

## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

# ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΡΥΒΕΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Η απάντηση για οτιδήποτε μας βασανίζει βρίσκεται μέσα στο σώμα μας. Ανακαλύψτε τους μυστηριώδεις κώδικές του και βρείτε στη σωματική ψυχοθεραπεία τη λύση στα δικά σας μεγάλα αινίγματα.

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΜΑΝΔΕΝΑΚΗ

**Δ**υσάρεστε αναμνήσεις και τραυματικές εμπειρίες. Μόνιμη αίσθηση διέγερσης την οποία τις περισσότερες φορές αποδίδουμε στο στρες της δουλειάς. Μυστήρια πονοκέφαλοι, ανεξήγητοι στομακόπονοι, σφγγμένοι μύες και απροσδιόριστο άγχος... Και μετά δυσκολία στις σχέσεις, έλλειψη επικοινωνίας με την οικογένεια ή το σύντροφο. Κατευθύναν στον ψυχολόγο να βγάλουμε τα εσωψικά μας, να συζητήσουμε το πρόβλημα, να πάψουν οι συγκερούσεις με τον αγαπημένο μας, να σταματήσει το στρες και, επιτέλους, να κοπώσει αυτός ο πονοκέφαλος! Πολλές φορές, όμως, αυτό δεν βοηθάει. Αντίθετα, το αναμύσημα εμπειριών, η αναβίωση της σκληρότητας ή της αδιαφορίας που βιώσαμε σε κάποια ευαίσθητη περίοδο της ζωής μας κάνουν τα συμφοροκόπηματα εντονότερα. Και

η αλήθεια είναι ότι δεν διορθώνουμε κάτι κοιτώντας το απλώς στα μάτια, γιατί η απειλή εξακολουθεί να υφίσταται. Η νέα τάση είναι η σωματική ψυχοθεραπεία, ένα πάντρεμα λογοθεραπείας και σωματικών ασκήσεων. Γιατί το σώμα κρύβει καλά τα μυστικά του μυαλού. Και κάποιος πρέπει να τα αποκαλύψει.

Μέσα στα νεύρα, στα εγκεφαλικά κέντρα, ακόμη και στο σωματότυπό μας βρίσκεται η αλήθεια. Καμιά φορά, όμως, αυτή όχι μόνο υπάρχει, αλλά και φωνάζει μήπως κάποιος και την ακούσει. Πώς το κάνει αυτό; Συνήθως με συγκεκριμένα συμπτώματα όπως πόνοι στον αυχένα, πονοκέφαλοι, αϋπνίες, στομακόπονοι, σύνδρομο ειερέθιστου εντέρου. Άλλοτε πάλι μέσω διαταραχών όπως ο αλκοολισμός και η κατάθλιψη ή ακόμη και επαναλαμβανόμενων προβληματικών συμπεριφο-

ρών. Το σώμα αποθηκεύει μνήμες από οδυνηρές εμπειρίες χωρίς το μυαλό να το γνωρίζει και τις κρατά εκεί βασανιστικά κλεισμένες, για να τις ανασύρει όταν η ωρολογιακή βόμβα της ψυχής είναι έτοιμη να εκραγεί.

## Το σώμα θυμάται

Πρόσφατες μελέτες και έρευνες σε αμερικανικά πανεπιστήμια έδειξαν ότι και σε βιολογικό επίπεδο η ζωή μας παραμένει κοραγμένη στο σκληρό πυρήνα του εγκεφάλου μας και συγκεκριμένα στο λυμβικό σύστημα το οποίο αποτελείται από τον ιππόκαμπο, την αμυγδαλή και τον υποθάλαμο, το λεγόμενο και παλιό εγκέφαλο. Φωτογραφίες των εγκεφάλων ατόμων με τραυματικές εμπειρίες, όπως χρόνια σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έδειξαν ότι ο δικός τους ιππόκαμπος ήταν μικρότερος από εκείνον των άλλων ανθρώπων. Σύμφωνα με την ψυχολόγο και συγγραφέα του βιβλίου *Secrets, Lies, Betrayals*, Μάγκι Σκαρφ, πρόκειται για

