

REORGANIZATIONAL HEALING

Θεραπεία μέσω της αναδιοργάνωσης
(www.reorganizationalhealing.com)

Ένας νέος τρόπος για να θεραπευόμαστε και να ζούμε.

του Roger Smith

Ο Βούδας είχε πει: «Το μεγαλύτερο πρόβλημα του ανθρώπου είναι η επιθυμία του να μην έχει προβλήματα».

Τα προβλήματα είναι συστατικό της δομής της ανθρωπότητας και μέρος της ζωής μας. Όλοι έχουμε κάποιο πρόβλημα σε κάποιο τομέα της ζωής μας. Ένας από αυτούς είναι η υγεία, ένας άλλος η δουλειά ή οι σχέσεις κ.λπ. Καθώς επιλύουμε τα προβλήματα, συνήθως προκύπτουν καινούρια. Αν εξελισσόμαστε, τότε τα καινούρια προβλήματα είναι καλύτερης ποιότητας από τα προηγούμενα. Για παράδειγμα, το να μην έχουμε χρήματα μπορεί να είναι πρόβλημα, το να μην ξέρουμε πώς να επενδύσουμε τα χρήματά μας είναι καλύτερης ποιότητας πρόβλημα.

Η εξέλιξη και η ανάπτυξη οδηγούν τα παλιά προβλήματα στην εξαφάνιση. Οι δεινόσαυροι με το υπερβολικά μεγάλο μέγεθός τους και την υπερβολικά περιορισμένη ευφυΐα δεν είχαν περιθώρια για περαιτέρω ανάπτυξη, οπότε η φύση τους κατέστρεψε (την εποχή των παγετώνων) και δημιούργησε τα θηλαστικά με τους πολύ μεγαλύτερους εγκεφάλους, σε σχέση με το σωματικό τους μέγεθος. Ο τρόπος λοιπόν με τον οποίο επιλύει η φύση ένα πρόβλημα βασίζεται πάντοτε στην καταστροφή ενός υπάρχοντος μοντέλου και στη δημιουργία ενός καινούριου. Η διαδικασία περιλαμβάνει μια περίοδο κρίσης ή χάους, ακολουθούμενη από μια αναδιοργάνωση των πραγμάτων σε ένα νέο επίπεδο επάρκειας, λειτουργίας και ευφυΐας.

Η κρίση είναι το μέσον που διαθέτει η φύση για να εξαφανίζει πτυχές της ζωής που εμποδίζουν την εξέλιξη. Η τρέχουσα οικονομική κρίση είναι μια ακόμη εκδοχή του ίδιου μηχανισμού. Ο θάνατος μιας μορφής ή ενός τρόπου ζωής γεννά μια νέα μορφή ή ένα νέο τρόπο με νέα κριτήρια λειτουργίας. Η απόπειρά μας να αντισταθούμε στην αλλαγή και να μη συμμετέχουμε στο μεγάλο σχέδιο της ζωής προκαλεί πολύ πόνο και δυστυχία. Αντιστεκόμαστε στην αλλαγή επειδή φοβόμαστε την αβεβαιότητα που τη συνοδεύει. Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από το βαθμό της αβεβαιότητας που μπορούμε να αντέξουμε.

Ένα πρόβλημα ή ακόμη και μια κρίση σε σχέση με την υγεία μας υποδεικνύει την ανάγκη μας για θεμελιώδη αλλαγή. Η κλασική ιατρική περίθαλψη αλλά και πολλές από τις «εναλλακτικές» θεραπείες επιχειρούν να ελέγξουν ή να εξαφανίσουν ένα πρόβλημα, ένα σύμπτωμα ή μια κρίση και να επαναφέρουν το άτομο σε μία προηγούμενη κατάσταση, στην οποία αισθανόταν μεγαλύτερη άνεση. Με αυτόν τον τρόπο όμως συχνά εμποδίζουν ή καθυστερούν τις πραγματικές αλλαγές που πρέπει να συμβούν. Αν ένα σύμπτωμα ή μια ασθένεια εξαφανίζεται μόνο για επιστρέψει το άτομο στον ίδιο τρόπο ζωής, στις ίδιες

συνήθειες, στις ίδιες σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, τότε είναι απλώς θέμα χρόνου μέχρι να επανεμφανιστεί το πρόβλημα.

Υπάρχουν λοιπόν δύο προσεγγίσεις σε σχέση με τη θεραπεία, η επαναφορά και η αναδιοργάνωση. Η αναδιοργάνωση είναι σύμφωνη με τη ζωή, η επαναφορά συχνά δεν είναι. Η θεραπεία μέσω της αναδιοργάνωσης δεν είναι μία τεχνική, είναι ένας στόχος που μπορεί να ενσωματωθεί σε πολλές τεχνικές με την ανάλογη κατανόηση, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τα κριτήρια αξιολόγησης του αποτελέσματος. Η θεραπεία που βασίζεται στην επαναφορά προσπαθεί να επιτύχει μια προηγούμενη κατάσταση, **η αναδιοργάνωση προσπαθεί να δημιουργήσει κάτι νέο, κάτι που ποτέ δεν είχαμε πριν**. Είναι σαν να αναβαθμίζουμε τον υπολογιστή μας: τα παλιά προβλήματα μπορεί να εκλείψουν όχι επειδή τα αντιμετώπισαμε, αλλά επειδή αναβαθμίσαμε τη μηχανή.

