

ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΜΕ SHIATSU ΚΑΙ «ΚΑΘΑΡΗ ΓΛΩΣΣΑ»

Nick Pole & Peter Cadney

Όταν βρίσκεσαι στη μέση μιας θεραπείας και ξαφνικά ο πελάτης σου αρχίζει να ξαναζεί κάποιο τραύμα, βιώνοντας πανίσχυρα συναισθήματα που απειλούν να καταλάβουν όλο το χώρο, τι κάνεις; Η ιαπωνική παράδοση του Shiatsu προσφέρει ελάχιστη καθοδήγηση σχετικά με το πώς χρησιμοποιούμε τη γλώσσα (σ.τ.μ.: λεκτική επικοινωνία) σε μια θεραπευτική συνεδρία και έτσι η γλώσσα που χρησιμοποιούμε στη Δύση, συνήθως, είναι δανεισμένη από κάποιο είδος ψυχοθεραπείας.

Πρωτοπόροι στην ψυχολογία του τραύματος, όπως οι Peter Levine, Bessel van Der Kolk, Pat Ogden και Babette Rothschild, έχουν αναπτύξει τεχνικές αντιμετώπισης του τραύματος, προσανατολισμένες τόσο στο σώμα όσο και στο νου. Όλες οι μέθοδοι χρησιμοποιούν κάποιου είδους «βοηθητικό» γλωσσικό κώδικα, που επιτρέπει στους δέκτες να αισθανθούν ότι έχουν τη δυνατότητα να «πατήσουν φρένο» και να επιστρέψουν σε ένα ασφαλές σημείο όπου θα αισθάνονται ότι εξακολουθούν να έχουν με κάποιο τρόπο τον έλεγχο, ενώ ταυτόχρονα θα εξερευνούν τα ερεθίσματα που έρχονται από σώμα και νου, σχετικά με το πώς προσεγγίζεται αυτό που μέχρι τώρα ήταν απρόσιτο.

Στην παρούσα περιπτωσιολογική μελέτη, χρησιμοποιούμε στοιχεία που προέκυψαν κατά τη διάρκεια μιας επίδειξης σε σεμινάριο, προκειμένου να εξερευνήσουμε τι ακριβώς συμβαίνει, όταν ένα τραύμα εκδηλώνεται απροσδόκητα στη διάρκεια μιας συνεδρίας. Ο Nick, στο ρόλο του δασκάλου, μας δείχνει με ποιο τρόπο χρησιμοποιεί ένα είδος «βοηθητικής» γλώσσας – μια διαδικασία ερωτήσεων, γνωστή με την ονομασία «Καθαρή Γλώσσα», που αναπτύχθηκε από τον νεοζηλανδό ψυχοθεραπευτή David Grove- προκειμένου να βοηθήσει τον Peter να εξερευνήσει ένα πολύ περίπλοκο ζήτημα, ως μια εισαγωγή για τη θεραπεία με σιάτσου.

Το στοιχείο-κλειδί στην Καθαρή Γλώσσα είναι η διατύπωση πολύ απλών ερωτήσεων, του τύπου «τι είδους...;» ή «πού είναι...;» ή «υπάρχει κάτι άλλο που να...;» και η επιλογή, όποτε αυτό είναι δυνατόν, των ειδικών λέξεων που ο ίδιος ο θεραπευόμενος χρησιμοποίησε, στη διατύπωση της επόμενης ερώτησης. Με τον τρόπο αυτό, προσκαλούμε τον δέκτη μας να περάσει από τη χρήση των λέξεων ως ετικέτες που περιγράφουν συμπτώματα, στην πραγματική εμπειρία –σωματική και συναισθηματική- που τελικά περιγράφουν αυτές οι λέξεις. Για την ακρίβεια, η σημαντικότερη προσφορά της βοηθητικής γλώσσας στο Σιάτσου έγκειται στο ότι μας δίνει τη δυνατότητα να παρατηρήσουμε όχι τις λέξεις αυτές καθαυτές, αλλά τις χειρονομίες και τις κινήσεις των θεραπευομένων καθώς μιλούν για το θέμα που τους απασχολεί. Συνήθως, ο πελάτης δεν έχει συνείδηση αυτών των κινήσεων, ωστόσο πολύ συχνά, η επισήμανσή τους και μόνο προκαλεί την κινητοποίηση των ενεργειακών μοτίβων που συγκρατούν το τραύμα μέσα στο σώμα και έτσι προετοιμάζουν το έδαφος για τη θεραπεία με το Shiatsu.