εκείνη και τα αδέρφια της, τουλάχιστον όχι με την τυπική έννοια της στοργής την οποία έχει ανάγκη ένα παιδί να πάει στο λούνα παρκ, να κάνει ποδήλατο ή να του διηγηθούν ένα παραμύθι όταν είναι στο κρεβάτι. Θυμάται πολύ καλά επίσης ότι δεν της έδωσε φάρμακο όταν ήταν άρρωστη, με αποτέλεσμα ο πυρετός να ανέβει πολύ μέχρι να επιστρέψει η μητέρα της. «Ωραία, ο πατέρας μου ήταν αδιάφορος και η μητέρα μου θύμα. Το ξέρω. Και» αναρωτιέται. Οι πολυάριθμες συνεδρίες δεν ανακούφισαν το αίσθημα της μοναξιάς ούτε τη βοήθησαν να αντιμετωπίσει τη δυσκολία της στις σχέσεις. Πού είναι κρυμμένες η θλίψη και η ανασφάλεια του παραμελημένου παιδιού το οποίο υπήρξε;

«Οι νέες σωματικές ψυχοθεραπείες αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως ένα σύνολο που αποτελείται από τρία μέρη: το νοητικό, το συναισθηματικό και το σωματικό», λέει ο σύμβουλος ψυχοθεραπευτής Χάρης Καραουλάνης από το Ελ-

**«Οι νέες σωματικές ψυχοθεραπείες αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως ένα σύνολο που αποτελείται από τρία μέρη: το νοητικό, το συναισθηματικό και το σωματικό».**

τη σωματική απεικόνιση μιας ψυχολογικής κατάστασης που εξηγεί γιατί τα συγκεκριμένα άτομα δυσκολεύονται (ή αδυνατούν) να συνειδητοποιήσουν ότι το κακό που συνέβη στο παρελθόν έχει πλέον τελειώσει. Αυτό οφείλεται στο ότι ο ιππόκαμπος, που είναι υπεύθυνος για την οργάνωση και τη διακρίση της βραχυπρόθεσμης μνήμης και των αναμνήσεων, έχει υποστεί απώλειες κυττάρων κατά την επεξεργασία πολύ στρεσογόνων καταστάσεων, σαν να «κάκκη» από τη συναισθηματική υπερφόρτωση. Το πρόβλημα είναι εκεί και έχει αφήσει και ουλή! Πολλοί από εμάς, όμως, γνωρίζουμε τι μας συνέβη. Η Λιάνα, για παράδειγμα, δεν καταβάλλει καμία προσπάθεια να θυμηθεί κάτι που γνωρίζει πολύ καλά: ότι ο πατέρας της ήταν ένας αδιάφορος άνθρωπος, δεν ενδιαφέρθηκε ποτέ για

λνικό Κέντρο Βιοσύνθεσης. «Συνήθως η πληροφορία ενός προβλήματος υπάρχει μόνο στο νοητικό επίπεδο, με αποτέλεσμα κάποιος να θεωρεί ότι μπορεί να τη δουλέψει. Στην πραγματικότητα αυτό δεν ισχύει, επειδή η πληροφορία δεν βρίσκεται στα άλλα δύο επίπεδα. Η Λιάνα, για παράδειγμα, συναισθηματικά είναι ακόμη ένα παιδί που νομίζει ότι δεν το αγαπάει ο πατέρας του. Και εκδηλώνει αυτήν την αδυναμία, την αδικία, με ένα σωματικό σύμπτωμα». Πράγματι, η Λιάνα υποφέρει από αϋπνίες, αλλά και από ένα αίσθημα χρόνιας κόπωσης, καθώς πέφτουν διαρκώς στο κενό οι προσπάθειές της να γίνει αρεστή στο μικρό σπτικό της. «Η δουλειά που γίνεται στη σωματική ψυχοθεραπεία δεν αφορά μόνο τη γνώση του προβλήματος. Αφορά την επαφή με το συναισθηματικό μέσο στην

