

Η Υποχρέωση της Χαλάρωσης



μεταμόρφωση

© Copyright Εκδόσεις “Μεταμόρφωση”

Α΄ ηλεκτρονική έκδοση, Οκτώβριος 2020

Σύνταξη και μετάφραση κειμένου: Ευστράτιος Παπαναγιώτου

Δημιουργική επιμέλεια: Βασίλης Παπαναγιώτου

Αποποίηση Ευθύνης: Προσοχή! Ο εκδότης και συγγραφέας δεν είναι αρμόδιος για να κρίνει το περιεχόμενο αυτού του έργου τόσο ως προς τις διατροφικές του απόψεις όσο και ως προς τις συμβουλές υγείας του, ούτε τάσσεται υπέρ της εφαρμογής τους, αλλά θεωρεί ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στο βιβλίο αυτό, πρέπει να διατίθενται στο κοινό. Δεν υποκαθιστούν σε καμία περίπτωση την ιατρική γνώμатеυση ή αντιμετώπιση ούτε ενέχουν χαρακτήρα ιατρικών συμβουλών, αλλά αποτελούν γενικές αρχές και απόψεις που πηγάζουν από τις προσωπικές έρευνες του συγγραφέα. Συνεπώς, ο εκδότης και συγγραφέας δεν είναι υπεύθυνος για οποιαδήποτε αρνητικά αποτελέσματα που μπορεί να προκύψουν λόγω της λανθασμένης ερμηνείας και εφαρμογής των αρχών και των απόψεων αυτού του έργου, στο οποίο δεν υποστηρίζεται καμία αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης διατροφής ή θεραπευτικής αγωγής. Αν αποφασίσετε να τις λάβετε υπόψη σας, αναλαμβάνετε πλήρως την ευθύνη της απόφασής σας και σε αυτή την περίπτωση συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο γιατρό ως προς την εφαρμογή οποιασδήποτε πρότασης του συγκεκριμένου βιβλίου.

Εκδόσεις “Μεταμόρφωση”

Απόλλωνος 13, Ραφήνα 19009

Τηλ. & Φαξ: 22940 77230

<http://www.metamorphosibooks.gr>

E-mail: contact@metamorphosibooks.gr

Η Διαχείριση του Στρες

Όλοι γνωρίζουν το αίσθημα τού να είναι διεγερμένοι από τη νευρική ένταση· αυτή η διαδικασία μπορεί να συγκριθεί με το τέντωμα μίας χορδής ενός βιολιού. Λέμε ότι οι μύες μας γυμνάζονται με την άσκηση και ότι συγκινούμαστε με δυνατές συναισθηματικές εμπειρίες· όλα αυτά μας προετοιμάζουν για μεγαλύτερες κορυφώσεις στις προσπάθειές μας. Από την άλλη μεριά, υπάρχει εκείνο το αίσθημα έξαψης, νευρικότητας, όταν είμαστε υπερβολικά διεγερμένοι. Αυτό εμποδίζει το έργο μας και δεν μας αφήνει ακόμη και να αναπαυθούμε.

Τι ακριβώς συμβαίνει όταν είμαστε «τσιτωμένοι»; Αυτή η κατάσταση της υπερδιέγερσης αποτελεί μία πολύ πραγματική αίσθηση που πρέπει να έχει φυσικοχημική βάση. Δεν έχει ακόμη αναλυθεί πλήρως, αλλά γνωρίζουμε ότι σε περιόδους έντασης, τα επινεφρίδιά μας παράγουν υπέρμετρη αδρεναλίνη και κορτικοειδή. Γνωρίζουμε επίσης ότι η πρόσληψη είτε αδρεναλίνης είτε κορτικοειδών μπορεί να προκαλέσει μία πολύ παρόμοια

αίσθηση υπερδιέγερσης και έντασης. Για παράδειγμα, κάποιος που λαμβάνει μεγάλες δόσεις κορτιζόνης για να αντιμετωπίσει μία αλλεργική ή ρευματοειδή κατάσταση, συχνά δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Μπορεί ακόμη να αισθάνεται και μία παράλογη ευφορία, δηλαδή να παρασύρεται από ένα υπέρμετρο αίσθημα ευημερίας και ευδιαθεσίας που παρεμποδίζει τον ύπνο και δεν απέχει πολύ από αυτό που προκαλεί το ελαφρύ μεθύσι. Αργότερα, μπορεί να ακολουθήσουν υπνηλία και ένα αίσθημα βαθιάς θλίψης. [...]

Από καιρό είναι γνωστό ότι όχι μόνο η ψυχική διέγερση (για παράδειγμα αυτή που προκαλείται από ένα εξεγερμένο πλήθος ή από μία ατομική πράξη βίας), αλλά ακόμη και σωματικοί στρεσογόνοι παράγοντες (όπως ένα έγκαυμα ή ένας μολυσματικός πυρετός) θα μπορούσαν να προκαλέσουν μία αρχική διέγερση που ακολουθείται από μία δευτερεύουσα φάση κατάπτωσης. Είναι ενδιαφέρον να μάθουμε ότι αναγνωρίσιμα χημικά συστατικά – οι ορμόνες που παράγονται κατά τη φάση της οξείας αντίδρασης του Γενικού Συνδρόμου Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome) – διαθέτουν αυτή την ιδιότητα πρώτα να διεγείρουν για δράση και μετά να προκαλούν μία κατάπτωση. Και οι δύο αυτές επιδράσεις μπορεί να είναι μεγάλης πρακτικής αξίας για το σώμα: είναι απαραίτητο να διεγείρεται για κορυφαίες επιδόσεις, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να ηρεμεί κατά τη δεύτερη φάση της κατάπτωσης, που μας εμποδίζει από το να συνεχίζουμε για υπερβολικά πολύ στην ανώτατη ταχύτητα.



Τι μπορούμε να κάνουμε για αυτό; Οι ορμόνες δεν είναι πιθανότατα οι μόνοι ρυθμιστές του συναισθηματικού μας επιπέδου. Άλλωστε, δεν γνωρίζουμε ακόμη αρκετά για τη λειτουργία τους για να δικαιολογήσουμε οποιαδήποτε προσπάθεια ρύθμισης της συναισθηματικής μας κατάστασης με τη λήψη ορμονών.

Και πάλι όμως, είναι διδακτικό να γνωρίζουμε ότι το στρες παρακινεί τους αδένες μας να κατασκευάσουν ορμόνες που μπορούν να προκαλέσουν ένα είδος μέθης. Αν δεν το γνωρίζουμε αυτό, κανείς δεν θα σκεφτεί να ελέγχει τη συμπεριφορά του κατά τη διάρκεια του στρες τόσο προσεκτικά όσο την ελέγχει σε ένα κοκτέιλ πάρτι. Θα έπρεπε όμως να το κάνει. Το γεγονός είναι ότι *ένας άνθρωπος μπορεί να μεθύσει από τις ίδιες του τις ορμόνες στρες*. Θα τολμούσα να πω ότι αυτό το είδος μέθης έχει προκαλέσει πολύ χειρότερη ζημιά στην κοινωνία από ό,τι η μέθη του αλκοόλ.

Φυλαγόμαστε από τις εξωτερικές τοξικές ουσίες, αλλά οι ορμόνες αποτελούν μέρος του σώματός μας· χρειάζεται περισσότερη σοφία



για να αναγνωρίζουμε και να υπερνικούμε αυτόν τον εχθρό που μας πολεμάει από μέσα. Σε όλες μας τις ενέργειες καθ' όλη τη μέρα, πρέπει να προσέχουμε συνειδητά για σημάδια ότι έχουμε διεγερθεί υπερβολικά – και πρέπει να μάθουμε να σταματούμε εγκαίρως. Το να παρακολουθούμε σε τι επίπεδο βρίσκεται το στρες μας είναι εξίσου σημαντικό με το να παρακολουθούμε το επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Και μάλιστα είναι πιο σημαντικό. Η μέθη από το στρες είναι μερικές φορές αναπόφευκτη και συνήθως δόλια. Μπορείτε να εγκαταλείψετε το αλκοόλ και ακόμη κι αν καταναλώσετε κάποια ποσότητα, τουλάχιστον μπορείτε να μετρήσετε τα ποτήρια· αλλά είναι αδύνατον να αποφύγετε το στρες εφόσον ζείτε και οι συνειδητές σκέψεις σας συχνά δεν μπορούν να εκτιμήσουν επακριβώς τα σημάδια συναγερμού. Παραδόξως, η υπόφυση είναι ένας πολύ καλύτερος κριτής του στρες από ό,τι η διάνοια. Και όμως, μπορείτε να μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημάδια κινδύνου αρκετά καλά, αν γνωρίζετε για τι να ψάξετε.

Τα Σημάδια του Κινδύνου

Πώς μπορεί κάποιος να γνωρίζει ότι βιώνει ανεπιθύμητο στρες πριν υποφέρει από μία σαφή βλάβη με προφανείς παθήσεις προσαρμογής όπως είναι η νευρική κατάρρευση, τα πεπτικά έλκη ή η καρδιακή προσβολή; Ένα ορισμένο μέγεθος στρες είναι απαραίτητο για να παρακινείστε σε δράση και να παραμένετε σε επιφυλακή. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για το δημιουργικό στρες (eustress) που προσφέρει ικανοποίηση από μόνο του, καθώς και νόημα στη ζωή. Από την άλλη μεριά, πρέπει να μάθουμε τα όρια της αντοχής μας πριν τα υπερβούμε σε επικίνδυνο βαθμό.

Όπως έχουμε πει πολλές φορές, ορισμένα σημάδια και αντιδράσεις είναι χαρακτηριστικά στο στρες είτε αυτό είναι υγιές είτε μη υγιές. [...]