- **Νικ: Μου έλεγες, λοιπόν, στο μεσημεριανό, σχετικά με αυτό το πρόβλημα που έχεις όταν δουλεύεις στον υπολογιστή;**

- **Πίτερ:** Έπειτα από 15 χρόνια δουλειάς με ηλεκτρονικούς υπολογιστές, έφτασα σε ένα οριακό σημείο και τα παράτησα όλα για να πάω να ζήσω μια πιο ήσυχη ζωή στην επαρχία, μαθαίνοντας πώς να είμαι περισσότερο αυτάρκης, κάνοντας χειρωνακτικές εργασίες στην ύπαιθρο. Αργότερα, όταν επιχειρήσα να ασχοληθώ ξανά με υπολογιστές, αισθάνθηκα μεγάλη δυσφορία, η οποία μάλιστα κλιμακωνόταν. Είναι σαν να χάνω τη συναίσθηση του κορμιού μου. Είναι λες και το σώμα μου αυτονομείται και θέλει να φύγει μακριά από εκεί το συντομότερο δυνατόν και όλο αυτό είναι πολύ άβολο. Κι αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσω υπολογιστή για καιρό, πρέπει μετά να κάνω πολλή δουλειά για να με γειώσω ξανά, διαφορετικά το μυαλό μου μπαίνει σε υπερδιέγερση και αρχίζω να αισθάνομαι άσχημα πράγματα στο κορμί μου.

Καθώς ο Peter μιλάει για όλα αυτά, η φωνή και οι χειρονομίες του είναι φορτωμένες με πληροφορίες. Καθώς μιλά για την «κλιμακούμενη δυσφορία», τα χέρια του σηκώνονται με μια γρήγορη σπειροειδή κίνηση προς το στήθος του. Όταν λέει τη φράση «να φύγει μακριά από εκεί το συντομότερο», τα χέρια του είναι τοποθετημένα σχεδόν παλάμη με παλάμη, απέχοντας λίγα εκατοστά το ένα από το άλλο και κινούνται απότομα από τη μια πλευρά στην άλλη σαν κάτι να τα τραβάει.

- **Νικ: Και όταν το σώμα σου θέλει να φύγει από εκεί το συντομότερο δυνατόν και όλο αυτό γίνεται πολύ άβολο, μετά τι συμβαίνει;**

- **Πίτερ:** Είναι ένα αίσθημα άγχους.

Ο Νικ μιμείται τη χειρονομία του Πίτερ –με το δεξί χέρι άκαμπτο μπροστά στο ηλιακό πλέγμα του- και στη συνέχεια απευθύνεται στην ομάδα: Δεν προσπαθούμε να λύσουμε κάποιο πρόβλημα εδώ. Απλώς βοηθάμε τον Πίτερ να αποδομήσει το μοτίβο. Έτσι, δεν τον ρωτάμε τι είναι αυτό που του προκαλεί άγχος ή τι θα μπορούσε να σταματήσει αυτή την αντίδραση. Αναζητούμε μια πιο «ανοιχτή» ερώτηση που θα τον βοηθήσει να εξερευνήσει το αγχωτικό συναίσθημα. Για παράδειγμα:

- **Και πού είναι αυτό το αίσθημα άγχους;**
- Εδώ.

Ο Πίτερ δείχνει το πάνω μέρος του θώρακα και την περιοχή του λαιμού.

- **Και πώς είναι εκεί μέσα;**

Ακολουθεί μια μακρά παύση καθώς ο Πίτερ εξερευνά τις αισθήσεις του.

- Σφιχτά, περιοριστικά, πνιγηρά, κλειστά.

Ύστερα τον πιάνει βήχας.

- **Και όταν γίνεται σφιχτό, περιοριστικό, πνιγηρό, μετά τι γίνεται;**
- Βήχω.
- **Τίποτε άλλο σχετικά με τον βήχα;**

- Συναγερμός, ανησυχία.
- **Και όταν σε πιάνει η ανησυχία μετά τι γίνεται;**

Ο Πίτερ κάνει ακόμα μια μακρά παύση, με το κεφάλι σκυφτό, δείχνει να βιώνει κάποιο δυνατό συναίσθημα. Ο δεξιός ώμος του αρχίζει να κινείται, σάμπως να προσπαθεί να διώξει μια μυϊκή ένταση.