## Είσαι αυτό που φαίνεσαι

Ο σωματότυπός μας αποτελεί συνήθως έναν πρώτο τρόπο διάγνωσης της ψυχικής κατάστασής μας. Η στάση του αντικατοπτρίζει την ψυχική πρόθεση. Αν κάποιος ζει μια τραυματική εμπειρία για μεγάλο διάστημα, το σώμα μένει σ' αυτήν τη θέση, μαζεμένο με τους ώμους γερτούς και με ελαφριά κλίση προς τα εμπρός. Μη νομίζετε, όμως, ότι οι άνθρωποι που περπατούν σαν φρεγάτες είναι μια χαρά! Όταν θέλουμε να φανούμε γενναίοι και δυνατοί απέναντι στους άλλους, σπώνουμε τους ώμους και προτείνουμε το στήθος. Εκείνοι που πρέπει να αποδεικνύουν διαρκώς ότι είναι θαρραλέοι περπατούν κορδατοί ή στέκουν τεταμένοι. Το να θέλει, όμως, κάποιος να δείχνει γενναίος σημαίνει ότι δεν είναι, ότι ο φόβος που νιώθει μέσα του τον κάνει να επιθυμεί να θαρακίσει το σώμα.

Αποτέλεσμα αυτού είναι και το ότι οι φαινομενικά επιβλητικοί ελέουν κοντά τους, σ' όλα τα επίπεδα, ανθρώπους που αποστραφίζουν την ασφάλεια και τη δύναμη που αποπνέουν, παρά το γεγονός ότι εκείνοι που χρειάζονται να αντιλήθουν δύναμη και υποστήριξη είναι... οι φρεγάτες!

τραυματική κατάσταση», σχολιάζει η ψυχοθεραπεύτρια Κλορίντα Λουμπράνο Κωτούλα, διευθύντρια του Ελληνικού Ινστιτούτου Νευροφυτοθεραπείας και Ανάλυσης Χαρακτήρα. «Βάζουμε το θεραπευόμενο να πλησιάσει την οργή, το φόβο, την αδικία, τη θλίψη, το άγχος και να τα κατονομάσει». Ο κ. Καραουλάνης συμπληρώνει: «Δουλεύουμε ταυτόχρονα σε ψυχολογικό, σωματικό και νοητικό επίπεδο, ώστε να μπορέσει το άτομο να ανακτήσει τον έλεγχο των καταστάσεων που τώρα νομίζει ότι είναι αδύναμος να το κάνει. Μια γυναίκα, για παράδειγμα, που κακοποιήθηκε όταν ήταν μικρή και αναζωπυρώνει τη συναισθηματική ανάμνηση κάθε φορά που στρεοάρεται νομίζει ότι είναι μόνιμα έρμαιο των διαθέσεων εκείνου που την κακοποίησε. Πρέπει να νιώσει ότι δεν είναι πλέον το αντί-

σχυρο κορπάκι το οποίο δεν μπορούσε να αντιδράσει, αλλά μια μεγάλη γυναίκα που διαθέτει όλα τα μέσα για να αντιμετωπίσει αυτούς τους κινδύνους».

Η διαδικασία της σωματικής ψυχοθεραπείας μοιάζει με εκείνη της λεκτικής (όπου ο θεραπευόμενος μόνο μιλάει), το δεύτερο στάδιο όμως περιλαμβάνει και τη σωματική ενεργοποίηση. Όταν ο θεραπευτής, δηλαδή, κάνει μια σωματική ενέργεια στο θεραπευόμενο, για παράδειγμα του ασκεί πίεση σε κάποιες περιοχές, τα συναισθήματά του βγαίνουν στην επιφάνεια, αρκεί εκείνος να συγκεντρωθεί στις αισθήσεις του. «Μια άσκηση είναι να βάλουμε το θεραπευόμενο να δει νοητά όλο το σώμα του και να το περιγράψει. Τότε μπορεί ο ίδιος να πει πού αισθάνεται την ένταση, για παράδειγμα στον αυχένα, ώστε να δουλέψουμε αυτήν την περιοχή. Στην πορεία

