

ΑΜΥΝΑ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ;

Το μεγάλο δίλημμα για το σώμα σας!

Του Roger Smith

Ως εναλλακτικοί θεραπευτές ανακαλύψαμε τα τελευταία χρόνια ορισμένες θεμελιώδεις αλήθειες σχετικές με την υγεία και την ανθρώπινη εμπειρία, ένα είδος παγκόσμιων νόμων που, όταν τους αρνούμαστε, μας στέλνουν ταπεινά πίσω στο σημείο εκκίνησης. Αν και κάποιες από αυτές τις αλήθειες προκαλούν τις τρέχουσες πολιτισμικές αντιλήψεις, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η φύση δημιουργεί ζωή για πολύ μεγαλύτερο διάστημα απ' όσο οι άνθρωποι την καταστρέφουν.

Το μεγάλο σχέδιο της φύσης για την εξέλιξη προϋποθέτει ένα πράγμα κι αυτό είναι η επιβίωση. Το κάθε είδος πρέπει να επιβιώσει προκειμένου να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί και επιβίωση σημαίνει ικανότητα προσαρμογής στις προκλήσεις του περιβάλλοντός μας. Θέλουμε να πούμε ότι το σώμα μας δεν σχεδιάστηκε από τη φύση για να είναι υγιές, ούτε σχεδιάστηκε για να είναι άρρωστο. Σχεδιάστηκε για να επιβιώνει. Τόσο η υγεία όσο και η ασθένεια είναι απόπειρες προσαρμογής και επιβίωσης.

Προκειμένου να ξεδιπλωθεί το μεγάλο εξελικτικό σχέδιο της φύσης, ένας ζωντανός οργανισμός, ή ζώο (ναι, τέτοια είμαστε κι εμείς), πρέπει να είναι ικανός να προστατεύει τον εαυτό του απέναντι σε απειλές κατά της ζωής και της τροφής του και να τον αναπτύσσει όταν δεν απειλείται. Μια γάτα θα ευχαριστιέται με το να γλείφεται μπροστά στη φωτιά, ενώ χωνεύει ένα καλό γεύμα πριν πάρει τον υπνάκο της. Ωστόσο, αν εμφανιστεί στο δωμάτιο ένας σκύλος που γρυλίζει, η συμπεριφορά της γάτας μπορεί να αλλάξει δραματικά, ξαφνικά και αυτόματα, από ανάπτυξη σε άμυνα.

Ένας διάσημος βιολόγος, ο Bruce Lipton, παρατήρησε στις καλλιέργειες κυττάρων σε δίσκο πως, όταν κάποια τοξική ουσία εισερχόταν στον δίσκο, τα κύτταρα αισθάνονταν την παρουσία της και μαζεύονταν σε ένα σφιχτό «τσαμπί» στην αντίθετη πλευρά. Αν στον δίσκο εισάγονταν θρεπτικά συστατικά, τα κύτταρα επεκτείνονταν και κινούνταν προς την πλευρά τους. Αυτό είναι ένα από τα πιο βασικά παραδείγματα αμυντικής/αναπτυξιακής συμπεριφοράς στη ζωή αλλά το σημαντικό σε ό,τι αφορά είναι ότι τα κύτταρα δεν μπορούν να κινούνται από και προς κάτι ταυτόχρονα. Δεν μπορούμε να αμυνθούμε ενώ αναπτυσσόμαστε και δεν μπορούμε να αναπτυχθούμε ενώ βρισκόμαστε σε άμυνα. Τα σώματά μας είναι οικογένειες μερικών τρισεκατομμυρίων κυττάρων και ο κόσμος είναι ο δοκιμαστικός μας δίσκος.

Παρόλο που η αμυντική συμπεριφορά είναι μια στρατηγική ζωτικής σημασίας σε ώρα ανάγκης (όταν πρέπει να το βάλει στα πόδια ή να παλέψει κανείς), τα σώματά μας δεν ήταν ποτέ σχεδιασμένα για να βρίσκονται σε άμυνα για περισσότερα από είκοσι λεπτά. Όταν η γάτα γλιτώσει από τον σκύλο που γρύλιζε, μπορεί να συνεχίσει να χωνεύει το γεύμα της και να πάρει τον υπνάκο της.