Υπάρχουν πολλά άμεσα σημάδια στρες που ο μέσος άνθρωπος μπορεί να παρακολουθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας του. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος κάθεται ήσυχα στο σαλόνι του και τρώει το δείπνο του ενώ παρακολουθεί τηλεόραση. (Το ακόλουθο παράδειγμα αποδεικνύει περίτρανα γιατί δεν πρέπει να τρώμε βλέποντας τηλεόραση!, Σ.τ.Μ.) Ξαφνικά ο δημοσιογράφος ανακοινώνει τη συντριβή ενός αεροπλάνου καθ' οδόν από το Σαντιάγκο στο Μπουένος Άιρες. Δεν υπήρξαν επιζήσαντες. Η λίστα των επιβατών περιλαμβάνει το όνομα J. Browne. Ο άνθρωπος



αυτός τώρα, ήξερε ότι ο πατέρας του, John Browne, σκόπευε να κάνει αυτό το ταξίδι εκείνη την περίοδο και φυσικά πιστεύει ότι σκοτώθηκε. Ωστόσο, λίγες ώρες μετά, ανακοινώνεται το όνομα Joseph Browne. Ο θεατής μας ένιωσε τόσο χαρούμενος που έμαθε ότι το θύμα δεν ήταν ο πατέρας του, όσο σοκαρισμένος είχε νιώσει αρχικά. Και όμως, και στις δύο περιστάσεις, σταμάτησε αμέσως να τρώει, σηκώθηκε από την καρέκλα και πηγαινοερχόταν στο δωμάτιο ταραγμένος (αν και δεν είχε να πάει πουθενά)· ο χτύπος της καρδιάς του είχε επιταχυνθεί, η πίεση του αίματός του ανέβηκε και άρχισε να ιδρώνει. Αυτές οι εκδηλώσεις – ανικανότητα να φάει ή να μείνει ακίνητος, επιταχυμένος παλμός καρδιάς και ανεβασμένη πίεση αίματος (που μπορείς να τη νιώσεις ακόμη και με τον χτύπο της καρδιάς σου) και εφίδρωση – είναι όλα χαρακτηριστικά τόσο του δημιουργικού στρες (eustress) όσο και του ανεπιθύμητου στρες (distress), όπως δείχνει το παράδειγμά μας. Στην πραγματικότητα, όλες αυτές οι εύκολα ανιχνεύσιμες εκδηλώσεις του στρες είναι

αποτελέσματα διαταραγμένης ορμονικής έκκρισης ή νευρικής δραστηριότητας. Αυτοί οι μηχανισμοί δεν μπορούν όλοι να ελεγχθούν από εμάς, αλλά τα τελικά αποτελέσματα είναι έκδηλα και επαρκούν.

Υπάρχει και ένας αριθμός από άλλες ενδείξεις του στρες, ειδικά του πιο επικίνδυνου στρες, που δεν είναι τόσο άμεσα προφανείς, σταθερές συνέπειες μίας οξείας επίδρασης όπως εκείνης του παραδείγματός μας, αλλά τις οποίες καλά θα κάναμε να τις παρακολουθούμε καθ' όλη τη ζωή μας. Ανάλογα με τη διαμόρφωσή μας, όλοι ανταποκρινόμαστε διαφορετικά σε γενικές απαιτήσεις. Συνολικά όμως, νομίζω, ότι καθένας από εμάς τείνει να ανταποκρίνεται ιδιαίτερα με μία ομάδα ενδείξεων, που προκαλούνται από τη δυσλειτουργία του πιο ευάλωτου τμήματος του μηχανισμού μας. Και όταν αυτές εμφανίζονται, είναι ώρα να σταματήσουμε ή να αλλάξουμε τη δραστηριότητά μας, δηλαδή να βρούμε έναν περισπασμό.

1. Γενικός εκνευρισμός, υπερδιέγερση ή κατάπτωση. Αυτό συνδέεται με μία ασυνήθιστη επιθετικότητα ή παθητική νωθρότητα, ανάλογα με τον χαρακτήρα μας. Συχνά εκδηλώνεται με τη μορφή αυτού που ονομάζεται «σύνδρομο της πρίμα ντόνα», χαρακτηριστικά που συνδέονται με τραγουδιστές και ηθοποιούς αλλά και με επιστήμονες, πολιτικούς, στρατιωτικούς διοικητές, ιδιαίτερα επιτυχημένους επιχειρηματίες και άλλους «ήρωες» που πραγματικά βρίσκονται διαρκώς στο κέντρο της προσοχής.

Είναι σίγουρα ανεπιθύμητο το να υπερτονίζεις ότι προεξέχεις από οποιαδήποτε άποψη. Πρέπει κανείς να προσπαθεί όσο το δυνατόν περισσότερο να κυριαρχεί στις προβληματικές πλευρές του στρες τού να προεξέχει και να βρίσκεται πάντοτε στα «φώτα της δημοσιότητας», αλλά από την άλλη μεριά, κανείς δεν αναμένεται να επιτύχει ασυνήθιστα πράγματα, χωρίς να είναι ασυνήθιστος.

2. Δυνατό καρδιοχτύπι, μία ένδειξη υψηλής πίεσης (συχνά εξαιτίας του στρες).

3. Ξηρότητα λαιμού και στόματος.

4. Καταναγκαστική συμπεριφορά, συναισθηματική αστάθεια.

5. Ακατανίκητη τάση να κλάψουμε ή να τρέξουμε και να κρυφτούμε.

6. Ανικανότητα συγκέντρωσης, άστατες σκέψεις και γενικός αποπροσανατολισμός.

7. Αισθήματα μη πραγματικού, αδυναμίας ή ζαλάδας.

8. Ροπή προς την κόπωση και απώλεια της «χαράς της ζωής».

9. «Περιρρέουσα ανησυχία», δηλαδή φοβόμαστε χωρίς να γνωρίζουμε τι ακριβώς φοβόμαστε.

10. Συναισθηματική ένταση και ένα αίσθημα ετοιμότητας, ένα αίσθημα ότι είμαστε «τσιτωμένοι».

11. Τρέμουλο, νευρικά τικ.

12. Τάση να ξαφνιαζόμαστε εύκολα από μικρούς ήχους, κτλ.

13. Τσιριχτό, νευρικό γέλιο.

14. Τραύλισμα και άλλες δυσκολίες ομιλίας που συχνά οφείλονται



στο στρες.

15. Βρουξισμός ή τρίξιμο των δοντιών.

16. Αϋπνία, που οφείλεται συνήθως στο ότι είμαστε «τσιτωμένοι».

17. Υπερκινητικότητα. Μία αυξημένη τάση να κινούμαστε χωρίς λόγο, ανικανότητα να υιοθετήσουμε μία σωματικά χαλαρωμένη στάση, να καθόμαστε ήσυχα στην καρέκλα ή να ξαπλώνουμε στον καναπέ.

18. Εφίδρωση. Αυτή γίνεται φανερή μόνο κάτω από σημαντικό στρες με εξέταση του δέρματος [...].

19. Συχνή ανάγκη ούρησης.

20. Διάρροια, δυσπεψία, ανακατωσούρα στο στομάχι και μερικές φορές ακόμη και εμετός. Όλα σημάδια διαταραγμένης γαστρεντερικής λειτουργίας που τελικά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παθήσεις προσαρμογής όπως τα πεπτικά έλκη, η ελκώδης κολίτιδα, το «ευερέθιστο έντερο» [...].

21. Ημικρανίες.



22. Προεμμηνορροϊκή ένταση ή διαταραχή έμμηνου κύκλου (απώλεια κύκλων), συχνές ενδείξεις σοβαρού στρες στις γυναίκες.

23. Πόνος στον αυχένα ή στο κάτω μέρος της πλάτης. Στην αγγλική καθομιλουμένη, φράσεις όπως «Μου προκαλεί ναυτία», «Μου προκαλεί έλκος», «Αυτή η υπόθεση είναι πονοκέφαλος» ή «Είναι βραχνάς (rain in the neck), δεν είναι απλοί ιδιωτισμοί, αλλά βασίζονται σε πραγματικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, ο πόνος στον αυχένα ή στη μέση οφείλεται συνήθως στην αύξηση της μυϊκής έντασης που μπορεί να μετρηθεί αντικειμενικά από τους γιατρούς με το ηλεκτρομυογράφημα.

24. Απώλεια όρεξης ή υπέρμετρη όρεξη. Αυτή φανερώνεται σύντομα σε μεταβολές στο σωματικό βάρος, ουσιαστικά στο υπέρμετρο αδυνάτισμα ή στην παχυσαρκία. Ορισμένοι άνθρωποι χάνουν την όρεξή τους κατά τη διάρκεια του στρες εξαιτίας γαστρεντερικής δυσλειτουργίας, ενώ άλλοι τρώνε υπέρμετρα, ως ένα είδος περισπασμού, για να αποστρέψουν την προσοχή τους από

τη στρεσογόνα κατάσταση. Άλλωστε, ένα καλά γεμάτο στομάχι και έντερο, τραβούν μεγάλη ποσότητα αίματος στην κοιλιακή χώρα, με αποτέλεσμα μία σχετική ελάττωση στην κυκλοφορία του εγκεφάλου που επιφέρει ηρεμία μειώνοντας τη νοητική εγρήγορση.

25. Αυξημένο κάπνισμα.

26. Αυξημένη χρήση παράνομων ναρκωτικών, όπως ηρεμιστικών ή αμφεταμινών.

