία μου ήταν 15 του Αυγούστου, φαντάζομαι
121 ήταν και πιο δύσκολο να βρεις νοσοκόμες και αναισθησιολόγους. Οπότε έγινε λίγες μέρες
122 πριν τις 15 Αυγούστου η πρόκληση, για να αποφευχθεί τούτο. Δεν μου το είπε ξεκάθαρα ο
123 γιατρός, αλλά, από ότι βλέπω και μέσα σε άλλα group, γίνεται αυτό το πράγμα.

124 **Ε: Πότε γέννησες αν επιτρέπεται;**

125 Σ4: Στις 13 Αυγούστου.

126 **Ε: Άρα, αν κατάλαβα σωστά, δημιουργήθηκαν κάποια αρνητικά συναισθήματα απέναντι
127 από το ιατρικό προσωπικό λόγω τούτου, λόγω του ότι γέννησες πιο νωρίς; Δηλαδή που
128 δεν σου δόθηκε η ευκαιρία να περάσουν ακόμα λίγες ημέρες;**

129 Σ4: Δεν με πείραξε το ότι πήγα με πρόκληση. Με πείραξε το ότι δεν εξελίχθηκε ομαλά ο
130 τοκετός. Δηλαδή το φανταζόμουν διαφορετικά. Ότι θα εξελιχθεί από μόνος του ο τοκετός.
131 Εεε, θεωρώ ότι αν εξελισσόταν μόνος του, θα ήταν πιο εύκολο και για μένα. Δεν θα
132 καθυστερούσα τόσο πολλά να κάνω διαστολή, να πιάσει το μωρό θέση. Ίσως να ρίχνω
133 κάποιες ευθύνες στο ιατρικό προσωπικό ασυναίσθητα.

134 **Ε: Κοιτώντας πίσω στα χρόνια μετά τη γέννηση του παιδιού σου, πώς πιστεύεις ότι αυτή
135 η εμπειρία επηρέασε την πορεία της ζωής σου;**

136 Σ4: Η αλήθεια δεν νιώθω ότι μου την επηρέασε αρνητικά. Εννοώ, δεν με επηρέασε σε βαθμό
137 που να περάσω ας πούμε επιλόχειο κατάθλιψη ή να περάσω κάτι πολλά έντονα αρνητικά.
138 Μου πήρε αρκετό καιρό να το χωνέψω ναι μεν, το τι έγινε και το πώς εξελίχθηκε ο τοκετός,
139 αλλά δεν επηρέασε τη ζωή μου θεωρώ αρνητικά.

140 **Ε: Πώς πιστεύεις ότι τούτη η εμπειρία μετά που γεννήθηκε το μωρό, ασχέτως του
141 τοκετού, πώς επηρέασε εσένα σαν άνθρωπο ή την πορεία της ζωής σου;**

- 142 Σ4: Με άλλαξε πάρα πολύ (γέλιο). Εμ, βασικά έμαθε να αγαπώ με ένα διαφορετικό τρόπο, με
143 έναν πιο ανιδιοτελή τρόπο. Αχ, Παναγία μου! (Συγκίνηση)
- 144 **Ε: Ανιδιοτελής αγάπη δηλαδή.**
- 145 Σ4: Ναι!
- 146 **Ε: Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;**
- 147 Σ4: Το να βρω τον καινούριο μου εαυτό βασικά. Γιατί που τη στιγμή που ήταν η
148 καθημερινότητά μου γύρω που έμεναν ας πούμε, τους φίλους μου, τους συγγενείς και λοιπά.
149 Μπήκε ένα μωρό το οποίο θέλει εξυπηρέτηση είκοσι-τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.
150 Οπότε μέχρι να βρω τα πατήματά μου ήταν μια δυσκολία. Γιατί βάζεις σε δεύτερη μοίρα
151 αρκετά πράγματα. Τις δραστηριότητές σου, τις εξόδους σου, μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα.
152 Οπότε ήταν μια δυσκολία τούτη. Ε, μέχρι το μωρό να αποκτήσει δικό του πρόγραμμα, να πάω
153 με το πρόγραμμά του... Ένωσα ότι μετά που έγινε δύο χρονών το μωρό, βρήκα ξανά τον
154 εαυτό μου και επέστρεψα στις παλιές μου συνήθειες, εννοώ τα χόμπι μου.
- 155 **Ε: Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής της**
156 **περιόδου;**
- 157 Σ4: Ο σύζυγος. Εεε αρκετές φορές που έβλεπε ότι δεν ήμουν καλά, μου έλεγε «πήγαινε με
158 τις φίλες σου, θα κρατώ εγώ το μωρό». Ευτυχώς! Οπότε είχε κάποιες στιγμές που άφησα το
159 μωρό και έλειπα κάποια απογεύματα, που έφευγα για να αλλάξω έτσι λίγο παραστάσεις. Και
160 στον ένα χρόνο έτυχε να πάω να λείψω και μια νύχτα κιόλας, τα πήγε πάρα πολλά καλά.
161 Πήγα και ταξίδι που ήταν ενάμισι χρονών το μωρό, χωρίς το μωρό. Εεε μετά σιγά-σιγά που
162 αποθήλασα, νιώθω ότι ήταν... ξεκίνησα να βρίσκω τον εαυτό μου για κάποιο λόγο. Δεν ξέρω
163 πώς να το εξηγήσω αυτό. Συνδεόμουν και παραπάνω με το μωρό και κάναμε και
164 δραστηριότητες μαζί, οπότε σιγά-σιγά έβρισκα τον εαυτό μου.
- 165 **Ε: Επειδή ανέφερες δύο φορές ότι ξεκίνησες να συνδέσαι περισσότερο με το μωρό,**
166 **υπήρξε κάποια δυσκολία στην αρχή να συνδεθείς μαζί της;**
- 167 Σ4: Εεε πώς να το πω; Όσο είναι βρέφος το μωρό δεν μπορείς να κάνεις πάρα πολλά
168 πράγματα μαζί του. Δηλαδή θα κάνεις βλεμματική επαφή, θα το ταΐσεις, θα το κοιμίσεις.
169 Αλλά μένουν άλλες ανάγκες σου πίσω, της κοινωνικοποίησης, του να κάνεις οτιδήποτε άλλο
170 εκτός από να φροντίζεις ένα μωρό. Ε, οπότε νιώθεις έτσι λίγο μόνος σου. Όταν όμως το
171 μωρό ξεκινά και περπατά, πας σε πάρκο, ξεκινά να κοινωνικοποιείται με άλλα μωρά, μιλάς
172 και εσύ με άλλους γονείς. Εεε πώς να το πω; Δεν είναι ότι συνδέσαι ακριβώς με το μωρό,
173 αλλά βγαίνεις έτσι λίγο από αυτόν τον τοίχο, του baby.
- 174 **Ε: Μου ακούγεται σαν να θέλεις να πεις, διόρθωσε με αν κάνω λάθος, ότι όταν το μωρό**
175 **ξεκίνησε να κοινωνικοποιείται, κοινωνικοποιήθηκε και εσύ, κάτι που ενίσχυσε τη**
176 **σύνδεση με το μωρό και τον εαυτό σου.**
- 177 Σ4: Ναι, ναι.
- 178 **Ε: Υπήρξαν άνθρωποι ή πηγές υποστήριξης που λειτουργήσαν βοηθητικά για σένα; Μου**
179 **είπες για τον άντρα σου.**

180 Σ4: Ναι, κυρίως ο άντρας μου η αλήθεια. Είχε στιγμές που με βοήθησαν και η μαμά μου και
181 η πεθερά μου. Οι φίλες μου όταν μεγάλωσε το μωρό, επειδή ο περίγυρος μου δεν είχε μικρά
182 μωράκια, δεν μπορούν να σε καταλάβουν ακριβώς τι περνάς. Εεε οπότε όταν εμεγάλωσε το
183 μωρό και δεν ήταν τόσο προσκολλημένο πάνω μου, ας το πούμε και βρισκόμασταν και με
184 φίλους, φίλες, νιώθω ότι έφευγε ένα βάρος που πάνω μου γιατί ασχολούνταν μαζί του. Αλλά
185 τούτο έγινε όταν μεγάλωσε λίγο το παιδί, όταν περπάτησε και μετά. Ενώ σαν βρέφος μεγάλο
186 βάρος πέφτει πάνω στους γονείς.

187 **Ε: Τι είδους βοήθεια είχες από τον υποστηρικτικό σου κύκλο;**

188 Σ4: Ε, εντάξει, ο σύζυγος κάθε μέρα βοηθούσε με το μπάνιο. Κάποιες φορές να ταΐσει
189 εκείνος το μωρό, να το προσέχει για να πάω εγώ μία βόλτα. Ε, οι γονείς μου μπορεί να μου
190 έφερναν φαΐ ή να έκαναν κάποιες δουλειές στο σπίτι, κάποιες φορές, όχι καθημερινά. Ας
191 πούμε μία φορά την εβδομάδα. Ε, οι φίλοι απλά στις εξόδους, άμα πηγαίναμε καμιά βόλτα.

192 **Ε: Τι είδους βοήθεια θα ήθελες να έχεις που δεν είχες;**

193 Σ4: Εντάξει είναι κάτι ουτοπικό τούτο (γέλιο). Εκείνο που διαβάζω, ότι λείπει το χωριό...
194 Ότι ας πούμε πριν πολλά χρόνια όταν γεννούσες ένα μωρό, το μωρό μεγάλωνε από το χωριό.
195 Υποτίθεται ήταν οι θείες, οι γιαγιάδες, οι αδερφές και βοηθούσαν αρκετά σε αυτό το κομμάτι.
196 Ε, αυτό λείπει πλέον από τη σημερινή κοινωνία. Είμαστε λίγο ο καθένας στο σπίτι του, ο
197 καθένας στην οικογένειά του, κάπως έτσι. Μου έλειπε το χωριό, αυτό.

