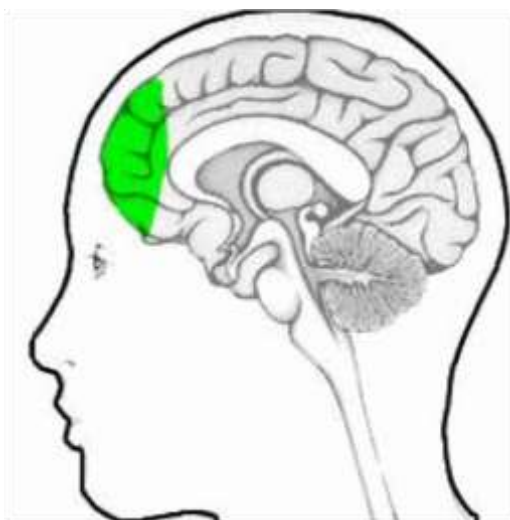


SOMATO-RESPIRATORY INTEGRATION.

Χρησιμοποιείτε τον «ανώτερο» εγκέφαλό σας;

Του Roger Smith r.h.smith@lineone.net

Ο μετωπιαίος λοβός είναι το πιο εξελιγμένο τμήμα του εγκεφάλου μας. Στην πραγματικότητα είναι το μοναδικό τμήμα του εγκεφάλου που συναντάται αποκλειστικά στους ανθρώπους. Ο εγκέφαλος του χιμπαντζή είναι κατά 90% όμοιος με τον δικό μας, του λείπει όμως μόνο αυτό το μικρό τμήμα στο εμπρόσθιο μέρος. Αυτή η «ανώτερη» περιοχή σχετίζεται με τη συναίσθηση, η οποία μας διαφοροποιεί από τα άλλα θηλαστικά. Συναίσθηση σημαίνει «αντίληψη, αίσθηση του εαυτού». Η συναίσθηση δεν σκέπτεται ούτε αισθάνεται,



επειδή μας επιτρέπει να παρατηρούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Είναι η πλευρά του εαυτού μας που μπορεί να παρατηρεί όλες τις υπόλοιπες και να αξιολογεί το κατά πόσο είναι κατάλληλες οι συμπεριφορές μας. Καθώς ο μετωπιαίος λοβός είναι η πλέον πρόσφατη και προωθημένη δημιουργία της εξέλιξης στο ζωικό βασίλειο, φαίνεται πως η ανάπτυξη της συναίσθησης είναι μια βασική εξελικτική επιλογή.

Όσο περισσότερη συναίσθηση έχουμε, τόσο περισσότερο «παρόντες» είμαστε κατά την επίδραση όλων των εξωτερικών και εσωτερικών παραγόντων που κατά περίπτωση μας επηρεάζουν, και, άρα, μπορούμε να έχουμε την εκάστοτε πιο επιτυχημένη αντίδραση. Πρόκειται για την αποκαλούμενη προσαρμοστικότητα, το μυστικό της εξέλιξης και της προόδου. Όλες οι ανεπιτυχείς μας επιλογές στη ζωή βασίζονται στην έλλειψη συναίσθησης. Ο πόνος τον οποίο συνεπάγονται οι ανεπιτυχείς αυτές επιλογές θα μας αφυπνίσει (όπως ελπίζουμε) ώστε να έχουμε μεγαλύτερη συναίσθηση.

Το πρόβλημα ωστόσο με τον μετωπιαίο λοβό είναι ότι απαιτεί χρόνο προκειμένου να επεξεργαστεί όλες τις πληροφορίες, εσωτερικές και εξωτερικές, οι οποίες σχετίζονται με συγκεκριμένες περιστάσεις. Όταν οι πληροφορίες που λαμβάνει το σώμα και ο εγκέφαλος μας αξιολογούνται ως απειλητικές, θα αισθανθούμε την ανάγκη να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Η ροή του αίματος προς τον ανώτερο μετωπιαίο λοβό μειώνεται και τα σήματα κατευθύνονται στον πιο πρωτόγονο και πιο άμεσης αντίδρασης κατώτερο εγκέφαλο. Αυτό το τμήμα του εγκεφάλου μας έχει ήδη αποφασίσει με ποιο τρόπο θα δράσει ή θα συμπεριφερθεί προτού το ανώτερο (και πιο εξελιγμένο) έχει την ευκαιρία να ερμηνεύσει όλα τα δεδομένα, να αφομοιώσει την εμπειρία και να επιλέξει μια αντίδραση που θα είναι η καταλληλότερη για να ευημερήσει μακροπρόθεσμα. Αυτό είναι που αποκαλούμε κατάσταση άμυνας. Όταν λοιπόν βρισκόμαστε σε άμυνα, η πλήρης συναίσθηση

παρακάμπτεται, επειδή δεν αισθανόμαστε ασφαλείς αν είμαστε εντελώς «παρόντες» σε όσα συμβαίνουν. Η αμυντική μας αντίδραση σε μια εμπειρία της ζωής που δεν δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας είναι το άγχος.

