

ΝΙΚ ΠΟΟΥΛ, ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΥ ΑΓΓΙΖΟΥΝ, 2017

Παρουσίαση στην Αθήνα, BOOKS Plus, 24 Νοεμβρίου 2017

Κυριακή Φραντζή

Ευχαριστώ την Ελληνική Εταιρεία Σιάτσου για τη διοργάνωση της σημερινής εκδήλωσης και τον Nick Pole που είναι σήμερα κοντά μας με ένα πολύ ιδιαίτερο, πρωτοποριακό βιβλίο που ανοίγει ορίζοντες στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τη θεραπεία τόσο στη δυτική όσο και στην ανατολική σκέψη. Στη σημερινή παρουσίαση θα μιλήσω:

- για την Καθαρή Γλώσσα από την πλευρά του Σιάτσου σαν ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΙΑΣ ΔΥΤΙΚΟΤΡΟΠΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕ ΜΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ,
- για την εμπειρία της ανάγνωσης του βιβλίου, και
- από προσωπική εμπειρία για την εφαρμογή του σε συνεδρίες.

Το Σιάτσου είναι μια καταρχήν σωματικά επικεντρωμένη θεραπεία που προέρχεται από την Ιαπωνική κουλτούρα, την Ταοϊστική παράδοση και την Κινέζικη Ιατρική. Είναι μια προσέγγιση που δουλεύει κατεξοχήν με το σώμα, σώμα με σώμα εκείνου που την παρέχει με όποιον τη δέχεται. Εργάζεται κυρίως με το μη γλωσσικό κομμάτι του εαυτού, με την επαφή, το άγγιγμα, με τη διαίσθηση και αντιμετωπίζει το σώμα ως σύνολο, και τα επιμέρους όργανά του ως μέρος ενός συνόλου. Από την άποψη αυτή συνδέεται περισσότερο και καταρχήν με την γιν πλευρά του εαυτού όπως διατυπώνεται στην ανατολική παράδοση και φιλοσοφία, ή με τη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου όπως την αντιλαμβάνεται η δυτική νευροφυσιολογία. Αυτό δε σημαίνει ότι το Σιάτσου δεν έχει μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας εντός και εκτός του χώρου που παρέχεται. Έχει αυτό που λέμε ρουτίνες και χάρτες πλοήγησης στο σώμα, πχ. τους μεσημβρινούς της Κινέζικης Ιατρικής, καθώς και διατροφικές αναφορές/συστάσεις και ασκήσεις που ο δέκτης μπορεί να πάρει μαζί του στο σπίτι και να εφαρμόσει την καθημερινή ζωή.

Η Καθαρή Γλώσσα από την άλλη πλευρά που παρουσιάζει αναλυτικότερα στο βιβλίο του ο Nick Pole προέρχεται από τη δυτική θεωρία των συστημάτων, που συνδέει τον ατομικό νου σύνθετα και αλληλεπιδραστικά με το οικοσύστημα. Είναι καταρχήν λεκτικός τρόπος,

γλώσσα, και στηρίζεται σε μια σειρά απλές θεμελιώδεις ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις όπως αναφέρει ο Nick Pole αντιστοιχούν σε βασικές κατηγορίες με τις οποίες στη Δύση αντιλαμβανόμαστε λογικά τον κόσμο. Είναι λοιπόν καταρχήν gang τρόπος προσέγγισης και σχετίζονται με τις λειτουργίες της αριστερής πλευράς του εγκεφάλου. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι μια ψυχρή λογική τεχνική. **Οι 12 Καθαρές Ερωτήσεις** ξεκλειδώνουν **μη αναμενόμενες πολύ προσωπικές απαντήσεις** που εκτός των άλλων διεγείρουν **τη φαντασία και την έμπνευση**, αλλά και δίνουν στο δέκτη την επιλογή να καταλάβει και να αλλάξει μόνος του την κατάστασή του. Τέτοιες ερωτήσεις είναι π.χ. **η μεταφορά και το αποτέλεσμα** («και αυτό που έχεις μοιάζει σαν τι;», «Και με αυτό που έχεις τι θα ήθελες να συμβεί;»). Είναι λοιπόν μια δυτικότερη τεχνική που εξ ορισμού εμπεριέχει ορισμένα στοιχεία της ανατολικής σκέψης.