198 **Ε: Άρα τούτο το χωριό με ποιον τρόπο θα ήθελες να σε βοηθήσει; Πού θα ήθελες να**
199 **κάνεις step in; Σε ποιον τομέα, με ποιους τρόπους;**

200 Σ4: Για παράδειγμα στην καθημερινότητα, το να αναλάβουν κάποια άτομα κάποιες δουλειές,
201 που ας πούμε δεν θα μπορούσα εγώ να προλάβω ή να μου μαγειρέψει κάποιος. Ε, αυτό. Στις
202 οικιακές δουλειές παραπάνω. Ούτως ώστε να μπορούσα εγώ να είμαι αφοσιωμένη παραπάνω
203 στο μωρό.

204 **Ε: Άρα να αναλάβουν κάποιους άλλους ρόλους όσον αφορά το σπίτι, για να μπορείς εσύ**
205 **να δώσεις περισσότερο χρόνο στην ανατροφή του μωρού.**

206 Σ4: Ναι.

207 **Ε: Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της**
208 **μητρότητας;**

209 Σ4: Ε, άμα χρειάζομαι βοήθεια, τη ζητούσα. Δηλαδή εντάξει, όχι σε μεγάλο βαθμό, αλλά
210 όταν ένιωθα ότι δεν μπορούσα άλλο, ζητούσα βοήθεια. Είτε από το σύζυγο, είτε από τη
211 μάμα μου.

212 **Ε: Ένιωθες ότι υπήρχε ανταπόκριση;**

213 Σ4: Ναι, ναι, ναι, ναι. Υπήρχε. Απλά επειδή οι γονείς μου δουλεύουν, ο σύζυγος εργαζόταν,
214 εντάξει, δεν μπορούσε να είναι κάποιος μαζί μου συνέχεια. Εννοώ, βέβαια υπήρχε η θέληση,
215 αλλά υπήρχαν άλλα θέματα, πιο πρακτικά ζητήματα δηλαδή.

216 **Ε: Νιώθεις ότι άλλαξε κάτι στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες στη ζωή σου;**

- 217 Σ4: Ε, ναι. Νιώθω ότι το μωρό μου έχει προτεραιότητα και ότι πλέον κάποια πράγματα τα
218 οποία ήταν να ασχοληθώ, πλέον δεν ασχολούμαι. Προσπαθώ να μην αναλώνουμε στο τι θα
219 πει ο ένας, τι θα πει ο άλλος και να βασίζομαι στο ένστικτό μου, στο τι πιστεύω εγώ ότι είναι
220 σωστό για το μωρό μου. Νιώθω ότι ενδυνάμωσε με βασικά, η μητρότητα.
- 221 **Ε: Άρα πώς βλέπεις σήμερα τον εαυτό σου μέσα από αυτή την εμπειρία, σαν μαμά;**
- 222 Σ4: Ε, και από το feedback που μου δίνει ας πούμε ο περίγυρος μου, νιώθω πολλά καλά.
223 Δηλαδή το πώς μεγαλώσαμε το μωρό, νιώθω πολλά καλά.
- 224 **Ε: Δηλαδή;**
- 225 Σ4: Νιώθω ότι έκανα το καλύτερο δυνατό μαζί με τον άντρα μου, για να μεγαλώσουμε ένα
226 μωρό αυτόνομο, με κριτική σκέψη, με αυτοπεποίθηση (χαμόγελο).
- 227 **Ε: Και πώς αισθάνεσαι για αυτό;**
- 228 Σ4: Περήφανη! (χαμόγελο)
- 229 **Ε: Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέβαλε στην**
230 **προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της ψυχικής σου ανθεκτικότητας;**
- 231 Σ4: Εννοείς αν αύξησε την ψυχική μου ανθεκτικότητα;
- 232 **Ε: Πώς σε έκανε πιο δυνατή ή σε βοήθησε να αναπτυχθείς προσωπικά;**
- 233 Σ4: Βάζοντας φαντάζομαι προτεραιότητα το μωρό και πώς θέλω να... τι χαρακτηριστικά θα
234 ήθελα να είχε και πώς θα με έβλεπε εμένα. Γιατί κακά τα ψέματα τα μωρά είναι καθρέφτες
235 μας. Εεε, ένιωθα έτσι μια ευθύνη, εεε, το να βελτιωθώ εγώ και να της δείξω τι μπορεί να γίνει
236 και εκείνη. Οπότε ήταν έτσι ένας καλός μοχλός πίεσης το μωρό (γέλιο).
- 237 **Ε: Άρα πώς έγινες πιο δυνατή μέσα από αυτό;**
- 238 Σ4: Εεεμ, λέγοντας καλά λόγια στον εαυτό μου, ότι, ας πούμε «σήμερα έκανες ό,τι καλύτερο
239 μπορούσες». Εεε, λέγοντας βασικά καλές φράσεις στον εαυτό μου ότι «τούτο που κάνεις»,
240 ας πούμε, «αν μου το έκανε εμένα η μάμμα μου, θα έλεγα "ουάου"».
- 241 **Ε: Τώρα που περιμένεις δεύτερο μωράκι, τι θα έκανες διαφορετικά ή πού θα έδινες**
242 **περισσότερη έμφαση; Τι θα άλλαζες αυτή τη φορά;**
- 243 Σ4: Εεεμ, δε θα είχα τόσους ενδοιασμούς για μένα, όσο στο πρώτο. Θα είχα παραπάνω
244 αυτοπεποίθηση, θα είχα παραπάνω ηρεμία. Εεε, ήταν να κάνω πιο slow down. Να απολαύσω
245 ας πούμε τους πρώτους μήνες της γέννας, γιατί περνούν πολύ γρήγορα και δεν το
246 καταλαβαίνεις. Και στο πρώτο μωρό ήμουν πολλά αγχωμένα, αν τα κάνω όλα σωστά. Οπότε
247 τώρα έχοντας την εμπειρία του πρώτου, θα προσπαθήσω να είμαι πιο...στη στιγμή. Να
248 πηγαίνω με το ένστικτο, να μην κάνω πάρα πολλές σκέψεις.
- 249 **Ε: Όσον αφορά τη μεταγεννητική περίοδο, τι θα αλλάξεις αυτή τη φορά ή τι αναμένεις**
250 **διαφορετικό;**
- 251 Σ4: Εννοείς όταν γεννήσω και μετά;

252 **E: Ναι.**

253 Σ4: Δεν είναι αυτό που απάντησα (αμήχανο γέλιο).

254 **E: Συγγνώμη, νόμιζα ότι αναφέρεσαι στην εμπειρία του τοκετού.**

255 Σ4: Ααα, όχι μιλούσα για τη μεταγεννητική μου περίοδο, για τον τοκετό και μετά. Για τον
256 τοκετό, αν έχω τα κότσια, θα ζητήσω άλλον αναισθησιολόγο (γέλιο). Ε και όσο με παίρνει, θα
257 ζητήσω να μην πάω με πρόκληση.

258 **E: Έχεις τον ίδιο γιατρό; Είσαι με τον ίδιο γυναικολόγο;**

259 Σ4: Ναι, η αλήθεια σε γενικές γραμμές ήμουν αρκετά ευχαριστημένη από το γιατρό μου. Δεν
260 ήταν τόσο αρνητική η εμπειρία που να πάω να αλλάξω γιατρό. Γιατί θεωρώ ότι μια μεγάλη
261 ευθύνη, ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης, την φέρνει ο αναισθησιολόγος και όχι ο γιατρός μου.
262 Γιατί ο γιατρός μου είπε μου πολλές φορές ότι με την πρόκληση εξελίσσεται συνήθως
263 σύντομα ο τοκετός, απλά εμένα έτυχε αυτό.

264 **E: Άρα θα είσαι πιο προετοιμασμένη λόγω της εμπειρίας που ήδη έχεις σαν μαμά και θα**
265 **δώσεις περισσότερη έμφαση στο να είσαι παρούσα στη στιγμή.**

266 Σ4: Ναι.

267 **E: Υπάρχει κάποιο πλάνο που θα άλλαζες όσον αφορά τις δυσκολίες που αντιμετώπισες**
268 **στη μεταγεννητική περίοδο;**

269 Σ4: Τώρα θα έχω άλλες δυσκολίες (γέλιο). Διαφορετικές δυσκολίες. Δηλαδή οι δυσκολίες
270 στο πρώτο ήταν το άγνωστο, δεν ήμουν προετοιμασμένη για το τι θα ακολουθήσει. Τώρα
271 είμαι προετοιμασμένη για το τι θα ακολουθήσει, ξέρω πάνω κάτω τι θα γίνει. Ξέρω τι να
272 κάνω αν βρω κάποιες δυσκολίες, αλλά θα έχω έξτρα δυσκολίες, στο ότι θα υπάρχει ακόμα ένα
273 μωρό το οποίο πρέπει να διαχειριστώ, κατάλληλα. Να μη ζηλέψει. Εντάξει, είναι άλλοι
274 παράγοντες εκείνοι.

275 **E: Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία του τοκετού ή της μεταγεννητικής**
276 **περιόδου που θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μου και δε σε ρώτησα;**

277 Σ4: Νομίζω πως όχι.