Η αμυντική αντίδραση προκύπτει λοιπόν όταν ο αριθμός των μηνυμάτων ανά δευτερόλεπτο κατακλύζει τον μετωπιαίο λοβό. Μπορεί να πρόκειται για αντίδραση σε ένα σωματικό, χημικό ή συναισθηματικό τραύμα. Παραδείγματος χάρη, σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, τα μηνύματα που αφορούν τη θέση του κεφαλιού, του αυχένα, των ώμων, των μυών, των αρθρώσεων και της σπονδυλικής στήλης αναδιοργανώνονται στιγμιαία σε μαζική κλίμακα. Το ανώτερο τμήμα του εγκεφάλου προφυλάσσεται από την επεξεργασία όλων αυτών των δεδομένων. Ο εγκέφαλος και το σώμα «κλειδώνουν» σε αμυντική λειτουργία και η σπονδυλική στήλη υιοθετεί στάση άμυνας.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο αυτό μπορεί να συμβεί είναι όταν οι πληροφορίες που λαμβάνονται από τον εγκέφαλο έρχονται σε σύγκρουση με τις πεποιθήσεις ή τις προσδοκίες μας για το πώς έπρεπε να έχουν τα πράγματα. Η κατάσταση αυτή είναι πηγή συναισθηματικών τραυμάτων. Όταν ένα πρόσωπο ή ένα σύνολο περιστάσεων παραβιάζει τις προσδοκίες μας, λαμβάνει χώρα μια παρόμοια αμυντική διαδικασία με τα ίδια αποτελέσματα: αμυντική φυσιολογία για το σώμα και υποχώρηση της συναίσθησης.

Στην κατάσταση της άμυνας, τον έλεγχο των εμπειριών, του σώματος και της ζωής μας αναλαμβάνουν κυρίως τα πιο πρωτόγονα τμήματα του εγκεφάλου. Με αποτέλεσμα να γινόμαστε πιο ευερέθιστοι (άρα και πιο αντιδραστικοί), σκεπτόμενοι πιο προστατευτικά και συμπεριφερόμενοι πιο αμυντικά. Είναι δύσκολο να δούμε τη «συνολική εικόνα» στη ζωή ή να δείξουμε δημιουργικότητα, συμπόνια και αγάπη. Το σώμα μας βρίσκεται σε ένταση. Μπορεί να αισθανόμαστε αβοήθητοι, άρρωστοι ή με διάφορα συμπτώματα.

Όταν συμβαίνει οποιοδήποτε γεγονός το οποίο ο εγκέφαλός μας αντιλαμβάνεται ως μη ασφαλές ώστε να βιωθεί εν πλήρει συνειδήσει, η ενέργεια και οι πληροφορίες αυτού του γεγονότος μεταφράζονται σε παλμικές κινήσεις που με τη σειρά τους αποθηκεύονται στο σώμα με τη μορφή έντασης. Το σώμα μας τότε υψώνει ένα τείχος κόντρα στην επιθετική ενέργεια και τη συσσωρευμένη πίεση απαντώντας με μυϊκούς σπασμούς, στρέβλωση της σπονδυλικής στήλης, μειωμένη αναπνοή και μειωμένη κίνηση. Μέχρι να είναι πάλι ασφαλές να βιώσουμε ξανά όλη αυτή την ενέργεια και όσο το σώμα μας να αναπτύσσει μια στρατηγική γι' αυτό το σκοπό, δεν μπορούμε να απορροφήσουμε τις πληροφορίες από το τραύμα ούτε μπορούμε να νιώσουμε ολόκληροι ή πραγματικά καλά.

Η ικανότητά μας να θεραπευόμαστε περιορίζεται σημαντικά όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση άμυνας, όπως και η δυνατότητά μας να «εντοπίζουμε» εκείνα τα μέρη του σώματός μας που αποτελούν τις φυσικές άγκυρες για την αλλοτριωμένη, απομονωμένη ή μη αποδεκτή ενέργεια που ποτέ δεν αντιμετωπίστηκε πλήρως. Περιορίζεται επίσης η ικανότητά μας να συνδεόμαστε, ή να κατευθύνουμε την αναπνοή και την προσοχή σε αυτές τις περιοχές του σώματός μας. Δεν μπορούμε να απελευθερώσουμε αυτή την ενέργεια ώστε να χρησιμοποιηθεί με θετικό τρόπο.

