

Αποφάσισα να συμμετάσχω στην παρουσίαση όχι όταν η καλή μου φίλη Παναγιώτα Giannino, την οποία εκτιμώ ιδιαίτερα ως επαγγελματία, με προσκάλεσε να το κάνω. Αποφάσισα, μόλις άκουσα τον τίτλο. Επιτρέψτε μου να σας πω δυο λόγια για αυτήν μου τη διεργασία.

«Λέξεις που αγγίζουν». Είπα, Ναι! Αυτό κάνουμε ως ψυχοθεραπευτές με τους θεραπευομένους μας: ψάχνουμε τις λέξεις που θα αγγίξουν, θα συγκινήσουν, θα θεραπεύσουν τον νου, την καρδιά, την ψυχή του Ανθρώπου. Ενθουσιασμός και έμπνευση!

Διαβάζοντας το δεύτερο σκέλος του τίτλου, «Πώς να κάνετε ερωτήσεις στις οποίες το σώμα σας μπορεί να απαντήσει», για μια στιγμή, είπα, δεν απευθύνομαι στο σώμα, όπως λέμε γόνατο, μύες, κεφάλι, χέρι... Απευθύνομαι στην ψυχή του ανθρώπου. Μα, και που βρίσκεται η ψυχή; στο σώμα. Το βιβλίο με αφορά λοιπόν, απλώς είναι διατυπωμένο το θέμα αλλιώς. Εμείς οι ψυχολόγοι βάζουμε την ψυχή μπροστά. Εδώ είναι το σώμα μπροστά. Στην ουσία, όμως, πρόκειται για **ένα** σύστημα. Αμέσως γεννήθηκε η περιέργεια για το πώς προσεγγίζει ο συγγραφέας το θέμα και πώς το αναπτύσσει.

Πως ένας θεραπευτής σώματος ανοίγει κουβέντα με τον άνθρωπο για τον πόνο του, όταν τα εργαλεία του είναι τα χέρια του; Σε τι στοχεύει; Και πως ξέρει μέχρι που να φτάσει την κουβέντα; Και μετά τι; Παραπέμπει σε ψυχοθεραπευτή; Αυτά ήταν τα ερωτήματα και οι σκέψεις μου, πριν διαβάσω το βιβλίο. Με βασικό προβληματισμό: μήπως οδεύουμε όλοι μαζί οι θεραπευτές του Ανθρώπου προς μια αληθινά πιο ολιστική προσέγγιση του Ανθρώπου ως βιοψυχοκοινωνικό ον; Ένωσα ενθουσιασμό και ελπίδα. Διαβάζοντας το βιβλίο – και αξίζει να σημειώσω πόσο καλά δομημένο, κατανοητά και με χιούμορ είναι γραμμένο, με πλήρη επιστημονική τεκμηρίωση και βιβλιογραφική παραπομπή - έμενε αμείωτος ο αρχικός μου ενθουσιασμός.

Θα σταθώ σε κάποια σημεία που αναδύθηκαν ως σημαντικά για μένα από την επαγγελματική μου ταυτότητα, αλλά και όχι μόνο.

Το πρώτο είναι η δύναμη της γλώσσας: πώς λέμε τι, τότε και σε ποιόν έχει τεράστια σημασία και δύναμη. Η γλώσσα μπορεί να ανακουφίσει, μπορεί και να πονέσει. «Η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει και κόκκαλα τσακίζει», λέει ο λαός μας. Πρόκειται για μια μεταφορά. Χρησιμοποιούμε τον σωματικό πόνο για να περιγράψουμε την ένταση και την ποιότητα του ψυχικού πόνου ή του πόνου της καρδιάς.

Έρχομαι στο δεύτερο σημείο: στη δύναμη της μεταφοράς. Λέει ο συγγραφέας στο βιβλίο, πως η γλώσσα που καταλαβαίνει και με την οποία επικοινωνεί το σώμα, είναι *οι μεταφορές*. Το σώμα χρησιμοποιεί μεταφορές για να γίνει κατανοητό στο γνωστικό μας, στο λεκτικό μας. Το γνωστικό, ο νους μας (everyday verbal mind)

κατηγοριοποιεί, οργανώνει, σχεδιάζει, μας καθιστά λειτουργικούς στην καθημερινότητά μας. Όσο πιο ενήμερος γίνεται, λοιπόν, για το τι συμβαίνει στο σώμα και τι επικοινωνεί ο νους του σώματος (bodymind), τόσο περισσότερο εμπιστεύεται το σώμα. Εγώ μεταφράζω αυτήν την εμπιστοσύνη ως άνοιγμα. Άνοιγμα που επιτρέπει στον άνθρωπο να βρίσκεται σε ολοένα και πιο αυθεντική επαφή με τον εαυτό του.

Εδώ θέλω να δώσουμε προσοχή στο Clean Language. Στόχος των ερωτήσεων που διατυπώνει ο θεραπευτής, είναι να μείνει όσο πιο κοντά γίνεται στα λόγια του θεραπευομένου, για να τον βοηθήσει να περιγράψει και να εμβαθύνει στη δική του υποκειμενική πραγματικότητα. Αν το σώμα μιλάει χρησιμοποιώντας μεταφορές, χρειαζόμαστε εργαλεία για να διερευνήσουμε τη σημασία που έχουν για εκείνον οι μεταφορές, χωρίς να τις μεταφράζουμε μέσα από δικές μας αξίες, ερμηνείες, εμπειρίες. Θέλουμε να αναδυθεί τι σημαίνουν για εκείνον και τη ζωή του. Οι καθαρές ερωτήσεις (Clean Questions) αποτελούν εργαλείο ακριβώς για αυτόν το σκοπό.