Αν κατανοήσουμε τι συμβαίνει στο σώμα όταν βρίσκεται σε άμυνα και τι όταν αναπτύσσεται και καταλάβουμε ότι δεν μπορούν αυτά να συμβαίνουν ταυτόχρονα, αποκαλύπτουμε τις βάσεις της υγείας και της ασθένειας.

Όταν ο εαυτός μας αντιλαμβάνεται την ανάγκη να αμυνθεί, η ροή του αίματος στα ανώτερα μέρη του εγκεφάλου μας, η οποία διακρίνει τους ανθρώπους από τα άλλα ζώα, μειώνεται σημαντικά. Οι άνθρωποι έχουμε έναν επιπλέον τομέα στον εγκέφαλό μας, τον αποκαλούμενο μετωπιαίο λοβό, ο οποίος μας επιτρέπει ένα υψηλότερο επίπεδο αντίληψης, συνειδητοποίησης και προσαρμοστικών επιλογών σε σύγκριση με άλλα θηλαστικά. Η ανθρώπινη ανώτερη εγκεφαλική λειτουργία περιλαμβάνει την ικανότητα να παρατηρούμε τους εαυτούς μας και τη συμπεριφορά μας και να την τροποποιούμε, να διαπιστώνουμε το βαθύτερο νόημα γεγονότων και καταστάσεων, να προβλέπουμε καταστάσεις και να κάνουμε εγκαίρως τις κατάλληλες προσαρμοστικές επιλογές, να δισθανόμαστε ή να «ξέρουμε» ορισμένα πράγματα χωρίς να μπορούμε να εξηγήσουμε πώς τα ξέρουμε. Όταν οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ψυχολογική πίεση, ως αντίδραση το αίμα ανακατανέμεται στις παλαιότερες, ερπετικές περιοχές του εγκεφάλου μας. Η ικανότητά μας για σύνθετη ανθρώπινη σκέψη μειώνεται και αυξάνεται στο μέγιστο αυτή που μας επιτρέπει να αντιδρούμε με πιο ζωώδη τρόπο.

Η αλλαγή αυτή στον εγκέφαλο συνεπάγεται μια σειρά αλλαγών στο σώμα, συμπεριλαμβανομένων της αύξησης στους καρδιακούς παλμούς και στην πίεση του αίματος, της μείωσης στην αναπνοή και στην οξυγόνωση του αίματος, της μεγάλης αύξησης στην μυϊκή πίεση, ιδιαίτερα στη σπονδυλική στήλη, της επιμήκυνσης του νωτιαίου μυελού και της αλλαγής στη στάση του σώματος, της μείωσης στην πέψη και στη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού. Αν το σώμα σας μπορέσει να χαλαρώσει και να επιστρέψει σε διάθεση ανάπτυξης, η ανθρώπινη εγκεφαλική λειτουργία του σώματός μας επαναδραστηριοποιείται, οι μύες χαλαρώνουν, η καρδιά και η αναπνοή επανέρχονται, η σπονδυλική στήλη υποχωρεί στην προηγούμενη θέση της, οι πιέσεις εντός των αρθρώσεων της επιστρέφουν στα κανονικά επίπεδα, χωνεύουμε κανονικά το φαγητό μας, αποσπούμε τα θρεπτικά συστατικά από την τροφή και τα σώματά μας αυτοθεραπεύονται, αυτορρυθμίζονται χρησιμοποιώντας ένα ανοσοποιητικό σύστημα σε πλήρη λειτουργία. Κι έτς έχουμε ανάπτυξη.

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι αν οι αναπτυξιακές μας λειτουργίες δεσμεύονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα (για χρόνια σε ορισμένες περιπτώσεις), το σώμα μας εκδηλώνει πολυοργανική εξάντληση που οδηγεί σε συμπτώματα και ασθένεια. Σε ό,τι μας αφορά, πιστεύουμε πως ό,τι αποκαλείται ασθένεια είναι απλώς μια αντίδραση στην απώλεια εκ μέρους του σώματος της ικανότητας να συντονίζει τον εαυτό του εξαιτίας μιας πολυοργανικής εξάντλησης, η οποία προέρχεται από την κυριαρχία της αμυντικής φυσιολογίας για χρόνια.