Η στάση του σώματος, οι μορφές της μυϊκής έντασης, η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και οι επιλογές ζωής είναι συναισθηματικές αντιδράσεις σε μια εχθρική και

αμυντική αντίληψη της ζωής. Πολλοί από εμάς παραμένουμε σε άμυνα για όλη μας τη ζωή και ο ανώτερος (και πιο εξελιγμένος) εγκέφαλός μας σπάνια έχει την ευκαιρία να ξεδιπλώσει τις μοναδικές ιδιότητές του και να αναπτύξει νέες στρατηγικές για να ζήσει και να βιώσει τη ζωή με πιο υγιή και προσαρμοσμένο τρόπο.

Με τις ασκήσεις σωματο-αναπνευστικής ενσωμάτωσης (SRI somato-respiratory - integration) χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για να έλθετε σε επαφή με μέρη του σώματός σας, προσθέτοντας συγκεκριμένους τρόπους αναπνοής, κινήσεις και εστιασμένη αίσθηση του εαυτού. Αυτό σας επιτρέπει να επανασυνδεθείτε με ασφάλεια με την αποθηκευμένη ενέργεια και να απελευθερώσετε τη θεραπευτική δυναμική του σώματος και τη σοφία του. Έτσι το σώμα απομακρύνεται από την άμυνα και επιστρέφει στην ανάπτυξη. Από εδώ και πέρα έχει την ικανότητα να αναδιοργανωθεί.

Όταν αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια, οι μετωπιαίοι λοβοί του εγκεφαλικού φλοιού μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε, μη διαθέσιμα προηγουμένως, αρχεία, τα οποία ήταν κλειδωμένα με παλμικές άγκυρες στο μυοσκελετικό μας σύστημα. Η επανασύνδεση αυτή μας επιτρέπει να επανεκτιμήσουμε την καταλληλότητα των τωρινών και των παλαιότερων πράξεών μας. Μπορούμε να βρούμε τρόπους εξόδου από την ένταση, διοχέτευσης της παγιδευμένης ενέργειας και επανόρθωσης διαστρεβλωμένων δομών. Μπορούμε να αισθανόμαστε βαθύτερα και να χρησιμοποιούμε τις περίπλοκες πληροφορίες για να κάνουμε πιο υγιείς επιλογές. Μπορούμε να δείχνουμε περισσότερη συμπόνια προς τους άλλους και προς τον εαυτό μας. Μπορούμε να ενεργοποιήσουμε το «εσωτερικό λογισμικό» μας ώστε να βιώνουμε τη ζωή διαφορετικά, να αλλάζουμε την πορεία μας και να θεραπευόμαστε. Ο εγκέφαλός μας μπορεί να δώσει προσοχή στις μορφές έντασης του σώματος, στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, στη στάση του και στην τρέχουσα κατάστασή του. Μετακινούμαστε με αυτό τον τρόπο από την κατάσταση άμυνας και άγχους σε αυτή της ασφάλειας, και από την ασφάλεια στην ΑΝΑΠΤΥΞΗ.

Προκειμένου να επιδιορθώσουμε κάτι, πρέπει πρώτα να το βρούμε. Το σώμα μας μπορεί να προχωρήσει σε θετικές εσωτερικές αλλαγές όσο ο εγκέφαλός μας αισθάνεται ασφαλής απέναντι στην εμπειρία. Οι ασκήσεις SRI επιδιώκουν την ενεργοποίηση αυτών των στρατηγικών αυτοπαρατήρησης και αυτοδιόρθωσης και μαζί την απελευθέρωση της ενυπάρχουσας ενέργειας ώστε να λειτουργήσει ως καύσιμο για την εσωτερική μεταμόρφωση.

Δεν χρειάζεται να βιώσουμε ξανά ένα γεγονός της ζωής μας προκειμένου να θεραπευτούμε. Αντιθέτως, χρειάζεται να συνδεθούμε με το μέρος του σώματός μας που ήταν κλειδωμένο τη στιγμή κατά την οποία περιήλθαμε σε άμυνα. Αυτό θα μας επιτρέψει να χρησιμοποιήσουμε την ενέργεια που προηγουμένως διοχετευόταν στην απομόνωση τμημάτων του εαυτού μας στη διευκόλυνση της διαδικασίας που αποκαλούμε θεραπεία.