Έρχομαι έτσι σε άλλο σημείο. Είναι σημαντικό να αναδυθεί και να περιγραφεί η υποκειμενική πραγματικότητα του θεραπευομένου και να έρθει *έτσι* στη σφαίρα της ενημερότητας του. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να πει ο θεραπευτής τι βλέπει να συμβαίνει, «το προφανές», όμως, το να φτάσει κανείς στην ενημερότητα και την παραδοχή μέσα από τη δική του διεργασία είναι που ενδυναμώνει και εμπυχώνει.

Ο ρόλος του ειδικού είναι να καταλύει τις διεργασίες για να φτάσει ο θεραπευόμενος σε ό,τι είναι θεραπευτικό για εκείνον. Το πολιτισμικό πλαίσιο της εποχής, όταν γεννιόταν η ψυχοθεραπεία, απαιτούσε τον ειδικό σε ρόλο εκείνου που διορθώνει, που φτιάχνει τον α-σθενή. «Να πάω στον ειδικό να με φτιάξει, να με θεραπεύσει». Το πλαίσιο έχει αλλάξει και μετατοπιζόμαστε προς το «να πάω στον ειδικό να με φτιάξω, να θεραπευτώ», η οποία στάση ευνοεί και την **πρόληψη** της ασθένειας, γιατί παραμένει ενεργό το άτομο για τη θεραπεία του, αντί να αφήνεται να τον θεραπεύσει κάποιος.

Ο ειδικός παραμένει ειδικός στην επιστήμη του και στον συγκεκριμένο τομέα της ειδίκευσής τους – αυτό δεν αμφισβητείται. **Ωστόσο, ειδικός για τα θέματα του εαυτού του και για το που θέλει να πάει η ζωή του, είναι ο θεραπευόμενος.** Αυτό υποστηρίζει και ένα πιο σύγχρονο ρεύμα στη συστημική προσέγγιση (Anderson, H. & Goolishian, H., 1992), η Not-Knowing στάση του θεραπευτή.

Αυτή η μετατόπιση επιτρέπει να γίνεται *πράξη* η διεπιστημονική προσέγγιση. Οι επαγγελματίες υγείας ξέραμε και υποστηρίξαμε ότι κάθε επιστήμη έχει να προσφέρει. Όταν όμως βάζουμε τον Άνθρωπο στο κέντρο και τον νιώθουμε ως βιοψυχοκοινωνικό ον, ως μια διεργασία και εμπιστευόμαστε ως ειδικοί τη

δυνατότητά του να βρει τι είναι θεραπευτικό για εκείνον και τι αντέχει κάθε φορά, τότε η διεπιστημονική προσέγγιση γίνεται πράξη. Τότε ο διατροφολόγος/διαιτολόγος, για παράδειγμα, παραπέμπει μια οικογένεια σε οικογενειακό θεραπευτή - καθώς βλέπει ότι η υπερφαγία του παιδιού δεν αντιμετωπίζεται με εστίαση μόνο στο παιδί και τη διατροφή του, κάτι γίνεται στο σύστημα της οικογένειας και χρήζει φροντίδας - **και η οικογένεια πηγαίνει στον οικογενειακό θεραπευτή**. Γιατρός γυναικολόγος παραπέμπει γυναίκα με θέματα υπογονιμότητας σε βελονιστή **και εκείνη πηγαίνει στον βελονιστή**. Δηλαδή, δεν είναι μόνο να γίνει μια παραπομπή, είναι και να πάει ο άνθρωπος. Κάτι έχει αλλάξει και έχουμε γίνει πιο ανοιχτοί, επαγγελματίες και μη. Και άλλα τέτοια παραδείγματα πολλά έχω από την εμπειρία μου, καθώς δραστηριοποιούμαι στην Αθήνα του 2017. Η βασική αρχή πίσω από όλα αυτά είναι ότι ο άνθρωπος δεν κομματιάζεται, ώστε δουλεύοντας σε ένα κομμάτι να περιμένεις να αποκατασταθεί η υγεία. Είναι μια ολότητα, μια διεργασία, ένα σύστημα.

Το ρητό του πανάρχαιου πολιτισμού μας «νους υγιής εν σώματι υγιή» αποκτά άλλη διάσταση, άλλη σημασία. Τολμώ να πω ότι ποτέ δεν ήταν πιο επίκαιρο. Και, για να απαντήσω στην δική μου αρχική ερώτηση, ναι, βλέπω να κάνουμε πράξη οι επαγγελματίες υγείας του Ανθρώπου μια αληθινά πιο ολιστική προσέγγιση του Ανθρώπου και είναι ανακουφιστικό και ελπιδοφόρο.

Το κείμενο γράφτηκε για την παρουσίαση του βιβλίου “Words that Touch: how to ask questions that your body can answer”, του Nick Pole, στην Αθήνα, στις 24 Νοεμβρίου 2017, από την Παναγιώτα Δημοπούλου, Ψυχολόγο, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας, και θεραπεύτρια στη Μονάδα Φαρμακευτικής Αντιμετώπισης της Εξάρτησης του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.) στο Γουδύ.