27. Εθισμός στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Όπως το φαινόμενο της υπερφαγίας, έτσι και η αυξημένη και η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ ή η χρήση διαφόρων ψυχοτρόπων ναρκωτικών, αποτελούν συνήθη εκδήλωση της έκθεσης σε στρεσογόνους παράγοντες που υπερβαίνουν τη φυσική αντοχή μας. Εδώ έχουμε και πάλι να κάνουμε με αντιδράσεις φυγής, γνωστές ως περισπασμός ή αποφυγή, στις οποίες καταφεύγουμε πιθανότατα γιατί μας βοηθούν να ξεχάσουμε την αιτία του ανεπιθύμητου στρες (distress) και τείνουν να την αντικαθιστούν προσωρινά με το δημιουργικό στρες (eustress) της ψυχικής εξύψωσης ή τουλάχιστον της ηρεμιστικής επίδρασης.

28. Εφιάλτες.

29. Νευρωτική συμπεριφορά.

30. Ψυχώσεις.

31. Ροπή στα ατυχήματα. Όταν βρισκόμαστε υπό μεγάλο στρες (δημιουργικό ή ανεπιθύμητο) είναι πιο πιθανό να έχουμε ατυχήματα στη δουλειά ή ενώ οδηγούμε. Αυτός είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός λόγος γιατί οι πιλότοι και οι ελεγκτές εναέριας

κυκλοφορίας πρέπει να ελέγχονται προσεκτικά για τα επίπεδα στρες τους.

Πολλά ερωτηματολόγια έχουν επινοηθεί προκειμένου να βοηθούν έναν άνθρωπο να εκτιμά το στρες του. Υπάρχουν επίσης διάφορα μηχανικά όργανα – γνωστά ως «μετρητές στρες» ή «πολύγραφοι στρες» – που μετρούν ακόμη και χαρακτηριστικά που δεν μπορούν να εκτιμηθούν άμεσα από τον μέσο άνθρωπο· ωστόσο μπορούν να καταγράψουν μόνο λίγες ενδείξεις που αποτελούν συνήθως, αλλά όχι πάντοτε, χαρακτηριστικά του στρες. Ασφαλώς, όσο περισσότερο μετρούνται τα σημάδια και τα συμπτώματα, τόσο πιο αξιόπιστη είναι η γενική εικόνα που αποκομίζουμε. Και οι καλύτερες όμως από αυτές τις διαδικασίες, δεν λαμβάνουν υπόψη τους την κρίσιμη διαφορά ανάμεσα στο δημιουργικό και το ανεπιθύμητο στρες. Επιπλέον, πέρα από αυτή τη διάκριση υπάρχει ένα ακόμη πιο σημαντικό γεγονός που δεν έχουν συνειδητοποιήσει μόνο οι ψυχολόγοι: η ικανότητα μας να διαχειριζόμαστε τις απαιτήσεις που επιφέρουν τα γεγονότα της ζωής μας είναι αυτό που μετράει και όχι η ποιότητα ή η ένταση των γεγονότων. Και αυτό μας φέρνει πίσω στην κεντρική μας πρόταση, ουσιαστικά, ότι αυτό που μετράει δεν είναι τόσο πολύ αυτό που μας συμβαίνει, αλλά ο τρόπος που το προσλαμβάνουμε.



Πώς να Ηρεμούμε

Δεν είναι εύκολο να ηρεμούμε όταν έχουμε υπερβεί το κρίσιμο επίπεδο στρες μας. Πολλοί περισσότεροι άνθρωποι είναι υποδουλωμένοι στις στρεσογόνες δραστηριότητές τους παρά στο αλκοόλ. Άλλωστε, η σκέτη ανάπαυση δεν είναι πανάκεια. Η δραστηριότητα και η ανάπαυση πρέπει να είναι προσεκτικά ισορροπημένες, γιατί κάθε άνθρωπος έχει τις χαρακτηριστικές του ανάγκες για ανάπαυση και δραστηριότητα. Το να ξαπλώνει ακίνητος στο κρεβάτι όλη μέρα, δεν αποτελεί χαλάρωση για έναν ενεργητικό άνθρωπο. Καθώς προχωρούν τα χρόνια, οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται όλο και περισσότερη ανάπαυση, αλλά η διαδικασία της γήρανσης δεν προχωράει με την ίδια ταχύτητα για όλους. Πολλοί αξιόλογοι άνθρωποι, που θα μπορούσαν να προσφέρουν αρκετά ακόμη χρόνια ωφέλιμης εργασίας στην

κοινωνία, έχουν ασθενήσει σωματικά και έχουν γεράσει πρόωρα εξαιτίας της υποχρεωτικής συνταξιοδότησης σε μία ηλικία όπου οι ανάγκες και οι ικανότητες δραστηριότητάς τους εξακολουθούσαν να είναι υψηλές. Αυτή η ψυχοσωματική ασθένεια είναι τόσο κοινή που της έχει δοθεί μία ονομασία: ασθένεια συνταξιοδότησης (*retirement disease*).

Μόνο δουλειά και καθόλου ψυχαγωγία είναι σίγουρα κάτι επιβλαβές για όλους σε οποιαδήποτε ηλικία· τι είναι όμως δουλειά και τι είναι ψυχαγωγία; Το ψάρεμα αποτελεί χαλαρωτική ψυχαγωγία για τον επιχειρηματία, αλλά είναι σκληρή δουλειά για τον επαγγελματία ψαρά. Ο πρώτος μπορεί να πάει για ψάρεμα για να ηρεμήσει, αλλά ο δεύτερος θα πρέπει να κάνει κάτι άλλο, ή απλώς να αναπαυτεί, για να χαλαρώσει.

Τι μας έχει διδάξει η έρευνα πάνω στο στρες για τον τρόπο να βρίσκουμε μία υγιή ισορροπία ανάμεσα στην ανάπαυση και την εργασία; Υπάρχουν αντικειμενικά φυσιολογικά δεδομένα που θα μπορούσαν να κατευθύνουν τη συμπεριφορά μας από αυτή την άποψη; Πιστεύω έντονα ότι υπάρχουν, αλλά προκειμένου να συλλάβουμε το μάθημά τους, πρέπει να επιστρέψουμε σε αυτά που έχουμε μάθει για τις πιο γενικές αντιδράσεις των ιστών στο στρες: κυτταρική κόπωση και φλεγμονή. Αυτό μπορεί να μοιάζει παράδοξο· μπορεί να νιώθετε ότι δεν υπάρχει καμία σχέση ανάμεσα στη συμπεριφορά των κυττάρων μας (για παράδειγμα, στη φλεγμονή) και τη συμπεριφορά μας στην καθημερινή ζωή.

Δεν συμφωνώ. Όλες οι αντιδράσεις του σώματός μας κυβερνώνται από γενικούς βιολογικούς νόμους και ο πιο απλός τρόπος να τους κατανοήσουμε είναι να εξετάσουμε πώς επηρεάζουν τις πιο απλές αντιδράσεις των ιστών.

Το Στρες ως ένας Παράγοντας Εξισορρόπησης των Δραστηριοτήτων μας

Φαίνεται να αποτελεί έναν από τους πιο θεμελιώδεις νόμους ρύθμισης των δραστηριοτήτων των πολύπλοκων ζωντανών όντων, το γεγονός ότι κανένα τμήμα του σώματος δεν πρέπει να καταπονείται δυσανάλογα για παρατεταμένο διάστημα. Το συστημικό στρες φαίνεται να αποτελεί εντός μας τον μεγάλο παράγοντα εξισορρόπησης των δραστηριοτήτων μας· *βοηθάει στην αποτροπή της μονόπλευρης υπερδραστηριότητας.*

Για να μεταφέρετε μία βαριά βαλίτσα για πολύ ώρα χωρίς να κουραστείτε, πρέπει να την αλλάζετε περιστασιακά από χέρι σε χέρι. Εδώ, το τοπικό στρες, που εκδηλώνεται ως μυϊκή κόπωση, είναι ο παράγοντας εξισορρόπησης· ενεργεί μέσω του νευρικού συστήματος που βιώνει το αίσθημα της κόπωσης και ως συνέπεια προτείνει την αλλαγή.

Σε άλλες περιπτώσεις, το γενικό στρες μπορεί να ρυθμίσει τη



σωστή εξισορρόπηση των τοπικών δραστηριοτήτων μέσα από το διάμεσο των προσαρμοστικών ορμονών. Υποθέστε ότι κάποιος έχει μία σοβαρή μόλυνση στην άρθρωση στο αριστερό γόνατό του. Μία αρθρίτιδα αναπτύσσεται με όλες τις χαρακτηριστικές εκδηλώσεις της φλεγμονής. Ένα ισχυρό φλεγμονικό οδόφραγμα κατασκευάζεται γύρω από την άρθρωση για να περιορίζει το πρόβλημα· στη συνέχεια, διάφορα κύτταρα και ένζυμα θα εισέλθουν στην κοιλότητα της άρθρωσης για να καταστρέψουν τα μικρόβια. Υποθέστε λοιπόν ότι μολύνονται και τα δύο γόνατα. Αναπτύσσεται μία φλεγμονή και στις δύο πλευρές, αλλά σε λιγότερο βαθμό. Γιατί; Επειδή το τοπικό στρες της φλεγμονικής περιοχής στέλνει σημάδια συναγερμού, μέσω της υπόφυσης, για να διεγερθεί η παραγωγή από τα επινεφρίδια των αντιφλεγμονικών κορτικοειδών μέσω του συστημικού στρες.

Αυτή η ρύθμιση αποτελεί και πάλι ένα χρήσιμο αμυντικό μηχανισμό, γιατί υπάρχει ένα όριο στο πόση φλεγμονή μπορεί

να ανεχθεί το σώμα. Αν τραυματιστεί μόνο μία μικρή περιοχή, η καλύτερη ανταπόκριση θα είναι μία ισχυρή φλεγμονική αντίδραση· αν όμως τραυματιστούν ταυτόχρονα αρκετά μέρη του σώματος, ο ασθενής ενδέχεται να μην μπορεί να αντέξει έντονες φλεγμονικές αντιδράσεις παντού. Συχνά λοιπόν είναι προς το συμφέρον του σώματος συνολικά, να περιορίσει τις τοπικές αμυντικές δραστηριότητες.