Με την ανώτερη εγκεφαλική μας λειτουργία έχουμε επίσης την ικανότητα να αμύνονται τα σώματά μας με τις πεποιθήσεις, τις σκέψεις, τα αισθήματα και τις αναμνήσεις μας. Όσο πιο αμυντικοί είμαστε, τόσο πιο έντονη αισθανόμαστε την ανάγκη να αμυνθούμε. Πρόκειται για ένα φαύλο κύκλο. Με αυτόν τον τρόπο η φυσιολογία της άμυνας συσσωρεύεται στο σώμα μας. Την αισθανόμαστε συχνά στους μύες της σπονδυλικής

στήλης σαν μια σειρά από στρώσεις. Κάθε χρόνο συγκεντρώνουμε περισσότερες στρώσεις άμυνας και ο τοίχος γίνεται πιο αδιαπέραστος. Αυτό συμβαίνει κυρίως όταν στις αναμνήσεις του σώματός μας σωρεύονται στρεσογόνα γεγονότα, οι συγκρούσεις των οποίων δεν έχουν επιλυθεί.

Καθώς εξελισσόμασταν ως θεραπευτές, συνειδητοποιήσαμε ότι αυτό το κεντρικό ζήτημα της άμυνας και της ανάπτυξης πρέπει να αντιμετωπιστεί προκειμένου οι άνθρωποι να θεραπευτούν πραγματικά. Πολλές θεραπείες, τόσο της κλασικής όσο και της εναλλακτικής ιατρικής, αντιμετωπίζουν με επιτυχία συμπτώματα μόνο μέχρι του σημείου που επιτρέπει στο άτομο να επιστρέψει στον γνωστό τρόπο ζωής του, κάνοντας τα ίδια πράγματα, σκεπτόμενο με τον ίδιο τρόπο, παίρνοντας τις ίδιες αποφάσεις, αντιδρώντας με τον ίδιο τρόπο στις ίδιες καταστάσεις, περασμένες και τωρινές. Το σύμπτωμα δεν είναι ένα σφάλμα στο σώμα, είναι μια κραυγή για προσοχή και μια παράκληση για αλλαγή στη συμπεριφορά μας. Το σύμπτωμα είναι προάγγελος της επιθυμίας μας για επιβίωση. Αν σκοτώσουμε τον αγγελιοφόρο χωρίς να παραλάβουμε το μήνυμα, ο επόμενος που θα εμφανιστεί θα είναι πιο ενοχλητικός, και θα χρειαζόμαστε μεγαλύτερο όπλο για να τον πυροβολήσουμε! Ένα μεγάλο μέρος της κλασικής ιατρικής αρκείται να πυροβολεί τους αγγελιοφόρους και μάλιστα με πολύ δυνατά όπλα!

Η ανάλυση σπονδυλικής στήλης Network (Network spinal analysis) και η συναίσθηση του σώματος μέσω της αναπνοής (somato-respiratory integration) είναι δύο εκπληκτικές χειροπρακτικές τεχνικές, ήπιες, ολιστικές και πολύ αποτελεσματικές στο να μετατοπίζουν το σώμα από την άμυνα στην ανάπτυξη και να επιτρέπουν πραγματική αναδιοργάνωση του σώματος σε μια περισσότερο αυτο-ρυθμιστική κατάσταση. Οι αποδέκτες τους επιτυγχάνουν με συνέπεια θετικές σωματικές, διανοητικές και συναισθηματικές αλλαγές στη ζωή και στην υγεία τους. Τα σώματά τους μαθαίνουν νέες εξελικτικές στρατηγικές αυτονομίας, οι οποίες δεν ήταν προηγουμένως προσιτές. Θα μπορούσα να συνεχίσω αλλά πρέπει να σταματήσω. Πάντως έτσι άλλαξε και η δική μου ζωή!