- **Υπάρχει κάτι άλλο σε σχέση με αυτό;**

Ο Νικ μιμείται τη στάση του Πίτερ καθώς και την κίνηση του ώμου.

- Δεν θέλω πια να συμβαίνει – αυτό βγαίνει. Δεν το θέλω.
- **Και όταν φτάνεις στο σημείο που δεν θέλεις πια να συμβαίνει τι γίνεται τότε;**
- Το όνομα Τζέιμς μου έρχεται τώρα, που είναι βαρυσήμαντο για μένα.
- **Βαρυσήμαντο;**
- Ο Τζέιμς ήταν ένας φίλος που πέθανε όταν ήμουν 27... πριν από δέκα χρόνια.

Σε αυτό το σημείο, ο Νικ αισθάνεται πως κάτι βαθύ και πανίσχυρο έχει αρχίσει να εξελίσσεται, σχεδόν λες και ο Τζέιμς είχε μόλις μπει στην αίθουσα.

- **Εδώ λοιπόν, ας κάνουμε μια παύση για λίγο, τιμώντας με αυτό τον τρόπο τον Τζέιμς και την ανάμνησή σου, Πίτερ, πάρε το χρόνο σου και μείνε με αυτό που σου συμβαίνει... (μακρά παύση)... και όταν αισθανθείς ότι είσαι έτοιμος να συνεχίσεις, ενημέρωσέ με.**
- Ναι.

Ο Πίτερ παραμένει σιωπηλός για λίγο ακόμη κι έπειτα χαμογελάει.

- Δεν εξελίσσεται όπως θα περίμενα να εξελιχθεί!

[γέλια από την ομάδα]

- **Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με τον Τζέιμς;**
- Κάτι άλλο σχετικά με τον Τζέιμς... Καλή ερώτηση. Ήταν μια ταραχώδης περίοδος στη ζωή μου. Και...

(Προσπαθεί να μιλήσει, αλλά τα λόγια του μόλις που ακούγονται – ένας ανεπαίσθητος ήχος πνιγμού)

...και συνήθιζα να γράφω μουσική μαζί του, στον υπολογιστή.

- **Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με τη μουσική που γράφατε μαζί στον υπολογιστή;**
- Υποθέτω πως αυτή είναι η λογική πλευρά του μυαλού μου που λέει: «εντάξει, δεν μου αρέσει να δουλεύω με υπολογιστές, και παλιά δούλευα μαζί με τον Τζέιμς και ο Τζέιμς πέθανε και πιο παλιά έγραφα μουσική στον υπολογιστή».

Το δεξί χέρι του Πίτερ διαγράφει μια κυκλική κίνηση γύρω από την καρδιά του.

- **Και υπάρχει κάτι άλλο γι' αυτή την κίνηση;**

Ο Νικ μιμείται την κυκλική χειρονομία.

- Είναι βαρετό. Το έκανα για πολύ καιρό.
- **Πώς το εννοείς;**
- Το έχω σκαλίσει πολύ. Ξανά και ξανά και άντε πάλι επιστρέφω σε αυτό.
- **Δηλαδή αυτό είναι το σημείο που είναι κάπως κολλημένο;**
- Ναι, σωστά.

Ο Νικ στρέφεται στο κοινό.

«Η ενέργεια του Ξύλου δεν ρέει και οι χειρονομίες του Πίτερ ίσως μας υποδεικνύουν πού ακριβώς έχει σταματήσει, οπότε μπορούμε να ξεκινήσουμε το Shiatsu από αυτή την περιοχή. Πρώτα, όμως, ας κάνουμε μια διαφορετικού τύπου ερώτηση σε Καθαρή Γλώσσα»:

- **Και όταν είναι έτσι, και επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά και γίνεται βαρετό, τι θα ήθελες να συμβεί;**

Ακολουθεί μια μακρά παύση.

- Θα ήθελα να προχωρήσω.
- **Και μπορείς να προχωρήσεις;**
- Ναι. Μπορώ να προχωρήσω. Αλλά μόλις πω ότι μπορώ να προχωρήσω, υπάρχει κάτι εκεί μέσα που λέει «Αλήθεια μπορείς;»
- **Και να, για πρώτη φορά, λαμβάνω την αίσθηση ότι ο σωματικός σου νους (bodymind) ή το Κί, ή όπως θέλεις πες το μου ζητάει να κάνω Shiatsu. Εσύ συμφωνείς;**
- Αμέ.