Αυτή η κατάσταση μπορεί να συγκριθεί πολύ καλά με εκείνη μίας χώρας που όταν δέχεται επίθεση από ένα μόνο μέτωπο, μπορεί να στείλει όλον τον στρατό της στην περιοχή που κινδυνεύει, αλλά δεν μπορεί να κάνει το ίδιο όταν δέχεται επίθεση σε πολλά μέτωπα ταυτόχρονα.

Εφόσον λοιπόν το στρες είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό όλων των βιολογικών δραστηριοτήτων, αυτές οι παρατηρήσεις εφαρμόζονται όχι μόνο στη φλεγμονή, αλλά σε όλα τα είδη βιολογικής εργασίας. Για παράδειγμα, η ένταση της φλεγμονής σε μία άρθρωση του γονάτου μπορεί να περιοριστεί, όχι μόνο με τη φλεγμονή σε άλλες περιοχές, αλλά και με την υπέρμετρη μυϊκή εργασία, τη νευρική δραστηριότητα ή οτιδήποτε άλλο απαιτεί προσπάθεια. Αυτό συμβαίνει γιατί κάθε τμήμα που βρίσκεται υπό στρες, στέλνει σημάδια συναγερμού για να συντονίσει την αντίδραση. Για τον ίδιο λόγο, κάθε έντονη αντίδραση σε ένα μέρος μπορεί να επηρεάσει (και σε κάποιον βαθμό να εξισορροπήσει) όλα τα είδη βιολογικών δραστηριοτήτων σε άλλα μέρη του ίδιου σώματος.



Το Πηλίκο του Στρες

Αυτά τα γεγονότα [...] ισχύουν σε έναν εντυπωσιακό βαθμό όταν εφαρμόζονται στα καθημερινά προβλήματα των ανθρώπων, συμπεριλαμβάνοντας σε αυτά ακόμη και τις καθαρά νοητικές μας δραστηριότητες. Αναλύοντας το επίπεδο του στρες μας, πρέπει πάντοτε να σκεφτόμαστε, όχι μόνο τη συνολική ποσότητα στρες στο σώμα, αλλά και την αναλογική του κατανομή στα διάφορα τμήματα. Για να το θέσουμε απλά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το πηλίκο του στρες που πρέπει να παρακολουθούμε είναι: τοπικό στρες σε οποιοδήποτε τμήμα δια του συνολικού στρες στο σώμα.

Αν υπάρχει αναλογικά υπερβολικό στρες σε οποιοδήποτε μέρος, χρειάζεστε περισπασμό. Αν υπάρχει υπερβολικό στρες στο σώμα συνολικά, πρέπει να αναπαυθείτε.



Η Σημασία του Περισπασμού

Η αποφυγή ή ο περισπασμός είναι η ενέργεια του να μεταβάλλουμε την πορεία κάποιου πράγματος (για παράδειγμα ενός βιολογικού μηχανισμού). Δεν αποτελεί αναγκαστικά έναν ευχάριστο και χαλαρωτικό περισπασμό. [...]

Όταν η συγκέντρωση της προσπάθειας σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή του νου, δεν είναι πολύ έντονη και χρόνια, τότε ακόμη και ήπια είδη περισπασμού, όπως όλοι γνωρίζουμε από την εμπειρία μας, είναι συχνά πολύ αποτελεσματικά (αθλήματα, χορός, μουσική, ανάγνωση, ταξίδια, ούισκι, μάσημα τσίχλας ή ακόμη και κάπνισμα, τζόγος και σεξ). Αυτά δεν ενεργούν απαραίτητα μέσω του μηχανισμού του στρες και του άξονα υπόφυσης-επινεφριδίων – ούτε τα συνιστώ όλα ανεπιφύλακτα – αλλά πάντοτε προκαλούν μία αποκέντρωση των προσπαθειών μας, που συχνά βοηθάει να

αποκατασταθεί στο φυσιολογικό το ασύμμετρο πηλίκο του στρες.

Οπλούσιος επιχειρηματίας δεν θα σκεφτεί να μετακινήσει τα βαριά του έπιπλα, όμως θα πάει τακτικά να γυμναστεί στο γυμναστήριο της ακριβής του λέσχης. Το σώμα δεν είναι φτιαγμένο για να δέχεται υπερβολικό στρες πάντοτε στο ίδιο μέρος· χρειαζόμαστε την προσπάθεια αλλά θα πρέπει αυτή να διαφοροποιείται.

Ο περισπασμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην αντιμετώπιση του καθαρά ψυχικού στρες. Όλοι γνωρίζουν πόση ζημιά μπορεί να προκαλέσει η ανησυχία. Τα εγχειρίδια της ψυχοσωματικής ιατρικής είναι γεμάτα από περιπτώσεις που περιγράφουν τη δημιουργία πεπτικού έλκους, υπέρτασης, αρθρίτιδας και πολλών άλλων ασθενειών που επιφέρει η χρόνια ανησυχία για ψυχολογικά και οικονομικά προβλήματα. *Τίποτα δεν επιτυγχάνεται λέγοντας σε αυτούς τους ανθρώπους να μην ανησυχούν.* Δεν μπορούν να το ελέγξουν. Η καλύτερη γιατρεία εδώ είναι και πάλι ο περισπασμός ή το γενικό στρες. Εστιάζοντας σε κάποιο άλλο πρόβλημα, μέσω του περισπασμού, ή ενεργοποιώντας ολόκληρο το σώμα, με το γενικό στρες, η πηγή της ανησυχίας γίνεται αυτομάτως λιγότερο σημαντική αναλογικά. [...]

Για κάποιον άνθρωπο που είναι να υποβληθεί σε μία πολύ επικίνδυνη χειρουργική επέμβαση ή που βρίσκεται στο χείλος της οικονομικής καταστροφής, είναι ασφαλώς αδύνατον να σταματήσει να ανησυχεί απλώς αποφασίζοντάς το – ειδικά αν είναι ο τύπος που ανησυχεί. *Πρέπει να βρεις να βάλεις κάτι άλλο*



στη θέση των ανήσυχων σκέψεων για να τις εκδιώξεις. Αυτό είναι ο περισπασμός. Αν αυτός ο άνθρωπος αναλάβει κάποιο δύσκολο έργο που απαιτεί όλη την προσοχή του, μπορεί και πάλι να μην ξεχάσει τις ανησυχίες του, αλλά σίγουρα θα ξεθωριάσουν. Τίποτα δεν σβήνει τις δυσάρεστες σκέψεις πιο αποτελεσματικά από τη συνειδητή συγκέντρωση σε ευχάριστες σκέψεις. Πολλοί άνθρωποι το κάνουν αυτό υποσυνείδητα, αν όμως δεν γνωρίζεις τον μηχανισμό του περισπασμού, είναι δύσκολο να το κάνεις καλά. [...]

Παρεμπιπτόντως, μία άλλη πρακτική και σημαντική πλευρά του περισπασμού είναι η ανάπτυξη ενός ανταγωνισμού ανάμεσα στη μνήμη και τη δύναμη μάθησης. Φαίνεται ότι, σε κάποιον βαθμό, τα νέα δεδομένα που μαθαίνει κανείς καταλαμβάνουν τη θέση δεδομένων που έχει μάθει στο παρελθόν. Συνεπώς υπάρχει ένα όριο στο πόσο μπορείς να επιβαρύνεις τη μνήμη σου· και το να προσπαθείς να θυμάσαι υπερβολικά πολλά πράγματα είναι σίγουρα μία από τις μεγάλες πηγές ψυχολογικού στρες. Προσωπικά

καταβάλλω συνειδητή προσπάθεια να ξεχνάω αμέσως όλα όσα είναι ασήμαντα και να σημειώνω δεδομένα πιθανής αξίας (ακόμη και με το κόστος να πρέπει να ετοιμάζω πολύπλοκα αρχεία). Έτσι καταφέρνω να κρατώ τη μνήμη μου ελεύθερη για δεδομένα που είναι πραγματικά ουσιώδη για μένα. Νομίζω ότι αυτή η τεχνική μπορεί να βοηθήσει τους πάντες να αποκτήσουν τη μέγιστη απλότητα που μπορεί να αντιμετωπίσει την πολυπλοκότητα της διανοητικής ζωής τους. [...]

Τεχνικές Χαλάρωσης

Ο άνθρωπος πρέπει να εργάζεται, αλλά για να το κάνει αποτελεσματικά πρέπει επίσης να χαλαρώνει περιοδικά. Αν απλώς κάνουμε υπερβολικά πολλά – γενικά, όχι υπερβολικά σε μία κατεύθυνση – το πρόβλημα τότε είναι το υπέρμετρο γενικό στρες. Δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί ούτε με τον περισπασμό ούτε με περισσότερο στρες· η μεγάλη γιατρεία εδώ είναι να μάθουμε να χαλαρώνουμε όσο το δυνατόν πιο άμεσα και ολοκληρωτικά. Αυτό δεν γίνεται τόσο εύκολα όσο λέγεται, αλλά έχει αναπτυχθεί ένας αριθμός από τεχνικές που μας βοηθούν να ελαττώσουμε τόσο την ψυχολογική όσο και τη σωματική δραστηριότητα στο ελάχιστο που απαιτείται για την επιβίωση. Η αποτελεσματικότητά τους μπορεί



να κριθεί με διάφορους ιδιαίτερα αντικειμενικούς φυσιολογικούς δείκτες, όπως ο καρδιακός σφυγμός, η πίεση αίματος, η αναπνοή, το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός. [...] Τα βασικά στοιχεία αυτών των τεχνικών είναι γνωστά εδώ και αιώνες, συνήθως ως θρησκευτικά τελετουργικά. Τα συναντάμε στη στερεότυπη επανάληψη προδιαγεγραμμένων προσευχών ή λιτανειών, στην υποχρεωτική ενατένιση των Καρμελιτών μοναχών, στη μυστική ενατένιση της παρουσίας του Θεού. [...] Αν και ο βιολογικός μηχανισμός όλων αυτών των πρακτικών παραμένει να διευκρινιστεί, προσφέρουν έκδηλα μία πολύ αναγκαία χαλάρωση σε πολλούς ανθρώπους που μπορεί να είναι ακόμη και πιο αποτελεσματική, από αυτή την άποψη, από τον βαθύ ύπνο.