278 **E: Άρα αν συμβούλευες άλλες γυναίκες, αν είχες την ευκαιρία να πεις κάτι όσον αφορά**
279 **αυτές τις περιόδους, τι θα έλεγες;**

280 Σ4: Για τον τοκετό και τη μεταγεννητική περίοδο;

281 **E: Ναι.**

282 Σ4: Εεε, στον τοκετό, να είναι με γιατρό στον οποίον έχουν απόλυτη εμπιστοσύνη. Καλό θα
283 ήταν να έχουν και μια μαία για να έχουν το πλάνο τοκετού τους και να είναι ανοιχτές στο ότι
284 μπορεί να συμβεί το οτιδήποτε απρόοπτο. Να είναι ανοιχτές, σε αυτό το ενδεχόμενο. Κάποια
285 πράγματα δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Ε, τώρα για τη μεταγεννητική περίοδο, όσο
286 μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από τον περίγυρο, να τη ζητήσουν. Είναι μία δύσκολη, όχι
287 δύσκολη, είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία η μεταγεννητική περίοδος. Εννοώ, γίνονται πάρα

- 288 πολλές αλλαγές, στο σώμα σου, στην ψυχολογία σου, στις ορμόνες σου, σε όλα, που
289 χρειάζεσαι πάρα πολύ στήριξη.
- 290 **Ε: Μην. Αυτά από εμένα. Αυτές ήταν οι ερωτήσεις μου, δεν ξέρω αν έχει κάτι άλλο που**
291 **θα ήθελες να προσθέσεις εσύ.**
- 292 Σ4: Όχι νομίζω. Δεν ξέρω αν βγάζουν κάποιο νόημα όλα αυτά που είπα (γέλιο).
- 293 **Ε: Μην. Σε ευχαριστώ πάρα πολύ για τη συμμετοχή σου. Ήταν πάρα πολύ βοηθητικά**
294 **όλα όσα μου είπες. Εύχομαι η δεύτερη φορά να είναι όντως πιο ομαλή και να βγει το**
295 **πλάνο έτσι όπως το ήθελες, να ομαλοποιηθεί λίγο η εμπειρία που είχες από την πρώτη**
296 **γεννά, όσον αφορά το νοσηλευτικό προσωπικό και το πώς ήρθαν τα πράγματα.**
- 297 Σ4: Σε ευχαριστώ. Ήδη προσπαθώ να προετοιμάσω την πρώτη μου για το δεύτερο μωράκι,
298 ανυπομονεί για το πότε θα έρθει το καλοκαίρι (χαμογελά). Ανυπομονεί πάρα πολύ, δεν ξέρω
299 πώς θα προκύψει όταν το δει.
- 300 **Ε: Εύχομαι να πάνε όλα καλά.**
- 301 Σ4: Σε ευχαριστώ πάρα πολύ. Καλή συνέχεια με την έρευνα σου.
- 302 **Ε: Ευχαριστώ πολύ. Καλή συνέχεια.**

Απομαγνητοφώνηση Πέμπτης Συνέντευξης- Σ5

Ε: Ερευνήτρια

Σ5: Συμμετέχουσα

- 1 **Ε: Θα ήθελα να μου μιλήσεις για την εμπειρία σου γύρω από τον τοκετό και τη ζωή σου**
2 **μετά τη γέννηση του παιδιού σου. Μπορείς να ξεκινήσεις από όποιο σημείο εσύ θεωρείς**
3 **σημαντικό. Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού σου;**

4 Σ5: Εντάξει, μιλώ και για τις δύο ή μόνο για τη μία;

5 **Ε: Μπορείς να μιλήσεις και για τα δύο παιδιά.**

6 Σ5: Λοιπόν, η πρώτη μου εμπειρία γενικά, αρχικά αγχωνόμουν αρκετά για τη διαδικασία του
7 τοκετού, γιατί ξεκαθάρισα από την αρχή ότι θα πάω με καισαρική, γιατί φοβόμουν να
8 τραβήξω τους πόνους. Επομένως πήγα με καισαρική. Στην πρώτη μου εγκυμοσύνη, η
9 αλήθεια είναι ήμουν λίγο πιο χαλαρή. Το γεγονός που με άγχωνε πάρα πολύ ήταν η
10 επισκληρίδιος, δηλαδή τρόμαζα στην ιδέα του να μου βάλουν μια βελόνα στον σπόνδυλο.
11 Μπορώ να πω ότι η εμπειρία μου γενικά, επειδή εγώ είχα μπει εκτάκτως, λόγω υψηλής
12 πίεσης, γέννησα λίγες μέρες πιο νωρίς, δεν με άγχωσε το γεγονός μετά. Εννοώ ότι είναι η
13 ώρα τώρα να πάω να γεννήσω. Με είχε πιάσει λίγο ο πανικός στο χειρουργείο, όπου έπρεπε
14 να μείνω ακίνητη για να μπει η επισκληρίδιος. Επομένως, ένιωθα την αγωνία του τι θα γίνει,
15 αν θα πάνε όλα καλά; Γιατί είχα και στο πίσω μέρος του μυαλού μου, μήπως και ξεχάσουν
16 κάποια γάζα μέσα (γέλιο). Είχα κάνει πολλά αρνητικά σενάρια, δηλαδή θεωρούσα το μόνο
17 θετικό ότι θα βγάλω το μωρό. Δηλαδή τίποτα άλλο θετικό δεν μπορούσα να δω. Με άγχωνε
18 πολύ. Γενικά όμως η καισαρική μου.. ξανά κάνε μου την ερώτηση για να μην χάσω το
19 νόημα.

20 **Ε: Πώς θυμάσαι σήμερα την εμπειρία του τοκετού;**

21 Σ5: Ναι, ήταν αγχώδης, αλλά ήταν εντάξει, ήταν διαχειρίσιμο το άγχος μου, στην πρώτη μου.
22 Στη δεύτερη ήταν χειρότερα. Γιατί στη δεύτερη είχα μπει μέσα λόγω του ότι δεν ένιωθα το
23 μωρό. Και είχα πολλά σκαμπανεβάσματα, οι παλμοί του μωρού... και απλά ήρθαν και μου
24 ανακοίνωσαν ότι «σε μια ώρα μπαίνεις χειρουργείο να γεννήσεις». Και εκεί με έπιασε ο
25 πανικός, δεν ήμουν έτοιμη, δεν ήθελα. Είπα ότι «όχι, δεν θέλω να μπω, θέλω να φύγω», όμως
26 δεν είχα άλλη επιλογή, έπρεπε να βγάλω το μωρό. Στον δεύτερο τοκετό ήταν πολλά πιο
27 επίπονος η επισκληρίδιος, δεν ξέρω γιατί. Και σε όλη τη διαδικασία δεν μπορούσα να
28 ηρεμήσω. Μου έβαλαν το υπνωτικό και δεν με έπιασε. Ήμουν συνέχεια ξύπνια γιατί
29 αντιλήφθηκα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με το μωρό. Γιατί μου έβαλαν το μωρό (πάνω της)
30 ούτε πέντε δευτερόλεπτα, και μετά έφυγε το μωρό. Και εκεί αντιλήφθηκα ότι κάτι δεν
31 πήγαινε καλά. Δηλαδή σε όλη τη διαδικασία μιλούσα και με τη γιατρό, αλλά δεν ήμουν
32 ήρεμη. Δηλαδή δεν μπορούσα με τίποτα να ηρεμήσω. Ναι, η δεύτερη ήταν πιο τραυματική.
33 Η αλήθεια με τραυμάτισε η δεύτερη. Δηλαδή, τώρα αν μου πει να πάω να το ξανακάνω, θα
34 δυσκολευτώ πολύ. Νιώθω ότι θα ξαναζήσω, ότι κάτι πάει λάθος με την εγκυμοσύνη, κάτι θα
35 πάει λάθος στον τοκετό, αν θα είναι καλά το μωρό. Στη δεύτερη εννοώ ότι τραυματίστηκα
36 αρκετά.

37 **Ε: Μχμ.**

38 Σ5: Εμ, όπως σου είπα, μου έβαλαν το υπνωτικό, δεν με έπιασε και το μωρό ήξερα ότι μπήκε
39 θερμοκοιτίδα, και εν τέλει όταν πέρασαν αρκετές ώρες από τον τοκετό, δηλαδή γέννησα η
40 ώρα οχτώ, είχαν περάσει αρκετές ώρες, ξεκίνησαν να φεύγουν τα άτομα που είχαν έρθει...
41 Και ένιωσα ότι ήταν εντάξει, όλα καλά, μπορώ να κοιμηθώ... ανοίγει η πόρτα, μπαίνει μέσα
42 η παιδιάτρος και μου ανακοινώνει ότι κάλεσε ασθενοφόρο, και το μωρό έχει διασωληνωθεί
43 και πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο στην εντατική.

44 **Ε: Τι συνέβαινε δηλαδή με το μωρό;**

45 Σ5: Το μωρό, δεν είχαν αναπτυχθεί σωστά οι πνεύμονες του και δεν μπορούσε να αναπνεύσει
46 καλά. Δηλαδή και όταν γεννήσα, όσο και έκλαψε το μωρό, όσο και ακούστηκε το κλάμα. Και
47 κατάλαβα, συνειδητοποίησα ότι δυσκολευόταν. Δηλαδή του πήρε ώρα, κατάλαβα ότι το
48 βγάλανε και το μωρό δεν το άκουσα να κλαίει. Δεν είχαν αναπτυχθεί σωστά οι πνεύμονες και
49 αυτό οφείλεται στο ότι, στη διαδικασία, ότι δεν πρόλαβα να βάλω τις ενέσεις για την
50 προετοιμασία των πνευμόνων του μωρού, πριν γεννήσω.