Όταν το Σιάτσου και η Καθαρή Γλώσσα συναντιούνται στη θεραπεία δημιουργείται μια ώσμωση με πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Οι Καθαρές Ερωτήσεις εμπλουτίζουν τις τεχνικές και επαναστατικοποιούν τις ρουτίνες του ασκούντος το Σιάτσου, και δημιουργούν ένα σωματο-ψυχο-νοητικό πεδίο στο οποίο **ο δέκτης έχει την πρώτη και ενεργητική θέση στη θεραπευτική σχέση**, και ο ασκών τον ελάχιστο δυνατό παρεμβατικό ρόλο. Το Σιάτσου από την πλευρά του προσφέρει στην Καθαρή Γλώσσα ένα πεδίο να ρίξει άγκυρα, **το σώμα, εδώ και τώρα, στην παρούσα στιγμή**, να ανασύρει με σωματικό βίωμα, με τη βιωμένη αίσθηση, μοναδικές πληροφορίες και να τις εκφράσει με λέξεις. Πληροφορίες όπως συναισθήματα, στάσεις, αναμνήσεις, εικόνες, αισθήσεις, χειρονομίες, σιωπές που ο ασκών/ούσα το Σιάτσου μπορεί να αξιοποιήσει σε διάφορα στάδια της συνεδρίας. Και εργαλεία, που ο δέκτης εκφράζει ή ανακαλύπτει μόνος του, και μπορεί να τα χρησιμοποιήσει εντός και εκτός της συνεδρίας.

Σε νευρολογικό-αισθητηριακό επίπεδο η διαδικασία αυτή περιγράφεται με πολύ παραστατικό τρόπο στο βιβλίο, σαν ένα μπαλάκι του τένις που πηγαινοέρχεται στον εγκέφαλο κινητοποιώντας νέες συνδέσεις/ συνάψεις ανάμεσα στα μέρη του. Δηλαδή οι καθαρές ερωτήσεις ενεργοποιούν με λέξεις την αριστερή πλευρά που τα ξέρει όλα με τη λογική. Την στέλνουν στη σκοτεινή/τη βουβή επικράτεια του σώματος, δηλαδή στη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου να ψάξει για απαντήσεις, έτσι ώστε να επιστρέψει στην αριστερή πλευρά για να εκφράσει **με σωματικά βιωμένες λέξεις**, τι κατάλαβε, τι αισθάνθηκε, τι παρατήρησε.



Το κινεζικό σύμβολο του Yin/ Yang και εικαστική απεικόνιση του εγκεφάλου κατά τη δυτική νευροφυσιολογία (πηγή: Google).

Η ανάγνωση του βιβλίου του Nick Pole είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα εμπειρία. Καταρχήν, με πολύ μικρά ευσύνοπτα κεφάλαια, ξετυλίγονται βήμα με βήμα στον αναγνώστη πρακτικοί τρόποι για να μάθει τις Καθαρές Ερωτήσεις και ερεθίσματα για να τις εφαρμόσει στον εαυτό του και στους άλλους γύρω του. Επίσης βήμα με βήμα εκθέτει τις ιδιαιτερότητες και τα πλεονεκτήματα αυτής της τεχνικής, αλλά και τις προκλήσεις και τις δυσκολίες της εκμάθησης αυτής της νέας γλώσσας, με θεωρητική τεκμηρίωση και πολλά εμπειρικά παραδείγματα. Ο συγγραφέας έχει πλούσια εμπειρία από την εφαρμογή της στο Σιάτσου και έχει διερευνήσει την προσωπική εμπειρία άλλων που τη χρησιμοποιούν ως εργαζόμενοι σε άλλα πεδία σωματικής και ψυχολογικής θεραπείας. Επιπλέον στο βιβλίο θα βρει κανείς ευρύτατη **θεωρητική/ επιστημονική στήριξη στη μέθοδο των Καθαρών Ερωτήσεων** μέσα από αναφορές σε τουλάχιστον 28 μελέτες από το χώρο των νευροεπιστημών, της γλωσσολογίας, της ψυχολογίας, των σπουδών τραύματος, της συμβολικής και συστημικής ανάπτυξης υποδειγμάτων, της ψυχοθεραπείας Focusing, της εκπαιδευτικής καθοδήγησης Coaching, έως και του κινηματογράφου και της ποίησης. Το μεγάλο προτέρημα του βιβλίου είναι κατά τη γνώμη μου, ότι αυτό που θέλει να μεταδώσει το κάνει πράξη πρώτα απ' όλα μέσα στις σελίδες του.