συναισθηματικός εγκέφαλος, δεδομένου ότι σ' αυτήν υπάρχει πολύ μεγάλη συγκέντρωση νευρώνων που δεν χρησιμοποιούνται για την πέψη. Οι έρευνες έδειξαν ότι εκεί πραγματοποιείται η πρώτη επεξεργασία πολλών ψυχικών ερεθισμάτων. Από την άλλη, η λίπη και η καρδιά είναι δεσμευμένες στην περιοχή της καρδιάς, γι' αυτό ενδέχεται ο θεραπευόμενος να αισθάνεται σφιζιμο ή ταχυκαρδία. Τέλος, ο φόβος είναι ένα συναίσθημα που συνήθως εκδηλώνεται στα άκρα, και κυρίως στα πόδια».

## Ο ΕΠΙΖΩΝ

Άς δούμε τι συνέβη στον Γιώργο Σ., έναν επιζώντα του «Σάμινα» που κατέφυγε στη σωματική ψυχοθεραπεία. Μήνες μετά το ναυάγιο, στο οποίο είχε βιώσει τον απόλυτο τρόμο, ήταν ασφαλής στο σπίτι και τη ρουτίνα του. Τότε άρχισαν η κατά-

**«Οι ασκήσεις και οι τεχνικές αναπνοής βοηθούν το άτομο να ανασύρει τα συναισθήματα που βρίσκονται μπλοκαρισμένα στο σώμα του.»**

ενδέχεται η άσκηση να του γίνει δυσάρεστη ή επώδυνη και να ζητήσει να σταματήσουμε. Αυτό είναι πολύ καλό. Έτσι αποκτά τον έλεγχο σε μια κατάσταση τον οποίο δεν είχε πριν- και απομακρύνει τον πόνο ή τη δυσάρεσκεια επειδή ο ίδιος το θέλησε». Αυτό είναι το πρώτο βήμα στη συνειδητοποίηση ενός απλού πράγματος, πως ό,τι τον πλήγωσε ή τον φόβισε στο παρελθόν δεν είναι πια εδώ. «Βέβαια», σχολιάζει ο κ. Καραουλάνης, «ξέρουμε και εμείς εκ των προτέρων ποια σημεία θα δουλέψουμε. Στην περίπτωση μιας σχιζοειδούς προσωπικότητας, όπου το ψυχικό και νοητικό μέρος είναι αποκομμένα και το άτομο "ζει" μέσα στο παρελθόν, δουλεύουμε πολύ στον αυχένα, γιατί αυτό το σημείο εκφράζει την ένωση των δύο κόσμων. Επίσης, πολλά συναισθήματα εντοπίζονται στο στομάχι, μάλιστα ξεκινούν από εκεί: θεωρούμε το διάφραγμα, ο οποίος είναι ένας πολύ ισχυρός μυσ, ένα τεράστιο "ρεζερβουάρ" μπλοκαρισμένης ενέργειας». Άλλωστε, η κοιλιά θεωρείται ένας σωματικός,

θλιψη, τα προβλήματα στις σχέσεις με την οικογένειά του και οι εφιάλτες. Λογικά σκεπτόμενος απέδωσε τα ασύνδετα αυτά συμπτώματα στην τραυματική εμπειρία του, γιατί όλα ξεκίνησαν έπειτα από το ναυάγιο. Προφανώς ο εγκέφαλός του είχε μπλοκάρει εκείνο το βράδυ, εμποδίζοντας την κυκλοφορία όχι μόνο της αγωνίας, αλλά και όλων των θετικών συναισθημάτων που θα κινητοποιούσαν την όρεξή του για ζωή. Έπρεπε, λοιπόν, να έρθει σε επαφή με το συναισθηματο κεινής της νύχτας, πάντα, όμως, με το ένα πόδι στο παρόν. «Κάποια στιγμή, που τον ρώτησα τι αισθάνεται, μου είπε: "Μοναξιά. Δεν είναι κανείς εδώ!"», αναφέρει ο ψυχοθεραπευτής. «Πνιγόταν και δεν υπήρχε κανένας. Το να του υπενθυμίσω ότι τώρα είναι ασφαλής δεν είχε νόημα, το ήξερε. Το θέμα ήταν να προσπαθήσει μόνος του να βρει κάποιον. Κατάφερε να αγγίξει το δάχτυλό μου με το δικό του. Η σωματική επαφή του επέτρεψε να κρατηθεί από το παρόν, καθώς εξερευνούσε το συναίσθημα της μοναξιάς. Δεν είναι