51 **Ε: Πώς ένιωσες εσύ όταν έγινε αυτό;**

52 Σ5: Εγώ, δεν μπορούσα να κουνηθώ, να ηρεμήσω, αγχωνόμουν και μπήκα στη διαδικασία να
53 σκεφτώ ότι «δεν μπορώ ούτε καν να σηκωθώ να πάω». Δηλαδή δεν μπορούσα να κουνηθώ
54 καθόλου ακόμα, γιατί ακόμα η αναισθησία από τα πόδια μου δεν είχε περάσει. Επομένως,
55 ένιωθα ότι δεν ήμουν λειτουργική για να κάμω κάτι για το μωρό, ένιωσα αμέτοχη, ότι δεν
56 μπορούσα να βοηθήσω το μωρό μου. Στην ουσία τούτον ένιωσα. Και ένιωθα την αγωνία του
57 ότι «τι εν να γίνει τώρα»; «Θα πάνε όλα καλά»; «Τα μωρά που μπαίνουν στην εντατική, τι
58 γίνονται»; Ναι, είχα όλα αυτά τα συναισθήματα. Ήταν και το άγνωστο, ότι δεν ήξερα τι
59 γίνεται, τι γίνεται σε τέτοιες περιπτώσεις. Δεν είχα ακούσει άλλες περιπτώσεις που συνέβη.
60 Εεε, ναι, ήταν το άγνωστο, πού πάει το μωρό, πώς εν να είναι; Δηλαδή μετά, απλά μέσα από
61 συζητήσεις με τις νοσηλεύτριες, στην κλινική μου που ρωτούσα και μου απαντούσαν...Εεε,
62 εντάξει, η παιδιάτρος ήταν πάρα πολύ καλή και πάρα πολύ βοηθητική. Δηλαδή ακόμα,
63 επειδή έπρεπε να συνοδεύσει κάποιος το μωρό στην εντατική, εεε, απλά για να πάρει την
64 ενημέρωση, το τι χρειάζεται το μωρό, το τι πρέπει να γίνει, τι να του κάνουν και τα λοιπά...
65 Εγώ δεν μπορούσα να πάω, δεν μπορούσα να σηκωθώ.. Έπρεπε να πάει ή ο σύντροφος μου ή
66 η μάμμα μου, και πήγε η μάμμα μου. Εεε, και ήταν και εκείνη η αγωνία στο να την
67 ενημερώσουν. Ναι, η παιδιάτρος ήταν πάρα πολλά καλή, δηλαδή πολλά καθυφαστική. Εεε,
68 αυτά εν πράγματα που μου μετέφερε η μάμμα μου, η αλήθεια, αλλά και εγώ όταν είχα
69 επικοινωνία μαζί της γενικά ήταν πολλά καλή. Δηλαδή, ήμουν φουλ ευχαριστημένη μαζί της.

70 **Ε: Μχμ. Αρα ήταν δύσκολες οι πρώτες ημέρες με το που γεννήσες το μωρό.**

71 Σ5: Ναι. Ήταν δύσκολο. Δεν μπορούσα να δω το μωρό μου, δεν μπορούσα να έχω κάποια
72 επαφή μαζί του. Μόνο που είχα πιάσει στην ουσία «άδεια», ας το πούμε σε εισαγωγικά.
73 Απλά τύλιξαν την πεταλούδα που είχα πάνω που και με αφήσανε να πάω μέχρι το νοσοκομείο
74 χωρίς να κάνω αλλού στάση. Έπρεπε απλά να πάω στο νοσοκομείο και να έρθω πίσω
75 απευθείας, γιατί δεν έπρεπε ούτε εγώ να βγω έξω μέχρι να αναρρώσω. Με άφησαν και πήγα
76 μια ώρα, είδα το μωρό, που όταν πήγα το μωρό, δεν άνοιγε καν τα μάτια του. Και τούτο
77 θεωρώ ότι ήταν και το πιο δύσκολο, γιατί μετά ήταν τεράστια η χαρά που πήρα όταν είδα το
78 μωρό μου μετά από τρεις μέρες, τέσσερις, να ανοίγει τα μάτια του, να δω πώς είναι. Ήταν
79 συνέχεια με κλειστά μάτια, διασωληνωμένο. Έτσι περνούσε... ήταν δύσκολο.

80 **Ε: Πώς βίωσες την περίοδο αμέσως μετά τη γέννηση του παιδιού σου;**

81 Σ5: Εεε, στην πρώτη μου εγκυμοσύνη ήταν κάτι φουλ πρωτόγνωρο, δηλαδή η αυπνία δεν
82 συνηθιζόταν με τίποτε. Ήταν πολλά δύσκολο για μένα. Ένιωθα συνέχεια κουρασμένη,

83 ήμουν συνέχεια κουρασμένη βασικά. Ένιωθα ότι πρέπει να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ για-
84 για το μωρό μου, γιατί έχει με ανάγκη στην ουσία. Δεν μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί μόνο
85 του. Έπρεπε να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Βέβαια, μετά τις σαράντα μέρες που γέννησα
86 την κόρη μου, έπρεπε να ξεκινήσω δουλειά και να μετακομίσω στον Κ (όνομα χωριού). Που
87 ήταν μια αρκετά δύσκολη μετάβαση για μένα, γιατί εκεί ήμουν μέσα στην πόλη, ήταν όλα
88 κοντά μου, είχα τις φίλες μου, τους φίλους μου. Ξαφνικά βρέθηκα με ένα μωρό, να έχω
89 πολλές ευθύνες και να είμαι σε μια απόμακρη περιοχή στην ουσία, που δεν μπορούσα να
90 πιάσω κανέναν να έρθει μισή ώρα δρόμο για να με δει. Παρόλο που είχα full support από τις
91 φίλες μου. Εννοώ, γενικά πάντα προσπαθούσαν όταν είχαν χρόνο να έρθουν. Δούλευα πάρα
92 πολλές ώρες μετά και είχα φτάσει στο σημείο που είπα «οκ όλα καλά». Μέχρι που μετά,
93 μετά τους τέσσερις μήνες, ξαφνικά, όταν έπρεπε να συνεχίσω κάποια πράγματα στη ζωή μου,
94 συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι λειτουργική για τον εαυτό μου. Το συνειδητοποίησα ότι κάτι
95 πάει λάθος. Δεν γίνεται να μην είμαι λειτουργική. Και εντάξει, συνειδητοποίησα ότι
96 περνούσα επιλόχειο, και απλά θεωρώ ότι ήταν από πιο πριν. Γιατί θυμάμαι ότι είχα
97 προβλήματα με τον άνδρα μου, είχα εκρήξεις θυμού, δεν ήθελα καθόλου τον άνδρα μου, δεν
98 μπορούσα να αντέξω να αναπνέει δίπλα μου ή να μου μιλά. Εκεί έπρεπε να συνειδητοποιήσω
99 ότι έχω εγώ το πρόβλημα, ότι κάτι πήγε λάθος με τις ορμόνες μου, εεε και να ξεκινήσω έτσι
100 τη διαδικασία... να αποφασίσω να ξεκινήσω φαρμακευτική αγωγή. Και ήταν κάτι που με
101 βοήθησε. Είχα ολοκληρώσει στους πέντε μήνες τη φαρμακευτική αγωγή. Ήταν okay, εννοώ
102 okay, ήταν δύσκολη η περίοδος, ένιωθα συνέχεια απομόνωση, ένιωθα ότι ήμουν μόνη μου σε
103 αυτόν τον κόσμο. Δεν άφηνα τους άλλους να έρθουν κοντά μου, προς εμένα, έκλαιγα
104 συνέχεια. Όμως οκ, εννοώ αν δεν το έπαιρνα απόφαση να πάω σε ψυχίατρο, να πάρω
105 φαρμακευτική αγωγή ή να λάβω κάποια άλλη βοήθεια. Θεωρώ ότι δεν θα έβγαινα από μέσα.
106 Φοβόμουν ότι θα είναι πολλά χειρότερο στη δεύτερη εγκυμοσύνη, κάτι που δεν υπήρξε, σε
107 σχέση με την πρώτη. Εεε η δεύτερη εγκυμοσύνη δεν ξέρω, ήμουν πιο συνειδητοποιημένη;
108 Ήταν κάτι πιο γνώριμο για μένα το μωρό πλέον; Ήταν πιο εύκολο η αλήθεια. Παρόλο που
109 όταν γέννησα πάλι δούλευα πολλές ώρες, πριν από-σαραντίσω καν. Ήταν άλλωστε και
110 πολλά γρήγορα από την εγχείρηση. Είχα φτάσει να δουλεύω δώδεκα με δεκατέσσερις ώρες
111 τη μέρα. Και τις υπόλοιπες ώρες τις περνούσα με τα μωρά. Αλλά ήταν, ήταν ευχάριστο. Δεν
112 ήταν όπως την πρώτη φορά, η αλήθεια. Πώς ήταν η εμπειρία μου με ρώτησες;

113 Ε: Πώς βίωσες την περίοδο μετά τη γέννηση του παιδιού;

114 Σ5: Πώς το βίωσα; Ναι, με το δεύτερο ήταν πιο-δεν ξέρω, ίσως επειδή πέρασα την περιπέτεια
115 με την υγεία του, ένιωθα πιο ευχάριστα ότι είχα τον. Εεε και γενικά και η κόρη μου στην αρχή
116 ήταν πολλά... δεν του έκανε επιθέσεις όπως μετά. Εννοώ έβλεπε τον σαν μια κούκλα που
117 ήθελε να τον πιάσει, να το μελετήσει. Την παραξένευε το γεγονός ότι ανοιγόκλειναν τα μάτια
118 του. Ήταν μια φάση που έπρεπε να προσαρμόσω και το άλλο το μωρό στο να
119 συνειδητοποιήσει τι έγινε, ποιο είναι το νέο μέλος. Άρα προσπαθούσα έτσι να ομαλοποιήσω
120 τα συναισθήματα όλων μας και κυρίως τα δικά μου για να βοηθήσω το μωρό. Και το άλλο να
121 καταλάβει ότι ήρθε ένα νέο μέλος στην οικογένειά μας.