Όπως έχουμε πει πολλές φορές, η απόλυτη απουσία στρες είναι ασύμβατη με τη ζωή εφόσον μόνο ένας πεθαμένος δεν έχει απαιτήσεις από το σώμα ή τον νου του. Ακόμη όμως και το πιο επιθυμητό, έντονο, δημιουργικό στρες δεν μπορεί να συνεχίζεται

απεριόριστα και θα πρέπει να διακόπτεται από περιόδους ανάπαυσης. Προφανώς, οι διάφορες μορφές της ανταπόκρισης της χαλάρωσης μάς επιτρέπουν να ελαττώνουμε τη δραστηριότητά μας στο χαμηλότερο ανεκτό επίπεδο. [...]

Πώς να Κοιμάστε

Το στρες μίας ημέρας σκληρής εργασίας μπορεί να σας κάνει να κοιμηθείτε σαν κούτσουρο ή να σας κρατήσει ξύπνιους όλη νύχτα. Αυτό ακούγεται αντιφατικό, αν όμως αναλύσετε την εργασία που σας βοηθάει να κοιμηθείτε και την εργασία που σας κρατάει ξύπνιους, υπάρχει μία διαφορά. *Η μυϊκή δραστηριότητα ή νοητική εργασία που οδηγεί σε μία συγκεκριμένη λύση, σας προετοιμάζει για ανάπαυση και ύπνο· αλλά οι διανοητικές προσπάθειες που ενεργοποιούν αυτοτροφοδοτούμενες εντάσεις, σας κρατούν ξύπνιους.* Η κόπωση της εργασίας που ολοκληρώνεται καλά, σας ετοιμάζει για ύπνο, αλλά κατά τη διάρκεια της νύχτας πρέπει να προστατεύετε τον εαυτό σας από το να ξυπνήσει από το στρες. Όλοι γνωρίζουν την αξία της προστασίας ενάντια στον θόρυβο, το φως, τις εναλλαγές θερμοκρασίας ή τις δυσκολίες πέψης μετά από ένα βαρύ γεύμα που λαμβάνεται πριν αποσυρθούμε. Δεν χρειάζεται να μιλήσουμε εδώ για αυτά τα προστατευτικά μέτρα. Τι μπορείτε

όμως να κάνετε για να ρυθμίζετε το ψυχολογικό στρες έτσι ώστε να μην σας κρατάει ξύπνιους;

Αν υποφέρετε από αϋπνία, δεν έχει νόημα να λέτε στον εαυτό σας, «Ξέχνα τα πάντα και χαλάρωσε· ο ύπνος θα έρθει μόνος του». Δεν έρχεται.

Το να μετράτε πρόβατα, το ζεστό γάλα, τα καυτά μπάνια και τα σχετικά, έχουν επίσης μικρή αξία, εφόσον βοηθούν μόνο όσους πιστεύουν σε αυτά. [...] *Κατά τη διάρκεια ολόκληρης της μέρας είναι που πρέπει να προετοιμάσετε τα όνειρά σας· γιατί ό,τι κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, σε αυτό θα βασιστεί κατά πολύ ο νυχτερινός σας ύπνος. Η συνταγή για αυτή την προετοιμασία μπορεί να αναδειχθεί από τα ακόλουθα χωρία:*

Μην αφήνετε τον εαυτό σας να παρασύρεται και να διεγείρεται περισσότερο από όσο χρειάζεται για να αποκτήσετε την ορμή για την καλύτερη εκτέλεση αυτού που θέλετε να κάνετε προς χάριν της αυτοέκφρασής σας. Αν «τσιτώνετε» υπερβολικά, ειδικά κατά τις τελευταίες ώρες της μέρας, η αντίδραση του στρες μπορεί να μεταφερθεί στη νύχτα.

Έχετε κατά νου ότι οι ορμόνες που παράγονται κατά το οξύ στρες προορίζονται να σας προειδοποιούν και να σας διεγείρουν για κορυφαία επιτεύγματα. Τείνουν να αντιμάχονται τον ύπνο και να προάγουν την εγρήγορση κατά τη διάρκεια σύντομων περιόδων προσπάθειας· δεν προορίζονται να χρησιμοποιούνται όλη την ημέρα. Αν κυκλοφορούν στο αίμα σας υπερβολικά πολλές από



αυτές τις ορμόνες, θα σας κρατούν ξύπνιους, ακριβώς όπως θα έκανε ένα χάπι αμφεταμίνης. (Παρεμπιπτόντως, η αμφεταμίνη σχετίζεται χημικά με την αδρεναλίνη). Η αϋπνία σας έχει μία χημική βάση που δεν μπορεί εύκολα να αναιρεθεί με τα λόγια, αφού έχει αναπτυχθεί· και τη νύχτα στο κρεβάτι είναι πολύ αργά για να την εμποδίσετε να προχωρήσει.

Προσπαθείτε να μην καταπονείτε υπερβολικά κανένα μεμονωμένο τμήμα του σώματος ή του νου σας με δυσανάλογο τρόπο, επαναλαμβάνοντας τις ίδιες πράξεις μέχρι εξαντλήσεως. Προσέξτε ιδιαίτερα να αποφεύγετε την παράλογη επανάληψη των ίδιων νοητικών εργασιών όταν είστε ήδη εξαντλημένοι. Μία στιγμή αντικειμενικής αυτοανάλυσης θα είναι αρκετή για να σας πείσει ότι αυτή η εργασία θα μπορούσε να γίνει πολύ πιο εύκολα μετά από έναν καλό νυχτερινό ύπνο, ή ακόμη και μετά από λίγες μόνο ώρες ενασχόλησης με κάτι άλλο (περισπασμός). Αν αποκτήσετε έναν έντονο ρυθμό, ίσως να μην μπορείτε να σταματήσετε και

νοητικά θα συνεχίσετε να επαναλαμβάνετε τη διαδικασία καθ' όλη τη νύχτα.

Η Φύση αρέσκεται στην ποικιλία. Να το θυμάστε αυτό όταν σχεδιάζετε όχι μόνο την ημέρα σας αλλά και τη ζωή σας. Ο πολιτισμός μας τείνει να αναγκάζει τους ανθρώπους σε ιδιαίτερα εξειδικευμένες ενασχολήσεις που μπορεί να γίνουν μονότονα επαναληπτικές. Να θυμάστε ότι το στρες είναι ο παράγοντας εξισορρόπησης των βιολογικών δραστηριοτήτων και αν χρησιμοποιείτε τα ίδια μέρη του σώματος ή του νου σας, ξανά και ξανά, ο μόνος τρόπος που έχει η Φύση να σας αναγκάσει να βγείτε από το αυλάκι είναι το γενικό (συστημικό) στρες.

Να θυμάστε επίσης ότι η αϋπνία είναι ένας ισχυρός στρεσογόνος παράγοντας από μόνη της. Αν μία άυπνη νύχτα ακολουθεί μία ημέρα υπερδραστηριότητας, την επόμενη μέρα η συνήθης εργασία σας θα πρέπει να γίνει ενώ είστε κοιμισμένοι. Το στρες της μπορεί να σημαίνει άλλη μία άυπνη νύχτα και έτσι την ανάπτυξη ενός φαύλου κύκλου που είναι δύσκολο να σπάσει. Ευτυχώς, αυτή η περιπλοκή σπάνια θα αναπτυχθεί αν ακολουθήσετε τη συμβουλή μου [...].

Για να συνοψίσουμε: προστατευτείτε από το στρες κατά τη διάρκεια της νύχτας, όχι μόνο περιορίζοντας το υπερβολικό φως, τον θόρυβο, το κρύο ή τη ζέστη, αλλά ιδιαίτερα μην επιτρέποντας ποτέ στον εαυτό σας να βρίσκεται κατά τη διάρκεια της ημέρας κάτω από οποιοδήποτε είδος στρες που μπορεί να συνεχιστεί αυτόματα



καθ' όλη τη νύχτα. Αυτός το είδος αυτοτροφοδοτούμενου στρες μπορεί να είναι το αποτέλεσμα μετά από ένα βαρύ γεύμα, από το ουίσκι, τη συναισθηματική αναστάτωση και πολλά άλλα πράγματα. Προσέξτε τα. Να θυμάστε: το στρες σας κρατάει ξύπνιους όσο διαρκεί (ακόμη και όταν διαρκεί περισσότερο από την αιτία του), αλλά σας προετοιμάζει για ύπνο αργότερα όταν η ανταπόκρισή σας σε αυτό ολοκληρώνεται.

(Hans Selye, MD., *The Stress of Life*, σσ. 171-178, 410-425, 1978)

Η Υποχρέωση της Χαλάρωσης

Οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε ότι η χαλάρωση αποτελεί ένα προνόμιο, μία πολυτέλεια, ή έστω ένα δικαίωμα, αλλά σε καμία περίπτωση δεν την αντιλαμβανόμαστε ως ένα καθήκον, ως κάτι που είμαστε *υποχρεωμένοι* να κάνουμε.