εύκολο να συμβεί αυτό. Ένας άνθρωπος που έρχεται σε επαφή με το συγκεκριμένο συναίσθημα δεν μπορεί ούτε καν να κουνηθεί, γιατί φοβάται ότι άλλη μία φορά δεν θα βρει κανένα».

## Βαριά προπετάσματα

Τα μυστικά που κρύβει το σώμα καλύπτουν και άλλα μυστήρια της ύπαρξής μας. «Οι ασκήσεις και οι τεχνικές αναπνοής βοηθούν το άτομο να ανασύρει τα συναισθήματα που βρίσκονται μπλοκαρισμένα στο σώμα του», λέει η κ. Λουμπράνο Κωτούλα, «ώστε και εμείς να

## Η Θεραπεία της Γρήγορης Κίνησης του Ματιού (EMDR)

Πρόκειται για μια ανακάλυψη της ψυχοθεραπεύτριας Πάτι Σαπίρο, η οποία έγινε στις αρχές της δεκαετίας του '90 και έκανε πάταγο με την αποτελεσματικότητά της. Αν και δεν γνωρίζουμε ακόμη πώς ακριβώς λειτουργεί αυτή η κίνηση, ξέρουμε ότι σχετίζεται με το στάδιο REM (τη φάση πριν από το βαθύ, ασυνείδητο ύπνο). Στη διάρκειά του οι εικόνες της ημέρας προβάλλονται μπροστά στα μάτια, τα οποία τις τακτοποιούν στις κατάλληλες περιοχές του εγκεφάλου, προκειμένου να γίνει η επεξεργασία των πληροφοριών. Είναι μια διαδικασία η οποία βοηθά το σώμα να «κλωνίσει» τα δεδομένα της ημέρας. Απ' ό,τι φαίνεται, και της ζωής. Ένα παράδειγμα μας δίνει η Μάγκι Σκαρφ στο *Secrets, Lies, Betrayals*, αν και στο βιβλίο *Guérir* του Ντοβίντ Σερμπάν Σρεμπέρ η μέθοδος παρουσιάζεται επίσης αναλυτικά ως η τελευταία λέξη της σωματικής ψυχοθεραπείας. Η διαδικασία είναι η εξής: καθώς ο θεραπευόμενος ανασύρει συναισθήματα και μνήμες, παρακολουθεί με τα μάτια ένα φωτάκι το οποίο ο θεραπευτής κινεί μπροστά του πιο γρήγορα ή πιο αργά, ανάλογα με την εξέλιξη της συζήτησης. Η άσκηση έχει σκοπό να χαλαρώσει την επαγρύπνηση του εγκεφάλου και να αφήσει το μυαλό ελεύθερο να δουλέψει τις αναμνήσεις του.

πίσσουμε το νήμα για να πάμε βαθύτερα. «Εκω ανάγκη τους ανθρώπους, δεν αντέχω όμως τις σχέσεις», θυμάται να της λέει ένας θεραπευόμενος ο οποίος δεν ανεχόταν με τίποτα να τον πλησιάζουν άλλα άτομα. Έτσι, αντιμετώπιζε σοβαρό πρόβλημα στην επαφή του και με το άλλο φύλο. Ένας απόμακρος, ψυχρός άνθρωπος που δεν μπορούσε να συνδεθεί με κανέναν. Η ωματική άσκηση στο κεφάλι και στο πρόσωπο τον οδήγησε στην αιτία: Ήταν το μικρότερο παιδί μιας πολυμελούς οικογένειας. Οι γονείς, τα αδέρφια τον άγγιζαν και τον τραβούσαν με δύναμη στην αγκαλιά τους. Ο μεγαλύτερος αδερφός άρπαζε το παιδάκι, το έφαιγε και το φιλούσε στο στόμα κόβοντάς του την αναπνοή. Στοργή; Όχι! Για εκείνον ήταν μια πίεση που θα μπορούσε να του κάνει κακό.