122 Ε: Υπάρχουν στιγμές ή γεγονότα από εκείνη την περίοδο που έχουν μείνει ιδιαίτερα 123 έντονα στη μνήμη σου;

124 Σ5: Ναι...(σκέφτεται-παύση). Εεε άμα περάσω από το νοσοκομείο ή όταν είμαι στο
125 highway, από τη δεύτερη εγκυμοσύνη. Όταν είμαι highway και βλέπω Νοσοκομείο Λεμεσού,
126 απλά μου έρχεται το ότι ήταν το μωρό μέσα. Δηλαδή νιώθω ότι με στιγμάτισε λίγο εκείνη η
127 περίοδος. Το γεγονός, η δεύτερη εγκυμοσύνη μου, εννοώ ήταν... είναι έντονο τούτο το
128 συναίσθημα. Δηλαδή νιώθω το συνέχεια, ότι αν γίνει κάτι με κάποιο μωρό ή όταν ακούω
129 άλλες εγκύους, προσπαθώ ξέρεις να σκέφτομαι «α, όλα καλά θα πάνε». Εεε προσπαθώ να
130 ομαλοποιώ λίγο το αν έχουν θέματα με την εγκυμοσύνη ή προσπαθώ να μη συγκρίνω το δικό
131 μου. Ας πούμε, έχω μια φίλη που ήταν κι εκείνη έγκυος και γενικά είχε διάφορα θέματα στην
132 εγκυμοσύνη της. Ας πούμε, προσπαθούσα για το δικό μου να μη, να μην το αναφέρω, όχι
133 γιατί αγνοούσα το, για να μην της περάσω άλλα μηνύματα ή να την αγχώσω ή να την ... έτσι
134 να την ταυτίσω μαζί μου. Κατάλαβες; Δεν ήθελα να το κάνω αυτό το πράγμα. Δηλαδή
135 προσπαθούσα να μη μιλώ για το τι πέρασα εγώ στη γέννηση.

136 **Ε: Για να μην επηρεάσεις εκείνη ή για να μην επηρεαστείς και εσύ;**

137 Σ5: Για να μην την επηρεάσω εκείνη. Εννοώ για να μην επηρεάσω άλλους, το ότι μπορεί να
138 περάσουν το ίδιο μαζί μου. Γενικά ας πούμε, σκέφτομαι συνέχεια τα μωρά, εννοώ...στην
139 εντατική. Εννοώ, θεωρώ ότι η εντατική είναι αυτό που με στιγμάτισε παραπάνω και όχι ο
140 τοκετός. Βέβαια ήταν και ο τοκετός και το ότι σε μια ώρα έμπαινα στο χειρουργείο, «αχ, τι
141 κάνω»; Γιατί ζήτησα να κάνω ένα ντους και ήταν η φάση ότι «πέντε λεπτά το ντους», γιατί
142 έπρεπε να έχω συνέχεια το monitor πάνω μου. Ήταν τούτο, το ότι ήταν όλα μπαμ, μπαμ,
143 μπαμ. Αλλά θεωρώ ότι αυτό που με στιγμάτισε παραπάνω, ήταν το γεγονός της νοσηλείας
144 του μωρού και όχι τόσο του τοκετού. Γιατί γενικά και οι καισαρικές μου αναρρώνουν πάρα
145 πολλά νωρίς. Στην κόρη μου, στην εβδομάδα ήμουν καλά, στο γιο μου έξι μέρες, πέντε- έξι
146 μέρες μου πήρε. Εντάξει, ίσως στο γιο μου, επειδή ήμουν και σε πιο εγρήγορση, να δω ότι
147 ήταν okay το μωρό, δεν ένιωσα τον πόνο τον δικό μου.

148 **Ε: Πώς θα περιέγραφες τη μετάβασή σου στη μητρότητα κατά τους πρώτους μήνες ή**
149 **χρόνια μετά τον τοκετό;**

150 Σ5: Είναι μια δύσκολη περίοδος αρκετά, στο να συνειδητοποιήσεις τι γίνεται, ότι τώρα έχεις
151 ευθύνες που πριν δεν τις είχες. Δηλαδή στην ουσία, πριν ήσουν μόνος σου. Ήσουν μόνο για
152 τον εαυτό σου. Και τώρα συνειδητοποιείς ότι «α πρέπει να φύγω, έχω και ένα μωρό πίσω
153 μου που πρέπει να το αναλάβω, πρέπει να το φροντίσω». Δεν έχεις και κάποιον άλλο να το
154 φροντίσει εκτός από εσένα στην ουσία. Είναι έτσι δύσκολο το κομμάτι, επειδή εγώ...εντάξει
155 πριν, ενώ ήμουν μόνη μου, δούλευα αρκετές δουλειές, δεν είχα την σκέψη «ά, έχω μωρό».
156 Δεν το είχα αυτό. Ήταν πολύ δύσκολη η μετάβαση μου, η αλήθεια. Γιατί είχα αρκετές
157 ευθύνες. Είχα ανάγκη και από δουλειά. Παρόλο που είχα βοήθεια, επειδή είχαμε τη δική μας
158 επιχείρηση, ήταν πολύ δύσκολο. Είχα διάφορα συναισθήματα. Δηλαδή ματαίωνα και εγώ
159 τον εαυτό μου συνέχεια. Το ότι δεν είμαι αρκετά καλή, δεν είμαι αρκετά καλή μάμμα, δεν
160 είμαι αρκετά καλή στο να δουλέψω, δεν είμαι καλή σύντροφος. Έχω περάσει πολλά από
161 αυτά τα μηνύματα στον εαυτό μου. Εεε, μέχρι που τώρα κατάλαβα ότι okay, πρέπει να
162 αναλάβεις τις ευθύνες σου, τούτη είναι η ζωή σου από εδώ και πέρα. Εεε και πρέπει να το
163 προσπαθείς γιατί δεν έχεις άλλη μια επιλογή. Κατάλαβες;

164 **Ε: Μχμ.**

165 Σ5: Εεε η αλήθεια, η πρώτη εγκυμοσύνη μου ήταν πιο δύσκολο στο να προσαρμοστώ σε αυτή
166 τη μετάβαση. Δυσκολεύτηκα παραπάνω γιατί ήταν η πρώτη δεν είχα εμπειρία. Δεν ήξερα που
167 πήγαινα, τι γινόταν. Έχεις ένα μωρό τώρα, ανάλαβε το. Άστο. Ήταν πιο δύσκολο τούτο το
168 κομμάτι η αλήθεια, όμως okay, τα κατάφερα. Στον γιο μου ήταν πιο εύκολο γιατί ήμουν
169 μαθημένη, ήξερα πού πήγαινα. Βέβαια, η δυσκολία ήταν ότι είχα δύο μωρά τώρα, άρα
170 αυξάνεται έτσι λίγο το τούτο, το ότι έχω δύο μωρά, έχω δύο ευθύνες. Δυσκολεύουν τα
171 πράγματα η αλήθεια, με δύο μωρά, δε θα πω ψέματα. Γενικά δυσκολεύτηκα, γιατί και οι
172 δικοί μου είναι πολύ παρεμβατικοί, στο να μην πάρω σχολείο το μωρό. Εεε το ότι είναι
173 λάθος να το πάρω, ή ας πούμε ότι ήθελα να πάρω την κόρη μου για να έχω το δεύτερο το
174 μωρό να είναι λίγο πιο... να έχω και εγώ λίγο τον χρόνο μου.