Σχόλιο του Νικ: Στο σημείο αυτό, ήταν σαν να άκουγα το bodymind του Πίτερ να λέει: «Κάνε κάτι με το δεξί ώμο μου!» Συνήθως αυτό είναι το σημείο που ξεκινάω να ασκώ απευθείας Shiatsu –όταν αισθάνομαι μια πρόσκληση από το ενεργειακό πεδίο του πελάτη και όχι νωρίτερα. Τότε είναι που αντιλαμβάνομαι πως χρειάζονται βοήθεια μέσω της απευθείας επαφής. Ως εκείνο το σημείο, είναι σαν να ασκούν shiatsu στον εαυτό τους, μέσα από τις Καθαρές ερωτήσεις.

Ο Νικ αρχίζει να δουλεύει στο μεσημβρινό της Χοληδόχου Κύστης, στο δεξί ώμο του Πίτερ, σε καθιστή θέση, συνεχίζοντας παράλληλα τις ερωτήσεις.

- **Και υπάρχει κάτι που σε ρωτάει «Αλήθεια, μπορείς;» Τι είναι αυτό το «κάτι»;**

Ο Πίτερ παίρνει μια βαθιά ανάσα.

- Ένα κλείδωμα;
- **Και πού είναι αυτό το κλείδωμα;**
- Ένα κλείδωμα αισθάνομαι εδώ.

Το αριστερό χέρι του Πίτερ ακουμπάει πάνω στη δεξιά πλευρά του στήθους.

- **Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με αυτό το κλείδωμα;**

Ακολουθεί ακόμα μια παύση, κατά την οποία ο Πίτερ φαίνεται να βιώνει κάτι έντονο.

Σχόλιο του Πίτερ: Σε αυτό το σημείο, έγειρα μπροστά και στηρίχτηκα με τα χέρια στο πάτωμα. Η αναπνοή μου βάθυνε και η εμπειρία έγινε πραγματικά έντονη. Ένα μεγάλο συναισθηματικό φορτίο εκτονωνόταν, με πολλά δάκρυα και θλίψη.

- **Θα αφήσω το χέρι μου να εξερευνηήσει λίγο. Δεν ξέρω αν έχω βρει ήδη το κατάλληλο άγγιγμα, αλλά θα μου πεις κι εσύ... είναι εντάξει αυτό;**
- Μμ-μμ.

Ο Πίτερ αφήνει ξαφνικά έναν βαθύ αναστεναγμό.

- **Τι συνέβη τώρα;**
- Ανακούφιση.

Εξακολουθεί να εκπνέει βαθιά και παρατεταμένα, καθώς ο Νικ δουλεύει το Παχύ Έντερο και τη Χολή στο δεξί ώμο του.

- **Αυτό είναι καλό;**
- Το αισθάνομαι σαν να ανοίγει.
- **Κι όταν το αισθάνεσαι να ανοίγει, μετά τι γίνεται;**

Βαθιές, συναισθηματικά φορτισμένες ανάσες συνεχίζουν ν' ακούγονται από τον Πίτερ

- «Άφησέ το» μόνο αυτές οι λέξεις.
- **Υπάρχει και κάτι άλλο σε αυτές τις λέξεις;**

Σχόλιο του Νικ: Δεν υπήρξε προφορική απάντηση από τον Πίτερ, ωστόσο η ενέργειά του εξέπεμπε μια επίμονη δόνηση από τη μέση του κι έτσι έβαλα το χέρι μου εκεί.

- **Και τι είναι εδώ;**
- Είναι βάθος.
- **Υπάρχει και κάτι άλλο εκτός από βάθος;**

Και πάλι ο Πίτερ δεν απαντάει, όμως υπάρχει πολλή κίνηση μέσα στο σώμα του.

- Και τι γίνεται τώρα με όλη αυτή την κίνηση;

Ο Πίτερ αρχίζει να γελάει χαλαρά και σύντομα αρχίζει να βαριανασαίνει συναισθηματικά φορτισμένος.

- **Πάρε το χρόνο σου και νιώσε αυτό που νιώθεις... μμμ. Μπορώ να σε ρωτήσω κάτι καθώς είσαι με όλο αυτό;**

Ο Πίτερ γνέφει καταφατικά.