**Ο νους, εξελίσσεται καθώς περνούν τα χρόνια. Το συναίσθημα, όμως, εγκλωβίστηκε τη στιγμή που βίωσε τον πόνο, επειδή δεν κατάφερε ποτέ να κατανοήσει το πώς και το γιατί συνέβη κάτι.**

Κάτι παρόμοιο συνέβη και στη Μάγκι Σκαρφ. Σε όλη της τη ζωή την ταλαιπωρούσε ένα περίεργο σφιξίμο στη σιαγόνα, το οποίο γινόταν πιο έντονο σε περιόδους άγχους. Η ίδια λέει ότι πολλές φορές το πρόβλημα ήταν πολύ πιο έντονο κάθε πρωί που ξυπνούσε. Δεν μπορούσε ούτε καν να ανοίξει το στόμα για να πλύνει τα δόντια της. Έκανε τη θεραπεία που βασιζόταν στην άσκηση της Γρήγορης Κίνησης του Ματιού. Παρακολουθώντας με τα μάτια ένα φωτάκι που πήγαινε δεξιά-αριστερά, άγγιξε το μυστικό της, το οποίο δεν είχε σχέση με το σκληρό, καταπιεστικό πατέρα. Μέσα της είχε ένα τεράστιο παράνο, που και η ίδια το αγνοούσε: είχε γίνει μητέρα της μητέρας της σε πολύ νεαρή ηλικία. Και αυτό την είχε πληγώσει βαθιά. Παίζοντας αυτόν το ρόλο, ως παιδί δεν έλαβε όλα όσα έπρεπε να πάρει, καταδυναστεύτηκε από ένα αίσθημα αδυναμίας και ανασφάλειας και υποχρεώθηκε να μεγαλώσει πολύ γρήγορα. Όλη της τη ζωή το στόμα της ήταν σφιγμένο, ενώ υπέ-

φερε και από πονοκεφάλους που της προκαλούσε η μμική πίεση στη σιαγόνα. Το ίδιο της το σώμα την εμπόδιζε να προσεγγίσει την αλήθεια κλείνοντάς της το στόμα...

## Γιατί;

Γιατί το σώμα κρατά μυστικά τη γνώση καταστάσεων και γεγονότων τα οποία εμείς οι ίδιοι έχουμε ξεκάσει εντελώς; Γιατί δεν συνεργάζεται με το συνειδητό τμήμα του εγκεφάλου, ώστε να μπορεί να ξεπερνά γρήγορα τις τραυματικές καταστάσεις; Γιατί τη στιγμή που βιώνουμε μια δυσάρεστη εμπειρία ο εγκέφαλος την καταγράφει και «κολλάει» εκεί, κλώνοντας την επαφή με την πραγματικότητα. Ο νους, βέβαια, εξελίσσεται καθώς περνούν τα χρόνια. Το συναίσθημα, όμως, εγκλωβίστηκε τη στιγμή που βίωσε