175 **Ε: Μχμ.**

176 Σ5: Ναι, ήταν ας πούμε, «α θα φέρνουν μικρόβια σπίτι», άρα μπήκα στη διαδικασία να μην
177 την πάρω, εεε, και στο τέλος έμεινα με δύο μωρά σπίτι που δεν είναι εύκολο. Θέλουν και πιο
178 πολλή σημασία, αρκετό χρόνο από τον χρόνο σου. Δηλαδή μπορεί να είμαι όλη μέρα σπίτι
179 και μπορεί να μην κάνω ούτε μια δουλειά, γιατί προτιμώ να αφιερώσω χρόνο στα μωρά, παρά
180 να κάνω κάτι άλλο. Και μετά αυτό σε παίρνει πίσω από πολλά πράγματα. Δηλαδή, αφήνεις
181 πίσω τις δουλειές του σπιτιού, μένει πίσω η φροντίδα η δική σου... Αλλά ναι, είναι μια πολύ
182 δύσκολη περίοδος η αλήθεια μετά τον τοκετό, στο να συνειδητοποιήσεις τι γίνεται, πού πας,
183 πού βαδίζεις, αν τα κάνεις σωστά. Δηλαδή αν είσαι αρκετά καλή μαμά. Αφήνεις πίσω σου
184 πολλά πράγματα. Δηλαδή, κομμένες οι έξοδοι, όχι κομμένες, πιο μειωμένες. Εμένα ας
185 πούμε, άλλαξαν κι άλλα πράγματα στη ζωή μου. Στο ότι σταμάτησα να αγοράζω πράγματα
186 για μένα, που αυτό ίσως να είναι ένα κομμάτι που δεν είναι απαραίτητο για εμάς, δεν είναι
187 άμεση ανάγκη στην ουσία, το να αγοράσω make up ας πούμε, όμως είναι κάτι που
188 παραμέλησα πάρα πολύ. Γιατί βάζω πάντα προτεραιότητα να έχουν τα μωρά, παρά να έχω
189 εγώ, ας πούμε. Τούτο. Το μόνο πράγμα που έκανα έτσι ελάχιστα, η αλήθεια, μετά που
190 γέννησα, ήταν το να πάω για κανέναν καφέ και να πάω πανεπιστήμιο. Δηλαδή εμένα, επειδή
191 η ζωή μου πριν ήταν έξοδοι, έξοδοι, έξοδοι, έξοδοι εφτά στις εφτά... ένιωθα ότι
192 περιορίστηκα. Και θεωρώ ότι ήταν και ένα κομμάτι που έπαιξε ρόλο στην επιλόχειο μου.

193 **Ε: Άρα άλλαξε πάρα πολλά η ζωή σου σε σύγκριση με πριν την εγκυμοσύνη.**

194 Σ5: Ναι, ήταν μεγάλη μετάβαση. Ήταν μεγάλη αλλαγή βασικά. Ήταν πολλά απότομη η
195 αλλαγή βασικά. Δεν ήμουν άτομο που έμενα σπίτι, so... Να πεις ότι «εντάξει και τι έγινε,
196 πάλι σπίτι είσαι». Ήταν μεγάλη αλλαγή, που με επηρέασε πάρα πολύ. Ακόμα λείπουν μου
197 κάποια πράγματα, που ξέρω ότι δε θα γυρίσουν πίσω ποτέ. Αλλά σίγουρα προσπαθώ να
198 κάνω το καλύτερο και να πληρώνω ότι μπορώ να κάνω κάτι, ας πούμε να κάνω μια έξοδο, να
199 βγαίνω για δύο φορές την εβδομάδα για καφέ, ας πούμε. Δε θα σου πω ότι θα πάω κάτω κάθε
200 Σάββατο ή κάθε Παρασκευή. Αλλά προσπαθώ μία φορά τον μήνα, μία φορά το δίμηνο να το
201 κάνω ας πούμε. Για να κάνω κάτι και εγώ για μένα. Δύσκολο να συνειδητοποιήσω ότι είμαι
202 μαμά.

203 **Ε: Μχμ. Αν αφηγούσουν την ιστορία αυτής της εμπειρίας σε κάποιον άλλον, ποια σημεία**
204 **θα θεωρούσες πιο σημαντικά να αναφέρεις;**

205 Σ5: Αρχικά, μόλις γεννήσεις, τούτο ένιωθα το στο πρώτο μου το μωρό... Όλοι τρέχουν να
206 δουν ότι είναι οκ το μωρό, όμως κανένας στην ουσία δεν ρωτάει για εσένα. «Εσύ είσαι
207 καλά»; Εεε και τούτο που προσπαθώ όταν γεννούν οι φίλες μου ή οι γνωστοί μου, προσπαθώ
208 να τους ρωτάω αν η μάμμες είναι καλά; Γιατί θεωρώ ότι παραμελείτε. Γέννησα, εντάξει είμαι
209 μάμμα, εγώ με ξεχνώ, έχει προτεραιότητα το μωρό. Που δεν λέω ότι δεν έχει προτεραιότητα
210 το μωρό, απλά είναι σημαντικό να δούμε και πώς είναι η μάνα. Εεε επίσης, θα κρατούσα το
211 κομμάτι έτσι, το ότι γενικά η διαδικασία του τοκετού...είναι η πιο όμορφη στιγμή θεωρώ,
212 όταν βγαίνει το μωρό. Και το ακούς που κλαίει, και το βάζεις πάνω σου, είναι κάτι μοναδικό.
213 Εννοώ, είναι από τις πιο όμορφες εμπειρίες στη ζωή σου, για μια γυναίκα, η πρώτη στιγμή με
214 το παιδί. Ας πούμε, κάποτε που ακούω φίλες μου ότι γέννησαν, που γέννησαν με ολική
215 καισαρική, αισθάνομαι ότι έχασαν εκείνο το κομμάτι. Θεωρώ ότι είναι κάτι πολύ όμορφο.
216 Γιατί το βιώνεις εκείνη την ώρα. Τι άλλο θα κρατούσα; Η μαμά να προσέχει τον εαυτό της,
217 να μην τον παραμελεί. Τούτο θα το τόνιζα πάρα πολύ. Δηλαδή βλέπω τις φίλες μου που
218 δυσκολεύονται και προσπαθώ να τους περνώ το μήνυμα ότι «μη ξεχνάς να φροντίζεις και τον
219 εαυτό σου, είσαι κι εσύ σημαντική». Να δώσω ένα παράδειγμα, ήταν μια φίλη μου που
220 γέννησε, η αλήθεια επειδή έχουμε σχεδόν όλες μωρά, όσοι είμαστε στην Πάφο, ήταν πιο
221 δύσκολο στο να βγαίνουμε. Εγώ έχω δύο μωρά, η άλλη έχει δύο μωρά, κάποιες είναι και το
222 πρώτο της... Και νιώσαμε ότι, το έχεις ανάγκη να το κάνουμε. Ξέρεις, δεν το
223 συνειδητοποιήσαμε από την αρχή. So, παίρναμε η μια την άλλη να πάμε για έναν καφέ, ή να
224 έρθουμε εμείς από εκεί. Θεωρώ ότι χρειάζεται αυτό το υποστηρικτικό δίκτυο. Χρειάζεται
225 support, η μαμά. Περισσότερο το ψυχολογικό θεωρώ, παρά το πρακτικό με το μωρό.

226 **Ε: Τι σημαίνει για σένα σήμερα η εμπειρία του τοκετού σου;**

227 Σ5: Δε θα το άλλαζα τώρα με τίποτε. Αν μου έλεγες να τα ξαναζήσω όπως τα έζησα, θα τα
228 ξαναζούσα. Ακόμα και την εμπειρία που με τραυμάτισε. Γιατί αυτό είναι το κομμάτι μου που
229 δεν αγοράζεται, είναι τα μωρά μου, δηλαδή είναι ό,τι πιο όμορφο που μπορεί να ζήσει
230 κάποιος. Αυτό. Δε θα άλλαζα κάτι. Αν την ονόμαζα, θα την ονόμαζα «αναγέννηση», τούτη
231 την εμπειρία. Στην ουσία ξαναγεννιέσαι και εσύ μέσα από τη γέννηση, μετά από τον τοκετό
232 ενός παιδιού σου. Αλλάζεις σαν άνθρωπος. Προσωπικά εμένα άλλαξε με τούτη η εμπειρία.
233 Θεωρώ ότι δεν είμαι η Ν. που ήμουν πριν τρία με τέσσερα χρόνια. Σίγουρα άλλαξα, εννοώ,
234 θεωρώ ότι ο ρόλος της μαμάς άλλαξε με σε μεγάλο επίπεδο.

235 **Ε: Με ποιον τρόπο θεωρείς ότι η εμπειρία αυτή επηρέασε τον τρόπο που βλέπεις τον**
236 **εαυτό σου;**

237 Σ5: Στην αρχή ενοχλούσε με πάρα πολλά, η εξωτερική μου εμφάνιση. Γιατί είχα βάλει πάρα
238 πολλά κιλά στην πρώτη μου εγκυμοσύνη. Όχι πως στη δεύτερη δεν έβαλα. Αλλά θεωρούσα
239 ότι πάχυνα, «πώς έγινα έτσι, είμαι σαν το βόδι», έτσι ένιωθα. Εντάξει μετά τούτο άρχισε να
240 ομαλοποιείται, όταν συνειδητοποίησα ότι έγινα μαμά. Και ότι είναι okay, κουβαλούσα ένα
241 άλλο σώμα μέσα στο σώμα μου, ένα μωρό που μεγάλωνα. Και μετά κατηγορούσα τον εαυτό
242 μου ότι δεν μπορώ να χάσω τα κιλά. Επομένως, με επηρέαζε τούτο. Και ύστερα είχε
243 αντίκτυπο στο ότι, το μωρό μου όταν μεγαλώσει, θα με βλέπει και θα μου λέει «η μαμά μου
244 είναι παχιά». Τούτο πέρασε άπειρες φορές από το μυαλό μου. Εννοώ..okay... μετά
245 σκεφτόμουν ότι «τι σημασία έχουν τα κιλά»; Σίγουρα τα μωρά βλέπουν τα κιλά, αλλά

246 σίγουρα μετρά και ο χαρακτήρας και το πώς είσαι σαν μαμά. So, προσπαθούσα να
247 βελτιώνομαι σαν μάμμα, παρά να βελτιώνω τα κιλά μου. Τούτο. Και γενικά μέσα από αυτή
248 τη διαδικασία είδα τον εαυτό μου να αλλάζει, να εξελίσσομαι, να ωριμάζω πάρα πολλά, να
249 αλλάζω τον τρόπο σκέψης μου, να γίνομαι πιο συμπονετική. Εεε που εντάξει, ήμουν
250 συμπονετική, αλλά κάποτε αγνοούσα κάποια πράγματα. Πλέον, είμαι πολύ πιο συμπονετική,
251 πιο ευαίσθητη, ειδικά σε περιπτώσεις με παιδιά., επηρεάζομαι. Τούτο. Θεωρώ ότι τούτο
252 άλλαξε σε μένα, ότι ωρίμασα μέσα από τη διαδικασία αυτή.