- **Πώς είναι αυτή η επαφή εδώ κάτω στη μέση σου;**
- Υποστηρικτική και στοργική. Έχω μια παιδιάστικη επιθυμία να μπω μέσα στο σώμα, μέσα στην αίσθηση που ανατέλλει. Αφήνω την αίσθηση να υπάρξει και μπαίνω μέσα σε αυτήν και μετά είναι αστέιο, είναι μια χαρούμενη εμπειρία.

Ακολουθεί ακόμα μια μακρά παύση.

- **Θα σε πείραζε να επιστρέψεις τώρα σε καθιστή θέση, επειδή κοντεύουμε να τελειώσουμε;**
- Μμμ-μμ.

Σχόλιο του Πίτερ: Θυμάμαι ότι ένιωθα την επιθυμία να μείνω εκεί που ήμουν και να συνεχίσουμε, αλλά το σκηνικό του εργαστηρίου με επανέφερε.

- **Και πώς είσαι τώρα;**
- Ωραία. Απελευθερωμένος. Αισθάνθηκα αυτό που περιέγραψα προηγουμένως –ένα χαρούμενο άνοιγμα- στην καρδιά.
- **Και εξακολουθεί να συμβαίνει;**
- Ναι. Η αίσθηση ήταν πως η κουβέντα ήταν καλή, αλλά και οι ερωτήσεις διέκοπταν το συναίσθημα.
- **Και πώς είσαι εδώ και εδώ;**

Ο Νικ έδειξε με το χέρι του το δεξί ώμο και το δεξί θώρακα του Πίτερ.

- Σπουδαία. Αισθάνομαι όμορφα τώρα, σαν μια γαλήνη, μια ανακούφιση.
- **Ωραία, τώρα θέλω να ελέγξουμε λίγο το αρχικό σου ζήτημα. Η αλήθεια είναι πως είναι πολύ νωρίς για να καταλάβεις αν υπάρχει διαφορά στη σχέση σου με τους υπολογιστές, αλλά σίγουρα μοιάζει να έχει αλλάξει κάτι που αφορά τον Τζέιμς. Νομίζεις πως θα μπορούσες να πεις κάτι παραπάνω γι' αυτό;**
- Μμμ... γαλήνη είναι το μόνο που έρχεται στο μυαλό μου. Ένωθα λες και «Ααα, αυτό περίμενα τόσο καιρό!» σαν να είχα επιτέλους την απαραίτητη προσοχή, λαμβάνοντας αυτό που είχα ανάγκη.
- **Κι εκείνη η αίσθηση ότι επιστρέφεις εκεί ξανά και ξανά;**
- Είχα οπωσδήποτε συνδέσει τη δυσκολία μου με τους υπολογιστές με τον Τζέιμς, αλλά τώρα είναι πιο ξεκάθαρο. Είναι το ίδιο συναίσθημα κάθε φορά που κάθομαι μπροστά σε υπολογιστή – νιώθω άβολα, αγχώνομαι, δεν θέλω να είμαι εκεί. Νομίζω πως κάτι θα έχει μετατοπιστεί μετά από αυτή τη συνεδρία. Νομίζω πως θα είμαι σε θέση να έχω τώρα μια διαφορετική εμπειρία.
- **Είναι αυτό που λένε σχετικά με το τραύμα – χρησιμοποιώντας τον όρο χαλαρά, επειδή δεν γνωρίζω πόσο τραυματικό υπήρξε για σένα όλο αυτό...**
- Αυτή η συνεδρία;
- Γέλια από την ομάδα.
- **Όχι, όχι, ήθελα να πω με τον Τζέιμς...**
- Πολύ, πολύ τραυματικό.

Σχόλιο του Νικ στο κοινό: Μια πολύ καλή περιγραφή αυτού που συμβαίνει στο τραύμα είναι ότι πρόκειται για ένα συνδυασμό μεταξύ μιας ηλεκτρικής σκούπας και ενός προβολέα. Πρώτα ο προβολέας της ευαισθητοποιημένης αντίληψης στέλνει τη δέσμη του ξαφνικά σε ό,τι συμβαίνει στη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος και στη συνέχεια η ηλεκτρική σκούπα ρουφάει μέσα στη μνήμη όλα όσα αποκαλύπτει ο προβολέας – έτσι μαθαίνουμε να επιβιώνουμε. Έτσι, στο τραύμα που αφορά τον Τζέιμς, αυτός ο προβολέας της υπέρ-αντίληψης, φωτίζοντας τον υπολογιστή, τον ρούφηξε μέσα στη μνήμη του Πίτερ. Ό,τι κι αν

ήταν αυτό που κάναμε με τους Πνεύμονες και τη Χοληδόχο Κύστη, απλά βοήθησε στο να σπάσει αυτός ο συνειρμός, επιτρέποντας στα πράγματα να προχωρήσουν.