Ο λόγος για αυτό είναι επειδή συγχέουμε την πραγματική και ουσιαστική χαλάρωση με κάποιου είδους ανούσια διασκέδαση, με έναν δηλαδή διασκορπισμό ενώ η χαλάρωση έγκειται σε μία συνειδητή εστίαση εντός μας. Όταν λοιπόν η αληθινή χαλάρωση εκφυλίζεται σε ένα κακέκτυπό της, εκφυλίζεται και η σχέση μας προς αυτήν και από μία *υποχρέωση* μετατρέπεται σε ένα *δικαίωμα*. Διεκδικούμε έτσι το «δικαίωμά» μας σε μία ψευδο-χαλάρωση, η οποία αποτελεί στην ουσία ένα είδος λήθης... τίνος πράγματος; Μα τίνος άλλου από τις ευθύνες μας!

Οι ευθύνες μας, οι υποχρεώσεις μας, οι δουλειές μας, όλα αυτά είναι που μας βαραίνουν και από όλα αυτά επιζητούμε να χαλαρώσουμε. Πώς; Εν πολλοίς «χαζεύοντας»... σε μία βιτρίνα, σε



μία οθόνη, σε μία ανούσια συζήτηση «περί ανέμων και υδάτων», ή αλλιώς τρώγοντας, πίνοντας, και άλλα σχετικά που νομίζουμε ότι μας «χαλαρώνουν» ενώ στην ουσία μας «αποκοιμίζουν», για περισσότερο ή λιγότερο, και στη συνέχεια επανερχόμαστε βιαίως στην πραγματικότητα την οποία νιώθουμε ενδεχομένως ακόμη πιο απαιτητική! Γιατί η λήθη ήταν «γλυκιά»! Για λίγο τα πάντα έμοιαζαν εύκολα και ωραία, άνετα και απολαυστικά. Ενώ τώρα πρέπει να επιστρέψουμε στις βαριές υποχρεώσεις μας.

Οι περισσότεροι λοιπόν από εμάς «επιβιώνουμε» κακήν κακώς εν μέσω των πολυάριθμων υποχρεώσεών μας, τις οποίες «υπομένουμε» αποκλειστικά και μόνο χάρη στο «δικαίωμά» μας σε εκείνη τη «χαλάρωση» που αντιλαμβανόμαστε ως ύψιστο αγαθό ενώ δεν αποτελεί τίποτα περισσότερο από κάποιου είδους ναρκωτικό που μας αποκοιμίζει...

Η πραγματική χαλάρωση όμως έγκειται στο ακριβώς αντίθετο. Αποτελεί ένα βαθύ ξύπνημα εντός μας. Εντός του σώματος, της

ψυχής και του πνεύματός μας. Για αυτό και αποτελεί μία υποχρέωση, γιατί είναι ουσιαστικά το θεμέλιο πάνω στο οποίο πρέπει να στηρίζεται κάθε ευθύνη, κάθε προσπάθεια και κάθε επιδίωξή μας.

Όπως λέγεται, «Ησυχάστε και γνωρίστε ότι εγώ είμαι ο Θεός» [Ψαλμοί 46:10]. Αν δεν υπάρξει Ησυχία, δεν μπορεί να υπάρξει Θεογνωσία. Οφείλουμε λοιπόν να αποζητούμε καθημερινά όλες τις μορφές αυτής της Ησυχίας που μας επιτρέπει να γνωρίζουμε την Ουσία των πάντων. Μία μορφή αυτής της Ησυχίας είναι προφανώς η προσευχή. Μία άλλη είναι αυτό που θα ονομάζαμε χαλάρωση.

Πώς μπορούμε όμως να χαλαρώσουμε πραγματικά και σε τι ακριβώς έγκειται αυτή η πρακτική υποχρέωση; Όπως θα δούμε παρακάτω η πραγματική χαλάρωση δεν έχει απολύτως καμία σχέση με οτιδήποτε νομίζουμε ότι μας «χαλαρώνει». Ακόμη και μία ψυχωφελής δραστηριότητα όπως μπορεί να είναι μία πεζοπορία σε ένα φυσικό τοπίο που μας χαλαρώνει, δεν αποτελεί παρά μία μερική όψη της ουσιαστικής και πλήρους χαλάρωσης, η οποία έγκειται σε μία απόλυτη εξωτερική κατάπαυση των πάντων (απόλυτη ακινησία) και μία απόλυτη εσωτερική παράδοση.

Περιγράφοντας τη διαδικασία της, θα αντιληφθούμε καλύτερα το νόημά της.

Ορισμένες δευτερεύουσες παράμετροι ενδέχεται ενίοτε να διαφέρουν, στην ουσία της όμως η διαδικασία είναι μία. Ξεκινάμε εξασφαλίζοντας ότι δεν θα μας ενοχλήσει κανείς για τουλάχιστον 15 με 30 λεπτά. Στον βαθμό που μπορούμε διασφαλίζουμε επίσης



ότι θα βρισκόμαστε σε ένα ήσυχο περιβάλλον χωρίς ιδιαίτερους θορύβους και άλλες ενοχλήσεις. Αρχικά μπορεί να μας βοηθήσει ο χώρος που βρισκόμαστε να είναι συσκοτισμένος. Αργότερα αυτό δεν θα έχει ιδιαίτερη σημασία.

Ξαπλώνουμε ανάσκελα στη στάση του «πτώματος». Οι αρχάριοι συνιστάται να ξεκινούν προκαλώντας μία τεχνητή ένταση στα διάφορα μέλη του σώματός τους, ανασηκώνοντάς τα και αφήνοντάς τα να «πέσουν» κάτω με όλο τους το βάρος, έτσι ώστε να αρχίσουν να τα συναισθάνονται. Αργότερα αυτό το βήμα δεν θα χρειάζεται με εξαίρεση περιπτώσεις υπέρμετρης έντασης όπου νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να την αποβάλλουμε με άλλον τρόπο.

Άλλες οδηγίες ορίζουν να ξεκινάμε τη χαλάρωσή μας από το κεφάλι και τα λεπτά χαρακτηριστικά του (μάτια, μύτη, μάγουλα, στόμα, μέτωπο, αυτιά) προς τα κάτω φτάνοντας μέχρι τα πόδια, και άλλες ορίζουν να ξεκινάμε από τα πόδια και να προχωράμε προς το κεφάλι. Εδώ θα πρέπει κανείς με τον καιρό να ανακαλύψει

τι του ταιριάζει περισσότερο, το οποίο ενδέχεται να μεταβάλλεται ανάλογα και με τις συνθήκες.

Σε αυτή την περιγραφή θα ξεκινήσουμε από τα πόδια. Ως αρχάριοι ανασηκώνουμε πρώτα το ένα μας πόδι, το συσφίγγουμε σε κάποιον βαθμό και το αφήνουμε να χαλαρώσει σαν ένα βαρύ αντικείμενο. Συνεχίζουμε με το άλλο μας πόδι. Προχωράμε στη λεκάνη και στον κορμό. Συνεχίζουμε με το ένα μας χέρι και προχωράμε στο άλλο. Συσφίγγουμε τον λαιμό και τον αυχένα και αφήνουμε προσεκτικά το κεφάλι μας να «πέσει» και αυτό σαν ένα βαρίδι.

Στη συνέχεια ξεκινάει η πραγματική διαδικασία χαλάρωσης που έγκειται στη συνειδητή κατεύθυνση της προσοχής μας. Και πάλι ως αρχάριοι είθισται να εκφράζουμε νοερά αυτό το οποίο επιτελούμε, δηλαδή τη διαδικασία χαλάρωσης κάθε σημείου του σώματός μας. Ξεκινάμε λοιπόν από τα δάχτυλα του ενός ποδιού και τα χαλαρώνουμε νοερά λέγοντας «Χαλαρώνω το μικρό μου δάχτυλο, χαλαρώνω το διπλανό, χαλαρώνω το μεσαίο, χαλαρώνω το επόμενο, χαλαρώνω το μεγάλο μου δάχτυλο». Η νοερή μας αναφορά μπορεί επίσης να διαφέρει. Θα μπορούσαμε π.χ. να λέμε καθώς στρέφουμε την προσοχή μας στο μικρό μας δάχτυλο, «Το μικρό μου δάχτυλο χαλάρωσε» και πάει λέγοντας. Τα λόγια μας δεν έχουν και πάλι ιδιαίτερη σημασία, αυτό που έχει σημασία και στο οποίο θα εκπαιδευτούμε σιγά-σιγά είναι η *συνειδητή κατεύθυνση της προσοχής* μας. Αν η διαδικασία χαλάρωσης παραμείνει μία καθαρά νοητική διαδικασία κατά την οποία απλώς επιβεβαιώνουμε

νοερά ότι χαλαρώσαμε, δεν θα προχωρήσει ποτέ στο πραγματικό της βάθος. Μπορεί σε κάποιον βαθμό όντως να χαλαρώνουμε και αυτό είναι απαραίτητο να συμβαίνει για να επιθυμήσουμε να πάμε βαθύτερα, αλλά αν μείνουμε εκεί δεν θα συνειδητοποιήσουμε ποτέ τα πραγματικά οφέλη της.

Αρχικά λοιπόν ξεκινάμε συσφίγγοντας όλα τα μέλη μας και αφήνοντάς τα να «πέσουν» κάτω ως βαριά αντικείμενα. Στη συνέχεια ξεκινάμε στρέφοντας την προσοχή μας σε όσο το δυνατόν περισσότερα επιμέρους τμήματα, ορίζοντας νοητικά που βρίσκεται κάθε στιγμή η προσοχή μας. Ξεκινάμε από τα μικρά μας δάχτυλα, συνεχίζουμε με την πατούσα, τη φτέρνα, τον αστράγαλο, το καλάμι, τη γάμπα, τα γόνατα μπροστά και πίσω, και συνεχίζουμε μέχρι να «περάσουμε» από όλο το πρώτο πόδι και να φτάσουμε μέχρι τη λεκάνη. Στη συνέχεια «ανεβαίνουμε» από το άλλο μας πόδι μέχρι τη λεκάνη. Συνεχίζουμε από τη λεκάνη μέχρι τη βάση του λαιμού. Και έπειτα «ανεβαίνουμε» από τα δάχτυλα του κάθε χεριού μέχρι τους ώμους. Συνεχίζουμε από τον λαιμό μέχρι την κορυφή του κεφαλιού. Όταν βρισκόμαστε στο πρόσωπο, «περνάμε» από κάθε τμήμα του, το σαγόνι, το στόμα, τα χείλη, τα μάγουλα, τα αυτιά, τη μύτη, τα μάτια, το μέτωπο, το πίσω μέρος του κεφαλιού, μέχρι την κορυφή και λίγο παραπάνω!