253 **Ε: Πώς έχει αλλάξει η αντίληψή σου για την εμπειρία του τοκετού και της μητρότητας**
254 **με την πάροδο του χρόνου;**

255 Σ5: Παλιά θεωρούσα ότι δεν είναι κάτι. Θεωρούσα ότι ο τοκετός είναι κάτι που αν τύχαινε
256 θα με αγχώνει, ότι δεν θα μπορούσα.. Πλέον ομαλοποιήθηκε αυτό το συναίσθημα. Δηλαδή
257 το ότι οκ, δεν ήταν τόσο επίπονο όσο περίμενα. Ήταν πιο επίπονο συναισθηματικά παρά
258 σωματικά. Θεωρώ ότι και η μητρότητα δεν είναι τόσο εύκολη όσο θεωρούσα. Είναι πιο
259 δύσκολη. Πρέπει να είσαι συνέχεια σε ετοιμότητα, να κάνεις τα πάντα. Θεωρώ ότι η
260 μητρότητα είναι πολύ σημαντική. Δηλαδή δεν μπορεί να λείπει από το μωρό η αγάπη της
261 μάνας, η φροντίδα της μάνας, γιατί σίγουρα μετά αφήνει κενά στο μέλλον μεγαλώνοντας το
262 παιδί. Και εγώ το θεωρώ πάρα πολύ σημαντικό. Θεωρώ ότι η μητρότητα είναι κάτι πολύ
263 σημαντικό. Να είσαι εκεί για το μωρό σου, να ακούς το μωρό σου, δηλαδή να κάθομαι στο
264 τραπέζι με το μωρό και να μπορώ να επικοινωνώ και να μην είμαι στο τηλέφωνο ή να μην του
265 δίνω σημασία όταν μου μιλά. Να του κάνω αγκαλιά όταν το χρειάζεται. Ακόμα και όταν δεν
266 το χρειάζεται. Να του δείξω την τρυφερότητά μου. Ας πούμε, μου αρέσει πολύ να φιλώ τα
267 μωρά μου, που σε ξένα μωρά δεν θα το κάνω, γιατί έχει ανθρώπους που δεν τους αρέσει. Ας
268 πούμε, μπορεί να τα πιάσω μια αγκαλιά και τα λοιπά, αλλά τα δικά μου νιώθω ότι με το να
269 τους φιλήσω, δείχνω τους την αγάπη μου ή να τους πιάσω αγκαλιά. Ναι, θεωρώ ότι είναι
270 πάρα πολύ σημαντικό η μητρότητα, που πριν δεν το έβλεπα. Γιατί η μαμά μου και εμένα
271 ήταν έτσι, να με πιάσει αγκαλιά, να με φιλήσει. Συνειδητοποιώ ότι έτσι είναι, έτσι είναι οι
272 μάμμες, έτσι νιώθουν ότι δίνουν αγάπη. Ναι, θεωρώ ότι άλλαξε πάρα πολύ ο τρόπος σκέψης
273 μου για τη μητρότητα. Νιώθω ότι πλέον είμαι έτοιμη. Δηλαδή μετά από τρία χρόνια μπορώ
274 να πω ότι είμαι έτοιμη να σταθώ και να αντιμετωπίσω ό,τι έρθει και να είμαι δίπλα τους σε
275 όλα. Δηλαδή προσπαθώ πάντα να κάνω το καλύτερο για τα μωρά και ας παραμελώ οτιδήποτε
276 άλλο. Γιατί πάντα η προτεραιότητά μου είναι εκείνα.

277 **Ε: Ποια προσωπικά νοήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν για εσένα μέσα από αυτή την**
278 **εμπειρία;**

279 Σ5: Λοιπόν, το προσωπικό νόημα είναι τύπου... (σκέφτεται) Λοιπόν, το ότι δεν είμαι μόνο για
280 τον εαυτό μου πλέον, έχω κι άλλους πίσω μου. Έτσι, η σκέψη πλέον αλλάζει. Το ότι δεν
281 είμαι μόνο για μένα, είμαι και για άλλους, που στην αρχή πείραζε με άλλα τώρα συνήθισα,
282 όχι συνήθισα την ιδέα, συνειδητοποίησα την ιδέα, αποδέχτηκα το. Έτσι ένα νόημα που δίνω
283 σε αυτή την εμπειρία του τοκετού είναι ότι μπορεί να φαίνεται σαν βουνό, αλλά υπάρχει μια
284 διαδικασία για να ανέβεις πάνω στο βουνό. Και η θέα είναι πολύ όμορφη από ψηλά.
285 Επομένως, θεωρώ ότι είναι επίπονο τόσο ψυχικά και σωματικά, αλλά αξίζει. Γιατί είναι η
286 φάση που μπορείς να κρατήσεις το μωρό στην αγκαλιά σου, που παλιά ας πούμε, θεωρούσα

287 ότι δεν είναι κάτι, σιγά το πράγμα, και εγώ ήθελα να πάω ολική (καισαρική) Όμως και στη
288 δεύτερη μου, ήμουν σίγουρη ότι ήθελα να πάω πάλι με επισκληρίδιο γιατί ήθελα να ζήσω την
289 εμπειρία, το να πιάσω το μωρό μου αγκαλιά. Αν και στη δεύτερη μπορεί να μην τα κατάφερα
290 λόγω των συνθηκών, των έκτακτων, αλλά δεν το μετανιώνω. Παρόλο που στη δεύτερη, λέω
291 σου, είχα πονέσει πάρα πολύ με την επισκληρίδιο, δεν ξέρω τι πήγε λάθος με το αναισθητικό,
292 ήταν ότι χειρότερο. Δηλαδή τώρα ας πούμε, μπορεί να μην ξανά πήγαινα, να κάνω
293 επισκληρίδιο ή άλλη εγχείρηση. Επειδή δεν θέλω να κάνω άλλο μωρό, για άλλη εγχείρηση δε
294 θα πήγαινα.

295 **Ε: Κοιτώντας πίσω στα χρόνια μετά τη γέννηση του παιδιού σου, πώς πιστεύεις ότι αυτή**
296 **η εμπειρία επηρέασε την πορεία της ζωής σου;**

297 Σ5: Με στιγμάτισε σίγουρα. Δηλαδή ήταν απευθείας η αλλαγή. Ήταν πολλά απότομα, πολλά
298 γρήγορα, δηλαδή απευθείας να αναλαμβάνεις ευθύνες, αλλάζουν τα πάντα. Δεν σε
299 προετοιμάζει κανένας για τούτο, αλλά πρέπει να είσαι έτοιμη. Για αυτό σου είπα ότι στη
300 δεύτερη ήμουν πιο έτοιμη. Με ωρίμασε, με άλλαξε σαν άνθρωπο, αντιλήφθηκα το νόημα της
301 μαμάς, αντιλήφθηκα κάποια πράγματα που πριν, ως πιο νέα, δεν τα αντιλαμβανόμουν. Όπως
302 όταν η μαμά μου, είχε γεννήσει και είχε θέματα με το μωρό και έπρεπε να μεταφερθεί
303 απευθείας στο Μακάριο, μετά την καισαρική σηκώθηκε. Τότε δεν αντιλαμβανόμουν το τι
304 έγινε. Μετά που έζησα εγώ την εμπειρία όμως, αντιλήφθηκα ότι είναι το αίσθημα της μάνας,
305 ότι πρέπει να επιβιώσω, να σώσω το μωρό μου. Να το βοηθήσω με κάποιο τρόπο. Είναι κάτι
306 το οποίο δεν αντιλαμβάνεσαι πριν να γίνεις μαμά. Υπάρχουν και μητέρες που δεν
307 αντιλαμβάνονται. Δεν είναι όλες οι γυναίκες γεννημένες για μητέρες. Έχει που δεν θέλουν,
308 ούτε εγώ ήθελα πριν. Όμως τούτο άλλαξε στην πορεία, έτσι έχεις ανάγκη να δώσεις κάπου
309 την αγάπη σου. Γιατί στα μωρά σου δίνεις ολοκληρωτική αγάπη.

310 **Ε: Ποιες δυσκολίες ή προκλήσεις θυμάσαι ότι αντιμετώπισες μετά τον τοκετό;**

311 Σ5: Την κοινωνία θα έλεγα. Η κοινωνία ήταν μια πρόκληση για μένα. Το πώς θα βγω έξω
312 στην κοινωνία με ένα μωρό, με συν τριάντα κιλά plus. Το τι θα πει ο κόσμος, αν είμαι καλή
313 μαμά. Εεε είχα τελείως το ότι «αν δεν είμαι καλή μαμά, τι θα πουν οι άλλοι για μένα»; Το
314 πώς είμαι σαν μαμά. Και αυτό με είχε επηρεάσει και στο πώς οι δικοί μου θα με βλέπουν σαν
315 μαμά, «είναι αρκετά καλή για να μου πουν μπράβο»; Μετά αντιλαμβάνεσαι ότι δεν είναι η
316 κοινωνία, ούτε η οικογένεια αυτό που μπορεί να σου πει αν είσαι καλή μαμά. Είναι το μωρό
317 σου. Τι άλλη πρόκληση αντιμετώπιζα; Εεε στη δουλειά ας πούμε, σε κάποιες δουλειές πάντα
318 ρωτούν αν έχεις μωρά ή κάποιοι θεωρούν πρόβλημα όταν έχεις μωρό.