Στο Σιάτσου το βιβλίο που παρουσιάζουμε προσφέρει μια τεχνική που ο ασκών μπορεί να αξιοποιήσει επιλεκτικά ή ολόκληρα σε οποιοδήποτε σημείο της συνεδρίας. Το βρήκα ιδιαίτερα χρήσιμο στις περιπτώσεις –και στο περιβάλλον που ζω είναι πολλές- ανθρώπων που δεν είναι εξοικειωμένοι με τη σωματικά επικεντρωμένη θεραπεία, ιδίως με το άγγιγμα, δηλαδή με άτομα που κατά περιπτώσεις ή εξ ολοκλήρου δεν θέλουν να τους/τις αγγίξει κανένας. Είδα **εξαιρετικά αποτελέσματα σε άτομα μεγάλης ηλικίας** όταν κάθισα μαζί τους μόνο με τις Καθαρές Ερωτήσεις παραμερίζοντας δύο πράγματα. Τη δική μου παρόρμηση να κάνω ερμηνείες και συστάσεις λεκτικά ή σιωπηλά. Και, μαλακά αλλά σταθερά, τη δική τους τάση να ανακαλούν ερμηνείες από το γιατρό τους και να απαριθμούν τα φάρμακα που τους έχει συστήσει.

Θα αναφέρω δύο χαρακτηριστικά **παραδείγματα**. Μια 80χρονη κυρία πρώην ηθοποιό με χρόνια πόνο στο γόνατο που όταν τη ρώτησα τι αποτέλεσμα θα ήθελε για την κατάστασή της, είπε πως θα ήθελε να περπατάει σαν πεταλουδάκι όπως όταν ήταν 10 χρονών. «Και πώς είναι να περπατάς σαν πεταλουδάκι;» ρώτησα. «Να έτσι» λέει. Και από εκεί που ήταν σκυφτή και διπλωμένη στα δύο, σηκώθηκε και περπάτησε χοροπηδώντας με τα χέρια στη μέση, λικνίζοντας δεξιά –αριστερά τους γοφούς της. Η άλλη περίπτωση ήταν ένας 75χρονος κύριος που έχει διαγνωσθεί πρόσφατα με μεταστατικό καρκίνο. Ξεκίνησε λέγοντας «δεν έχω καμιά ενόχληση στο σώμα, αντιδρώ εξαιρετικά καλά στη χημειοθεραπεία, ήρθα από περιέργεια» και στην πορεία, δημιούργησε ένα νοητό χάρη του σώματός του με πόνους και ενοχλήσεις δεξιά και αριστερά σε 8 σημεία. Επίσης έκανε συνδέσεις ανάμεσα σε αυτά τα σημεία και ξεχώρισε με την αφή ένα πόνο στη μέση που τον ταλαιπωρεί χρονίως. Η μεταφορά που χρησιμοποίησε για το αποτέλεσμα που θα ήθελε ήταν «να πετάω ελαφρά και ελεύθερα πέρα από τους νόμους της βαρύτητας», ανοίγοντας δρόμο μπροστά του με τα χέρια του να κολυμπούσε στον αέρα. Και στις δύο περιπτώσεις, εντυπωσιάστηκα με τα ευρήματα και τη μεταμόρφωση αυτών των ανθρώπων, και μέσα από αυτά, κάπου στο δικό μου σώμα/νου, διατηρώ μια πολύ ζωντανή εικόνα της ύπαρξής τους μέχρι σήμερα.

Για να συνοψίσω, θεωρώ και αισθάνομαι ότι για κάθε αναγνώστη και ασκούντα το Σιάτσου, ιδιαίτερα για τους ασκούντες που επιθυμούν να ενισχύσουν την ψυχολογική, επιστημονική και επικοινωνιακή πλευρά της πρακτικής τους, το βιβλίο του Nick Pole είναι **ένα εξαιρετικά χρήσιμο και διαφωτιστικό εγχειρίδιο**.

NICK POLE, *WORDS THS TOUCH*, 2017

Presentation in Athens, BOOKS Plus, 24 November 2017

Kyriaki Frantzi

I wish to thank Hellenic Shiatsu Society for organising the present event and Nick Pole who is with us today with a very special and pioneering book, which breaks new ground in the way we perceive therapy both in the Western and the eastern thought. In my presentation, I shall talk about:

- Clean Language from the perspective of Shiatsu as AN ENCOUNTER OF A WESTERN-WISE HEALING TECHNIQUE WITH AN EASTERN ONE
- The experience of reading the book
- My personal experience from its implementation in sessions.

Shiatsu is a body centred therapy originating (I borrow information from the book) from Japanese culture, Taoist tradition, and Chinese medicine. It is an approach that works mostly with the body, body to body on the part of the person offering it with the person who receives it. It mostly works with the non-verbal part of the self, through contact, touch and intuition and treats the body as a whole and the body parts as a part of a whole. From this perspective, we could say that it is mainly and initially associated with the yin aspect of the self as formulated in the eastern tradition and philosophy, or with the right part of the brain as formulated in the Western neurophysiology. This does not mean that shiatsu has not diagnostic or therapeutic methods inside and outside the space where it is offered. It has what we call routines and maps for navigating the body, for instance the meridians of Chinese medicine, dietary references/ recommendations, and possibly exercises, which the receivers can take with them at home and use in their daily life.