τον πόνο, επειδή δεν κατάφερε ποτέ να κατανοήσει το πώς και το γιατί συνέβη κάτι. Η επιστήμη έχει την απάντηση: όταν ένας άνθρωπος περιγράφει μια έντονη, αρνητική εμπειρία, οι μαγνητικές απεικονίσεις του εγκεφάλου του παρουσιάζουν έντονη δραστηριότητα και υπεραυγκέντρωση οξυγόνου στο δεξί ημισφαίριο όπου εδράζονται τα συναίσθημα. Στην περιοχή του λόγου και της γλώσσας η κυκλοφορία μειώνεται. Με δυο λόγια, η λογική δεν λειτουργεί και το άτομο εμφανίζεται ανίκανο να επεξεργαστεί ό,τι βιώνει. Έτσι εξηγείται γιατί τα γεγονότα μάς καθηλώνουν συναισθηματικά τη στιγμή του τραύματος. Η συναισθηματική φόρτιση παγιδεύεται στο σώμα και χρόνια αργότερα, περιπτώσεις έντονου στρες (νέα δουλειά, μητρότητα, γάμος, απόλυση) πυροδοτούν τα συμπτώματα.

«Παλαιότερα οι άνθρωποι στη λεκτική θεραπεία ανακάλυπταν εντυπωσιακά πράγματα για τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, η έλξη για τη μητέρα, η σεξουα-

λική ορμή, όλα αυτά ήταν πρωτόγνωρα και σοκαριστικά γεγονότα», σχολιάζει ο κ. Καραουλάνης. «Σήμερα όμως οι περισσότεροι έχουν καλύτερη μύρφωση και ενημέρωση, είναι πιο ψαγμένοι και απελευθερωμένοι. Γι' αυτόν το λόγο έχουν αναπτύξει πολύ αποτελεσματικές άμυνες. Προσεγγίζοντας το πρόβλημα στο σωματικό επίπεδο απλώς δουλεύουμε πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι στο λεκτικό, με το οποίο θα κάναμε χρόνο, προσπαθώντας να παρακάμψουμε τις αντιστάσεις του συνειδητού. Γιατί, τελικά, δεν ανακαλύπτουμε τίποτα καινούριο σε γεγονότα ή απίες. Απλώς βάζουμε και το σώμα τους στη διαδικασία να συνειδητοποιήσει την αλήθειά τους».

Όταν η Μάγκι Σκαρφ ακολούθησε τη θεραπεία με το φωτάκι ανέφερε ένα περιστατικό που θυμόταν καλά και το οποίο δεν την εντυπωσίαζε: «Εκω καλύτερα πράγματα να διαβάσω», απάντησε η μητέρα της, όταν η Μάγκι ζήτησε τη γνώμη της για τα πρώτα της άρθρα. «Επανελάβε τη φρόση της μητέρας σου και πες σέμεις μετά μια πρόταση που να συνδέεται με αυτήν, αλλά να εκφράζει εσένα», είπε η θεραπεύτρια, ενώ η συγγραφέας ακολουθούσε το φωτάκι χαλιμαμένη από την ταχύτητά του. «Εκω καλύτερα πράγματα να διαβάσω. Δεν θα αποκτήσω ποτέ όσα εκω ανάγκη», απάντησε εκείνη. Τι εννοούσε; Ότι η απόμακρη γυναίκα την οποία λάτρευε και προστάτευε α' όλη της τη ζωή ήταν ένα εγκλωβισμένο πλάσμα που ποτέ δεν στάθηκε ούτε θα στεκόταν δίπλα στο παιδί της, για να το βοηθήσει να πραγματοποιήσει τα όνειρά του. Ήταν αλήθεια! Είχε αγγίξει την αιτία του θυμωμένου σαγονιού της. Λίγες θεραπείες παραπάνω μετέφεραν και στο συναισθηματικό επίπεδο τη γνώση ότι, επιτέλους, είχε αποκτήσει όλα όσα είχε ανάγκη. □

## Για περισσότερες πληροφορίες:

- Κέντρο Μελετών και Ψυχοθεραπείας Βίλλεμ Ράικ, τηλ.: 210-8812104,
- Ευρωπαϊκή Ένωση Σωματικής Ψυχοθεραπείας: [www.eabp.org](http://www.eabp.org)
- Ελληνικό Κέντρο Βιοσύνθεσης, τηλ.: 210-6836485.
- Το βιβλίο της Maggie Scarf, *Secrets, Lies, Betrayals* μπορείτε να το βρείτε στη διεύθυνση [www.amazon.com](http://www.amazon.com).