319 **Ε: Τι σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες ή τις απαιτήσεις αυτής της**
320 **περιόδου;**

321 Σ5: Είχα αρκετό υποστηρικτικό δίκτυο. Τόσο από την οικογένειά μου, που με βοήθησαν με
322 το μωρό να μάθω πράγματα, να το φροντίσω, να εξελίξομαι. Εεε οι φίλες μου, που ήταν
323 δίπλα μου πάντα σε όλη μου την πορεία. Η ψυχίατρος με βοήθησε αρκετά στο να
324 συνειδητοποιήσω κάποια πράγματα, όταν έπρεπε να πάω στον ψυχίατρο. Και οι καθηγήτριες
325 μας. Στο πώς με βοήθησαν να αντιληφθώ κάποια πράγματα, εννοώ ότι είχα την ευκαιρία να
326 συζητήσω μαζί τους και να με βοηθήσουν. Το ότι περνούσα επιλόχειο εγώ δεν το είχα

327 συνειδητοποιήσει. Ούτε ήξερα ότι μπορεί η επιλόχειος να εμφανιστεί σε έξι μήνες μετά τον
328 τοκετό. Που αν δεν ήταν η καθηγήτρια μου, δεν θα το καταλάβαινα ποτέ. Εεε, τι άλλο με
329 βοήθησε; Σίγουρα ο σύντροφός μου ήταν πολύ υποστηρικτικός σε όλα τα ξεσπάσματα που
330 είχα μετά την επιλόχειο. Ακόμα και που νοσηλεύτηκε το μωρό, ήταν πάντα δίπλα μου.
331 Θεωρώ είναι πολύ σημαντικό ο σύντροφος να στηρίζει τη νέα μαμά. Εεε, τι άλλο ήταν
332 βοηθητικό; Επίσης, το να εργαστώ ήταν βοηθητικό για εμένα, επειδή η δουλειά μου ήταν
333 κάτι που μου άρεσε, με βοηθούσε στο να ξεχνιέμαι και να περνώ χρόνο για μένα.

334 **Ε: Υπάρχουν τρόποι ή στρατηγικές που ανέπτυξες για να διαχειριστείς τις δυσκολίες της**
335 **μητρότητας;**

336 Σ5: Εεε, ναι, είχα προσπαθήσει έτσι να ομαλοποιήσω τα συναισθήματά μου, να τα βάλω στην
337 άκρη. Μετά κατάλαβα ότι δεν είναι σωστό. So, εεε, αντιλαμβάνομαι ότι έπρεπε να είμαι εκεί
338 για το μωρό, αλλά είτε ήμουν αλλά είτε όχι, ήξερα ότι έπρεπε να σταθώ στα πόδια μου και να
339 είμαι οκ μπροστά στο μωρό. Δεν ξέρω αν θεωρείται αυτό ως στρατηγική. Εεε, προσπαθούσα
340 έτσι γενικά να ενδυναμωθώ και σαν άτομο. Δηλαδή να βάλω όρια στα πράγματα που δεν μου
341 άρεσαν να βλέπω πάνω στο μωρό, κάτι που δεν είχα πριν, το να βάζω όρια στους άλλους. Ε,
342 όμως για το μωρό αναγκάστηκα, στο ότι όταν κάτι δεν μου αρέσει ακόμα και σήμερα, ότι
343 γενικά είμαι εκεί για να υποστηρίξω το μωρό μου. Καταλάβεις τι εννοώ; Εεε, τούτο.
344 Στρατηγικές ενδυνάμωσης που με ρώτησες;

345 **Ε: Νιώθεις ότι άλλαξε κάτι στον τρόπο που αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες στη ζωή σου;**

346 Σ5: Σίγουρα ενδυναμώθηκα. Ενδυναμώθηκα σαν άνθρωπος. Προσπάθησα να ενδυναμώσω
347 εμένα για να μπορώ να μην περάσω εκείνο που πέρασα.. που πέρασα εγώ, να μην περάσουν
348 τα μωρά μου. Δηλαδή, πολλές φορές όταν ήμουν πιο μικρή, εκμεταλλεύονταν με άτομα,
349 φίλες μου ας το πούμε, που είμασταν μωρά. Δεν είχα όρια και προσπαθώ στα μωρά μου να
350 τα μάθω τούτα, για να μην περάσουν την ίδια διαδικασία.

351 **Ε: Πώς βλέπεις σήμερα τον εαυτό σου μέσα από αυτή την εμπειρία;**

352 Σ5: Τον εαυτό μου πλέον τον βλέπω, έτσι, πιο ανανεωμένο, πιο σταθερό, πιο σίγουρο. Νιώθω
353 πιο δυνατή, πιο έτοιμη να αντιμετωπίσω κάποια πράγματα στη ζωή μου που θεωρώ ότι
354 οφείλεται τούτο στη μητρότητα. Δηλαδή, σίγουρα αν δεν ήμουν μαμά, ίσως να μην έκανα
355 πολλά πράγματα. Τώρα πλέον προσπαθώ να ενδυναμώνομαι για να είμαι εντάξει απέναντι
356 τους.

357 **Ε: Κοιτώντας πίσω, με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι αυτή η εμπειρία συνέβαλε στην**
358 **προσωπική σου ανάπτυξη ή στην αίσθηση της ψυχικής σου ανθεκτικότητας;**

359 Σ5: Κοιτώντας πίσω θα έλεγα ότι κατάφερα να αλλάξω. Εγώ δεν πίστευα ποτέ ότι είχα τόση
360 ψυχική ανθεκτικότητα, η αλήθεια να λέγεται. Τούτο καταλάβεις το όταν πρέπει να
361 αντιμετωπίσεις κάποια πράγματα, το ότι εξελίσσεσαι. Πλέον κάνω multitasking (γέλιο). Εεε,
362 δηλαδή να κάνω πολλά πράγματα, ταυτόχρονα, για να μπορώ να τα προλαβαίνω όλα. Που
363 θεωρώ ότι δεν είναι πολύ αποτελεσματικό κάποτε, αλλά αν είσαι μαμά είναι μια λύση. Εμ, η
364 ψυχική ανθεκτικότητα να ανέχεσαι πολλά πράγματα από όλους. Έχεις να αντιμετωπίσεις τη
365 φάση με τα μωρά, με ένα νεογνό ή και μετά μεγαλώνοντας. Έχεις να αντιμετωπίσεις τις

366 προκλήσεις της κοινωνίας. Έχεις να αντιμετωπίσεις τη δική σου οικογένεια, άμα είναι πιο
367 παρεμβατική. Έχεις να αντιμετωπίσεις τον σύντροφό σου, που οι περισσότεροι δεν
368 καταλαβαίνουν στην αρχή τι γίνεται, μετά το συνειδητοποιούν. Δηλαδή εμένα ο σύντροφος
369 μου δυσκολεύτηκε στην πρώτη εγκυμοσύνη να αντιληφθεί τι έγινε. Μετά με τον καιρό
370 συνειδητοποιούν ότι έχουν ένα μωρό, μια ευθύνη. Θεωρώ ότι είμαι αρκετά ικανοποιημένη
371 που τούτο που είμαι σήμερα και το πώς εξελίχθηκα μέσα που τούτη τη διαδικασία.

372 **Ε: Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με την εμπειρία του τοκετού ή της μεταγεννητικής**
373 **περιόδου που θα ήθελες να μοιραστείς και δε σε ρώτησα;**

374 Σ5: Όχι, θεωρώ ότι ρώτησες για όλα. Θεωρώ ότι είναι ένα αρκετά σημαντικό θέμα που
375 πολλοί αγνοούν, τα συναισθήματα της μαμάς. Το πώς το βιώνει, πώς το νιώθει, το τι περνά
376 αυτή η μαμά μετά που γέννησε. Το σώμα πώς αλλάζει, οι ορμόνες, τα πάντα. Είναι
377 σημαντικά για μια μαμά. Εεε, ναι, μπράβο. Εννοώ, πολύ σημαντική η έρευνά σου. Τώρα
378 δεν έχω κάτι άλλο να, εννοώ, να συμπληρώσω πάνω σε τούτο.

379 **Ε: Αν το ξαναζούσες ή αν μπορούσες να πάρεις το χρόνο πίσω, υπάρχει κάτι που θα**
380 **έκανες διαφορετικά; Ή θα ήθελες να είναι διαφορετικά;**

381 Σ5: Να προσέχω παραπάνω τον εαυτό μου. Αυτό. Γιατί στις εγκυμοσύνες δεν τον πρόσεχα,
382 έτρωγα ασταμάτητα, δούλευα ταυτόχρονα, καθάριζα.. Και όταν γεννούσα το ίδιο ήταν
383 (γέλιο). Εννοώ, δεν είχα καθόλου αυτοφροντίδα. So, αν το ξανάκανα, δε θα άλλαζα κάτι
384 άλλο εκτός το να φροντίζω λίγο παραπάνω τον εαυτό μου. Να αυτοφροντίζομαι με πράγματα
385 που μου αρέσουν.

386 **Ε: Μχμ. Σε ευχαριστώ πάρα πολύ για τη συμμετοχή σου και την συνέντευξη. Καλή**
387 **συνέχεια σου εύχομαι.**

388 Σ5: Εγώ σε ευχαριστώ. Καλή συνέχεια.