Αυτή είναι η αρχική διαδικασία, η οποία θα μας αποκαλύψει δύο πράγματα: το πρώτο είναι η μέγιστη δυσκολία μας να κατευθύνουμε συνειδητά την προσοχή μας χωρίς αυτή να «ξεφεύγει» διαρκώς σε



όλων των ειδών τις άσχετες κατευθύνσεις (σκέψεις, αναμνήσεις, νοερές συνομιλίες, κτλ.) και το δεύτερο είναι ένα αρχικό αίσθημα πρωτόγνωρης χαλάρωσης που θα αποτελέσει και το πρώτο βασικό κριτήριο για τη διάκριση ανάμεσα στην πραγματική χαλάρωση και όλες τις γνωστές ψευδο-μορφές της ή τις μερικές εκφράσεις της.

Θα αντιληφθούμε ότι η *πραγματική* χαλάρωση δεν έρχεται ποτέ από έξω, όσο όμορφο και ποιοτικό και αν είναι αυτό. Η πραγματική χαλάρωση έρχεται πάντοτε από μέσα και σχετίζεται με τη συνειδητή κατεύθυνση της προσοχής μας. Για παράδειγμα, πηγαίνουμε μία βόλτα στο δάσος ή στην παραλία για να χαλαρώσουμε και διαπιστώνουμε ότι οι σκέψεις, οι έγνοιες, τα προβλήματα, οι ανησυχίες, οι ονειροπολήσεις, κτλ. δεν μας επέτρεψαν να χαλαρώσουμε σε βάθος, όσο όμορφο, χαλαρωτικό και πλούσιο και αν ήταν το εξωτερικό περιβάλλον. Μόνο όταν ορίζουμε την κατεύθυνση της προσοχής μας και δεν της επιτρέπουμε να πλανάται, μπορούμε να αποκομίσουμε πραγματικό όφελος από τη



βόλτα μας. Κάθε μορφή λοιπόν ουσιαστικής χαλάρωσης ξεκινάει από μέσα, επομένως και η μέγιστη χαλάρωση συντελείται όταν κατευθύνουμε την προσοχή μας μέσα μας.

Αυτή η πρωταρχική γεύση από τη διαδικασία αυτού που θα ονομάζαμε «συνειδητή χαλάρωση» θα μας επιτρέψει να εμβαθύνουμε σε αυτήν. Αφού εξασκηθούμε για πολύ καιρό στην αρχική διαδικασία που περιγράψαμε παραπάνω, θα μπορέσουμε στη συνέχεια να προχωρήσουμε βαθύτερα. Γενικότερα, αποτελεί αυταπάτη η εντύπωση ότι μπορούμε άμεσα να προχωρήσουμε στα βαθύτερα επίπεδα που θα περιγράψουμε παρακάτω, γιατί η εκπαίδευση της συνειδητής κατεύθυνσης της προσοχής μας παίρνει πολύ καιρό μέχρι να συνειδητοποιήσουμε την ουσία αυτής της πρακτικής. Και αυτό θα αποδεικνύεται άμεσα από τη δυσκολία που υπάρχει ακόμη και στην περιγραφή του δεύτερου και βαθύτερου μέρους της παραπάνω πρακτικής.

Αφού ασκηθούμε για πολύ καιρό στην πρωταρχική διαδικασία

που περιγράψαμε, μπορούμε να εγκαταλείψουμε δύο συστατικά μέρη της προκειμένου να προχωρήσουμε βαθύτερα. Το ένα είναι η ανάγκη να συσφίγγουμε τα μέλη μας στην αρχή της διαδικασίας και το άλλο είναι η ανάγκη να εκφράζουμε νοερά αυτό που κάνουμε, δηλαδή το πού κατευθύνουμε την προσοχή μας. Όταν εμβαθύνουμε στη διαδικασία δεν χρειάζεται πια να «σκεφτόμαστε» ή να εκφράζουμε νοητικά αυτό που κάνουμε γιατί ο σκοπός είναι πλέον να το αισθανόμαστε σε βάθος. Επιπλέον, αυτό που αποζητούμε είναι τώρα βαθύτερο και αυτό θέλουμε να αποτυπώνει η νοερή μας έκφραση.

Σε αυτή λοιπόν τη βαθύτερη διαδικασία ξεκινάμε όπως πάντα ξαπλώνοντας ανάσκελα στη στάση του «πτώματος». Η κοπιαστικά αποκτημένη εμπειρία μας, μας επιτρέπει πλέον να κατευθύνουμε πολύ πιο άμεσα, σταθερά και συνειδητά την προσοχή μας εκεί όπου επιθυμούμε. Αυτό που κάνουμε πλέον και είναι σχετικά δύσκολο να εκφραστεί είναι ότι κατευθύνουμε την καθαρή προσοχή μας σε κάθε σημείο του σώματός μας. Πλέον η προσοχή μας είναι σαν ένα βαθύ «κύμα» που διαπερνάει κάθε σημείο και δεν κατευθύνεται χονδροειδώς στα δάχτυλα, στη φτέρνα, στον αστράγαλο κτλ. σαν όλα αυτά να είναι αποκομμένα μεταξύ τους και η προσοχή μας να «πηδάει» από το ένα μέρος στο άλλο. Η προσοχή μας περνάει από μέρος σε μέρος σαν ένα «κύμα», σαν να ένα «χάδι», σαν κάποιος να μας χαίδεψε απαλά και να μας ρωτούσε «Τι αγγίζω τώρα;» καθώς περνάει πρώτα από κάθε δάχτυλο του ποδιού μας, συνεχίζοντας

προς την πατούσα και τη φτέρνα και το πάνω μέρος του ποδιού μας και τον αστράγαλο, χωρίς ποτέ να παύει να μας αγγίζει. Αν θέλαμε να του απαντήσουμε στην ερώτηση «Τι αγγίζω τώρα;» προφανώς θα απαντούσαμε «μεμονωμένα» (το μικρό μου δάχτυλο, τη φτέρνα, κτλ.), έχοντας όμως την αίσθηση ότι ποτέ δεν χάνεται η επαφή καθώς αγγίζονται όλα τα «ενδιάμεσα» μικροσημεία για τα οποία δεν έχουμε λέξεις. Συνεπώς, κατευθύνουμε την προσοχή μας από μέρος σε μέρος αναπόσπαστα χωρίς να χρειάζεται να το εκφράζουμε νοητικά. Νοητικά εκφράζουμε αντίθετα κάτι τελείως διαφορετικό, την *ευγνωμοσύνη* μας. Καθώς η προσοχή μας «ταξιδεύει», ή πιο σωστά, την κατευθύνουμε συνειδητά από σημείο σε σημείο, ξεκινώντας από τα δάχτυλα του ενός ποδιού μας και ανεβαίνοντας κατά τον προαναφερθέντα τρόπο μέχρι την κορυφή του κεφαλιού μας, λέμε ταυτόχρονα «Σε ευχαριστώ» κάθε φορά που μετακινούμε την προσοχή μας στο επόμενο σημείο. Ταυτόχρονα, και αυτό είναι το τρίτο συστατικό μέρος αυτής της βαθύτερης διαδικασίας, πρέπει να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να έχει καθ' όλη τη διάρκεια ένα «μικρό» χαμόγελο ή μειδίαμα. Το οποίο όμως θα συνοδεύεται και από το αντίστοιχο συναίσθημα ευγνωμοσύνης, παράδοσης και ουσιαστικής χαλάρωσης.

Η διαδικασία λοιπόν έχει συνοπτικά ως εξής:

Ξαπλώνουμε ανάσκελα σε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα μας ενοχλήσουν για κάποια ώρα.

Μένουμε ακίνητοι και παίρνουμε τη συνειδητή νοερή απόφαση



να μην κουνηθούμε στο ελάχιστο για απολύτως κανέναν λόγο. Αν για παράδειγμα διαπιστώσουμε ότι βουίζει ένα κουνούπι στο αυτί μας ή ότι μας τσιμπάει, εμείς απλώς θα το αγνοήσουμε μέσα από την υπαρξιακή μας χαλάρωση· μπορούμε να νιώσουμε ένα με αυτό· μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε απλώς την ύπαρξή του· σε καμία περίπτωση όμως δεν θα ταραχτούμε (ή κουνηθούμε) με οποιονδήποτε τρόπο, θα το αντιμετωπίσουμε σαν να άγγιζε είτε το σώμα κάποιου άλλου είτε το πεθαμένο μας σώμα. Το ίδιο ισχύει για κάθε πιθανή ενόχληση, θα μείνουμε απολύτως ατάραχοι και ακούνητοι εστιάζοντας μονάχα στην εσωτερική μας διαδικασία.