Clean Language on the other hand, which Nick Pole presents very analytically in his book, originates from the Western theory of systems, which associates the individual mind with the ecosystem in a complicated and interactive way. It is –initially- a verbal mode, a language, and

is based in a series of simple substantial questions. The questions, as Nick Pole mentions, correspond to basic categories through which we perceive the world logically in the West. They are –therefore- a yang mode of approach and are related to the functions of the left side of the brain. This does not mean that they are a cold rational technique. **The 12 Clean Questions** unlock **unexpected subjective answers**, awake both **imagination and inspiration** and give the receiver the choice to both comprehend and transform their situation by themselves. Such questions are, for instance, **the metaphor** and **the outcome** (“And what you have is like what?” “And what would you like to happen with that?”). It is, therefore, a Western-wise technique that by definition contains elements of an eastern approach.

When Shiatsu and Clean Language meet in therapy, they create an osmosis with very interesting results. Clean Questions enrich the techniques and revolutionise the routines of the Shiatsu practitioner and create a body-soul-mind space in **which the receiver has both the primary and active role in the healing relationship** and the practitioner the least possible interfering role. Shiatsu on its part offers to Clean Language an anchoring space, **the body, as it is here and now, in the present moment**, to draw unique information through bodily experience, through the felt sense, and to express it in words. Information such as emotions, attitudes, memories, images, sensations, gestures or silences, all of which the Shiatsu practitioner can make use in several stages of a session. The former are also tools that the receivers express or discover by themselves of which they can make use during or after the session.

At a neurological-sensory level, this process is described in a very vivid way in the book as a tennis ball moving back and forth mobilising connections/ synapses between the two parts of the brain. That is, Clean Questions activate with words the left part, which knows everything logically, and they send it to the dark/silent territory of the body or the right part to look for answers, so that it returns to the left one to express, **in somatically felt words**, what it felt, observed and comprehended.



The Chinese symbol of Yin/Yang and visual representation of the brain according to Western neurophysiology (source: Google)

Reading of Nick Pole's book proved to be a very interesting experience. To begin with, it unfolds practical ways of learning the Clean Questions step by step in small succinct subchapters and offers stimuli to the readers to apply them to themselves and others around them. Also, step by step, it presents both the particularities and advantages of the method and both the challenges and difficulties of learning this new language with theoretical documentation and a lot of empirical examples. The author has a rich experience of their implementation in Shiatsu sessions and has investigated others' personal experience who use Clean Language as workers in various fields of somatic or psychological therapy. Further, the reader will find **broad scientific documentation about the topic** in the book through in-text references to at least 28 studies from the fields of neuroscience, linguistics, psychology, trauma studies, symbolic and systemic modelling, psychotherapy, coaching and also cinema and poetry. In my opinion, the great asset of the book is that it practices what it sets out to put across, first of all through its pages.

The book we are presenting here offers a technique that the practitioner can deploy selectively or wholly at any stage of a session. I found it particularly useful in the cases-which in the surroundings I live are plenty- of people who are not familiarised with body centred therapy, particularly with touch, that is with individuals who -occasionally or totally- do not want to be touched by anyone. I saw **exquisite results with senior people** when I sat with them only with the Clean Questions putting aside two things: my own urge to offer

interpretations and recommendations; and softly yet steadily, their own tendency to recall interpretations of their situation made by their doctor and to list medicines they had been recommended.

I shall mention two characteristic **examples**. A eighty year old lady, a former actor with a chronic knee pain, who, when I asked her what outcome she would wish for her case said that she would like to walk like a small butterfly. “And walking like a small butterfly is like what?” I asked. “It is like this!” she said. And from being bent in half, she stood up and started skipping around swaying her hips with her hands in the waist. The other case was that of a 75 year old man who had recently diagnosed with metastatic cancer. He started by saying” I feel no discomfort at all, I react very well to chemotherapy, I came out of curiosity” and, in the process of the session, he had created a mental map of his body with pains and aches left and right at 8 points. He made connections between these points and discussed extensively one of them while touching it –a pain in the lower back that troubles him chronically. His outcome and the related metaphor was “to fly lightly and freely, against the laws of gravity” opening with his arms a path on the space in front of him as if he was swimming through the air. I was amazed with these people’s findings and transformation, and, through them, somewhere in my own body/mind, I maintain a very vivid image of their existence until these days.

To sum up, I think and feel that for any reader or practitioner of Shiatsu, especially for those of the latter who wish to reinforce the psychological, scientific and communicative aspect of their practice, Nick Pole’s book is **a valuable resource that is both functional and illuminating.**