Άρα, για να είναι η θεραπεία πραγματικά εναλλακτική, πρέπει να είναι «αναδιοργανωτική». Αν ο στόχος είναι να επαναφέρουμε κάποιον σε μια προηγούμενη κατάσταση άνεσης, τότε ακολουθούμε απλώς τη φιλοσοφία που ακολουθούσε πάντα και η συμβατική ιατρική, ακόμη και όταν χρησιμοποιούμε μια εναλλακτική μέθοδο. Η θεραπεία που βασίζεται στην επαναφορά βοηθάει συχνά, αν μας εξασφαλίζει περισσότερο χρόνο. Με τα περισσότερα φάρμακα και τις χειρουργικές επεμβάσεις κερδίζουμε χρόνο; Θα τον χρησιμοποιήσουμε όμως για να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές;

Πολλοί ασθενείς που επέζησαν του καρκίνου είπαν πως ο καρκίνος ήταν το καλύτερο πράγμα που τους έτυχε, καθώς τους ανάγκασε να ξανασκεφτούν όσα αφορούν τους εαυτούς τους και τη ζωή τους και να την αναδιοργανώσουν. Πρόκειται για παράδοξο, ο καρκίνος υποτίθεται ότι είναι το χειρότερο που μπορεί να μας συμβεί, όχι το καλύτερο. Είναι μεγάλο κρίμα να χρειάζεται να πάθουμε καρκίνο για να κάνουμε μια εποικοδομητική αλλαγή στη ζωή μας. Θα πρέπει να είμαστε ικανοί να την κάνουμε προτού το σώμα μας φτάσει στην έσχατη γραμμή άμυνάς του. Γι' αυτό χρειάζεται η θεραπεία μέσω της αναδιοργάνωσης και η φιλοσοφία της να γίνουν ένα πιο δυναμικό κομμάτι της κουλτούρας μας.

Το πρόβλημά μας είναι το εφελτήριο για το επόμενο στάδιο στην εξέλιξή μας. Στη θεραπεία μέσω της αναδιοργάνωσης δεν θα επιχειρήσουμε μόνο να εξαλείψουμε το πρόβλημά σας, θα σας βοηθήσουμε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόβλημα για να δημιουργήσετε μια νέα εκδοχή του εαυτού σας στην οποία το πρόβλημα δεν θα είναι πια απαραίτητο. Αν αναδιοργανώσουμε τη φυσιολογία του οργανισμού μας σε μια πιο αρμονική κατάσταση, γίνεται ευκολότερο για μας να φέρουμε τις αντιλήψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας σε αρμονία. Οι πονοκέφαλοι, οι πόνοι της πλάτης, οι αλλεργίες, η κατάθλιψη και τα άλλα προβλήματα δεν θα είναι πλέον συμβατά με τη νέα μας κατάσταση και μπορεί να εξαφανιστούν ή να γίνουν ασήμαντα. Οι παλιές ανησυχίες και οι φόβοι γίνονται απλώς άσχετοι με την παρούσα κατάστασή μας. Και αυτό είναι η εξέλιξη.

Το κλειδί είναι το νευρικό μας σύστημα. Όπως το πεπτικό σύστημα πρέπει να μεταβολίσει την τροφή, έτσι και το νευρικό πρέπει να μεταβολίσει τις εμπειρίες της ζωής μας. «Να μεταβολίσει» σημαίνει «να εξαγάγει και να χρησιμοποιήσει ό,τι είναι χρήσιμο και να αποβάλει ό,τι δεν είναι». Αν δεν έχουμε χωνέψει καλά το χθεσινό φαγητό, θα είναι δύσκολο να χωνέψουμε το σημερινό. Αν το νευρικό μας σύστημα δεν έχει αντιμετώπισει

ολοκληρωτικά το προηγούμενο άγχος, δεν θα προσαρμοστεί καλά στο καινούριο άγχος και στις προκλήσεις του. Η προσαρμοστικότητα είναι το μυστικό της εξέλιξης και αποτελεί την ικανότητα να αναδιοργανώνουμε τη φυσιολογία, την αντίληψη και τη συμπεριφορά μας ώστε να ανταποκρινόμαστε στις αλλαγές και στις νέες προκλήσεις. Το νευρικό μας σύστημα έχει αυτή την αποστολή. Στους περισσότερους ανθρώπους το νευρικό σύστημα βρίσκεται συνεχώς σε άμυνα καθώς προσπαθεί να μεταβολίσει το άγχος, και γι' αυτό δεν είναι ελεύθερο να ασχοληθεί με πιο δημιουργικές δουλειές, όπως η θεραπεία και η προσωπική ανάπτυξη.

Η θεραπεία μέσω της αναδιοργάνωσης αλλάζει θέση στο νευρικό σύστημα, από την κατάσταση άμυνας σε μια κατάσταση περισσότερης ηρεμίας, όπου είναι δυνατές η αυτοθεραπεία και η ανάπτυξη. Αν δεν συμβεί αυτή η βασική αλλαγή σε ένα άτομο, είναι απίθανο να διατηρηθεί μακροπρόθεσμα η οποιαδήποτε βελτίωση της σωματικής κατάστασής του.

Οι μέθοδοι που βασίζονται στο αναδιοργανωτικό μοντέλο περιλαμβάνουν την Somato-Respiratory- Integration SRI τεχνική (Σωματο-Αναπνευστική Ενσωμάτωση) καθώς επίσης και την Network Spinal Analysis τεχνική (Ανάλυση Σπονδυλικής Στήλης Network). Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και άλλες μέθοδοι και τεχνικές σε ένα αναδιοργανωτικό πλαίσιο.

Ο Roger Smith θα κάνει μια ομιλία και ένα εισαγωγικό εργαστήριο στη Θεσσαλονίκη για το πώς να χρησιμοποιείται η Somato- Respiratory- Integration SRI (Σωματο-Αναπνευστική Ενσωμάτωση) για να μετατοπίσει το σώμα και το μυαλό σε μια πιο δημιουργική κατάσταση.