Μερικές ερωτήσεις από την ομάδα:

Φτάνεις ποτέ στο σημείο να μην μπορείς να φέρεις κάποιον πίσω από όλο αυτό το συναισθηματικό άνοιγμα;

Στην προσέγγιση της Καθαρής Γλώσσας, ο πελάτης διαθέτει πάντα τον έλεγχο της διαδικασίας και πάντοτε ζητάμε την άδεια για να κάνουμε το επόμενο βήμα όταν αμφιβάλουμε. Θυμηθείτε ότι ο Πίτερ επέτρεψε στον εαυτό του να εισέλθει σε αυτό το χώρο. Αν δεν ένιωθε άνετα μαζί μου, πιθανότατα δεν θα το είχε τολμήσει. Ο Πίτερ είναι προφανώς αρκετά πεπειραμένος σε διάφορες εναλλακτικές θεραπείες, αλλά αν δουλεύατε με κάποιον που δεν είχε αυτή την πείρα, υπήρχαν αρκετά σημεία στην προηγούμενη συνεδρία όπου θα μπορούσατε να κάνετε παύση και να ρωτήσετε «Μήπως θέλεις να ξαπλώσεις λίγο τώρα;» και να κάνετε Shiatsu με ασφάλεια, εμβαθύνοντας ως εκεί που σας επιτρέπεται.

Έχει ακουστεί ότι αν δεν έχεις εκπαιδευτεί ως ψυχοθεραπευτής, καλλίτερα μην μπαίνεις εκεί.

Είναι επαγγελματισμός να γνωρίζεις τα όριά σου και το πλαίσιο μέσα στο οποίο αισθάνεσαι ασφαλής, αλλά συγκεντρώνοντας πείρα θα διαπιστώσετε ότι «μια χαρά» είστε «εκεί». Για μένα το ερώτημα είναι «Να μην μπαίνω πού; Πού είναι αυτό το εκεί που δεν πρέπει να πάω;» Βρίσκεστε εδώ, μαζί με τον άνθρωπο και τους μεσημβρινούς του και όλη τη ζωή του μπροστά σας. Πού ακριβώς δεν πηγαίνετε; Ο πελάτης είναι αυτός που οδηγεί κι εσείς απλώς ακολουθείτε.

Τελικό σχόλιο από τον Πίτερ:

Το βράδυ μετά το εργαστήριο, κάθισα μπροστά στον υπολογιστή κι ένιωσα διαφορετικά, αλλά μετά από λίγο έπρεπε να ξαπλώσω γιατί μου προκαλούσε περαιτέρω συναισθηματική φόρτιση. Αυτό μου επιβεβαίωσε την αίσθηση που είχα αποκομίσει ότι έπρεπε να αναζητήσω μια επαναληπτική συνεδρία με τον Νικ, όπως και έκανα, μετά από την οποία είδα μεγάλη βελτίωση στην ικανότητά μου να εργάζομαι στον υπολογιστή, αν και εξακολουθώ να έχω κάποια ζητήματα που συνεχίζω να δουλεύω. Για μένα η εμπειρία αυτή υπήρξε ένα πανέμορφο μάθημα γύρω από την Καθαρή Γλώσσα και την αποτελεσματικότητά της. Μετά το σεμινάριο συνέχισα να εξασκώμαι, κάνοντας ερωτήσεις στον εαυτό μου σιωπηλά, επιτρέποντας έτσι στη σωματική ευφυΐα να εκφραστεί. Υιοθέτησα τη μέθοδο της Καθαρής Γλώσσας, ως ένα συστατικό-κλειδί στο Shiatsu που ασκώ. Μου πρόσφερε μια αυθεντική μέθοδο επικοινωνίας που βοηθά τους πελάτες μου να προσεγγίσουν βαθύτερες στοιβάδες του εαυτού τους, προσφέροντας παράλληλα έναν καλύτερο έλεγχο πάνω στη διαδικασία της αυτογνωσίας.

Μετάφραση Γιάννης Βραδέλης vvaalis@yahoo.gr