Κατευθύνουμε την προσοχή μας συνειδητά στην αίσθηση (όχι στην ιδέα) του μικρού μας δαχτύλου του ενός ποδιού μας, ενώ λέμε μέσα μας «Σε ευχαριστώ» και χαμογελάμε ελαφρά. Νιώθουμε την προσοχή μας σαν ένα βαθύ κύμα που χαλαρώνει και αναζωογονεί ό,τι αγγίζει. Την κατευθύνουμε σταδιακά προς τα πάνω και διατηρούμε τη συνειδητή έκφραση της ευγνωμοσύνης μας νοερά

και συναισθηματικά. Οποτεδήποτε τείνει να παρεκκλίνει η προσοχή μας, απλώς την επαναφέρουμε εκεί από όπου έφυγε. Αφού «περάσει» από το πρώτο πόδι μας, μπορούμε να παρατηρήσουμε τη διαφορά του από το άλλο. Αν π.χ. πέρασε πρώτα από το δεξί μας πόδι, διαπιστώνουμε ότι το αριστερό εξακολουθούμε να το νιώθουμε ως το πόδι μας, ενώ το δεξί έχει μεταμορφωθεί σε κάποιου είδους «απλωμένη μάζα» που θα δυσκολευόμασταν να μετακινήσουμε έτσι όπως έχει απλωθεί καθώς δεν θα ξέραμε από πού να την πιάσουμε. Αφού περάσουμε την προσοχή μας από κάθε σημείο του σώματός μας και φτάσουμε μέχρι την κορυφή (και λίγο πιο πάνω), νιώθοντας ταυτόχρονα αμείωτη ευγνωμοσύνη, μπορούμε να επαναλάβουμε τη διαδικασία από την αρχή, ξεκινώντας και πάλι από τα δάχτυλα του ενός ποδιού, χαλαρώνοντας βαθύτερα, εντοπίζοντας κρυμμένες εντάσεις, ενοποιώντας όλη την αίσθηση χαλάρωσης του σώματός μας, μέχρι να νιώθουμε όλο μας το σώμα να «πάλλεται» από ζωή και χαλάρωση!

Πάντοτε πρέπει να θυμόμαστε ότι τα δομικά συστατικά αυτής της βαθύτερης διαδικασίας είναι τρία: η συνειδητή αδιάσπαστη κατεύθυνση της προσοχής μας σε κάθε σημείο του σώματός μας, η νοερή έκφραση της ευγνωμοσύνης μας και το συναισθηματικό της βίωμα που εκφράζει το «ανεπαίσθητο» χαμόγελό μας.

Αυτό που πρέπει να σημειώσουμε και να τονίσουμε εδώ είναι η *πραγματικότητα* αυτών των τριών συστατικών. Και τα τρία δηλαδή πρέπει να είναι απολύτως πραγματικά. Πρέπει να λέμε «Σε



ευχαριστώ» και να το εννοούμε. Πρέπει να χαμογελάμε και να το νιώθουμε. Και πρέπει να κατευθύνουμε συνειδητά την προσοχή μας σε κάθε σημείο του σώματός μας και να το αισθανόμαστε. Αυτό το τελευταίο είναι και το πιο δύσκολο σημείο που θέλει λίγη περισσότερη εξήγηση.

Μην έχοντας ποτέ εκπαιδευτεί τόσο στη συνειδητή κατεύθυνση της προσοχής μας όσο και στα αποτελέσματά της πάνω στο σώμα μας, η πλειονότητα από εμάς αγνοεί πλήρως τι μπορεί να σημαίνουν όλα αυτά. Όταν όμως εκπαιδευόμαστε σε αυτό που στην πραγματικότητα θα έπρεπε να μας είναι απολύτως γνωστό, εντυπωσιαζόμαστε με την πρότερη άγνοιά μας. Όλοι μας διαθέτουμε τη δυνατότητα να κατευθύνουμε εκούσια την προσοχή μας σε κάθε σημείο (όχι μόνο γενικό μέλος) του σώματός μας και να το αισθανθούμε σε βάθος. Τι σημαίνει αυτό; Είναι δύσκολο να εκφραστεί. Θα μπορούσαμε να το περιγράψουμε σαν ένα «γαργάλημα», ένα «μυρμήγκιασμα», ένα αίσθημα «θερμότητας» ή παλμού. Καμία όμως περιγραφή δεν είναι



αρκετή. Η ουσία είναι ότι νιώθουμε, συναισθανόμαστε το ίδιο μας το σώμα στις λεπτομέρειές του. Και αυτή η συνειδητή αίσθησή του, το μεταβάλλει προς το θετικότερο! Μπορεί να το χαλαρώσει σε ανυποψίαστο βάθος, μπορεί να το ανακουφίσει από τον πόνο ή την κούραση, μπορεί να το θεραπεύσει. Όλα αυτά όμως μας είναι άγνωστα και παράξενα. Μέχρι να τα δοκιμάσουμε...

Για αυτό και στην αρχή ξεκινάμε «χονδροειδώς». Συσφίγγουμε τα μέλη μας και νιώθουμε έτσι ότι τα ορίζουμε, μπορούμε να κατευθύνουμε εκούσια την προσοχή μας σε αυτά και να τα αισθανθούμε έστω σφίγγοντάς τα. Γιατί αρχικά δεν μπορούμε να τα αισθανθούμε χαλαρώνοντάς τα! Στη συνέχεια στρέφουμε την προσοχή μας νοητικά σε αυτά, λέγοντας «Χαλαρώνω το δάχτυλο του ποδιού μου» κτλ. ακόμη και αν δεν αισθανόμαστε αρχικά σχεδόν τίποτα. Αυτή η εκπαίδευση θα μας επιτρέψει αργότερα να αρχίσουμε πραγματικά να αισθανόμαστε. Να μπορούμε εκούσια να στρέψουμε την προσοχή μας σε οποιοδήποτε μέρος ή σημείο

του σώματός μας, έχοντας αποκτήσει την προσωπική εμπειρία ότι αυτή η συνειδητή κατεύθυνση της προσοχής μας το αναζωογονεί σε ανυποψίαστο βάθος.

Σε αυτό λοιπόν το δεύτερο και βαθύτερο στάδιο αντιλαμβανόμαστε ότι η συνειδητή χαλάρωση έγκειται σε μία διαδικασία κατά την οποία εστιάζουμε συνειδητά την προσοχή μας στο σώμα, στην ψυχή και το πνεύμα και αυτή η συνειδητή εστίαση μάς χαλαρώνει σε υπαρκτικό βάθος. Δεν χρειάζεται να επιχειρήσουμε να περιγράψουμε το βίωμα αυτής της χαλάρωσης γιατί αφενός δεν περιγράφεται και αφετέρου θα το ανακαλύψει κανείς από μόνος του εφόσον ασκηθεί σε αυτήν. Μία απεικόνιση είναι ότι αναζωογονούμαστε σε τέτοιο βαθμό σαν να κάναμε τον καλύτερο και βαθύτερο δυνατό ύπνο μας, χωρίς όμως να έχουμε κοιμηθεί! Μία άλλη διατύπωση είναι ότι χαλαρώνει βαθιά και πραγματικά όλη μας η ύπαρξη!

Η συνειδητή εστίαση της προσοχής μας, επιτρέπει στο σώμα μας να αφήσει κάθε ένταση και να ζωογονηθεί σαν να κοιμόταν για χρόνια και επιτρέπει στην ψυχή μας να αγαλλιάσει μέσα από την έκφραση ευγνωμοσύνης του πνεύματός μας. Η ζωή που μας προσφέρει αυτή η χαλάρωση, δεν συγκρίνεται με την τροφοδότηση που μπορεί να μας προσφέρει ακόμη και η πιο δημιουργική απασχόλησή μας. Θα μπορούσε να συγκριθεί μόνο με τη διαδικασία της προσευχής, γιατί στο βάθος της δεν αποτελεί παρά μία άλλη μορφή προσευχής, δηλαδή σχέσης με την Πηγή της ύπαρξής μας. Και έτσι εξηγούνται και τα θαυμαστά οφέλη της, αφού στην ουσία



της αποτελεί μία σύνδεση με την Πηγή κάθε ζωής, για αυτό και μας ζωογονεί σε απροσμέτρητο βαθμό. Η μόνη προϋπόθεσή της είναι η απόλυτη δέσμευση (ή συνειδητή παράδοση) κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της. Και αυτή η δέσμευση μαθαίνεται.

Με αυτούς τους όρους μπορούμε να αντιληφθούμε γιατί η συνειδητή χαλάρωση αποτελεί μία υποχρέωση. Δεν είναι κάτι που μπορούμε να κάνουμε αυτόματα, απαιτεί έναν «κόπο», όχι έτσι όπως τον αντιλαμβανόμαστε συνήθως, αλλά με την έννοια μίας συνειδητής απόφασης να εμβαθύνουμε σε κάτι που αρχικά θα μας «δυσκολέψει» και να μην αφεθούμε για μία ακόμη φορά σε όλες τις εκείνες τις μορφές ψευδο-χαλάρωσης που όλοι αποζητούμε σε κάθε ευκαιρία.

Συνεπώς, η ανάληψη της ευθύνης να χαλαρώνουμε συνειδητά μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο αν έχουμε κάποια βαθύτερα κίνητρα για αυτό. Ακόμη και η υπέρμετρη κόπωσή μας δεν αρκεί πολύ συχνά για να ενδιαφερθούμε για τη συνειδητή χαλάρωσή

μας. Μόνο όταν συνειδητοποιούμε ότι πρέπει να αποτελεί το δομικό στοιχείο κάθε θεάρεστης προσπάθειάς μας, μπορεί να αποτελέσει θεμελιακό συστατικό της ζωής μας. Μέχρι τότε απλώς θα αποζητούμε το «δικαίωμά» μας σε εκείνη τη «χαλάρωση» που τελικά μας αφήνει πιο άδειους από ό,τι πριν, για αυτό και την αποζητούμε μανιωδώς μήπως και μας αποδώσει τελικά αυτά που μας υπόσχεται, αλλά ποτέ δεν μας προσφέρει! Όταν όμως αντιληφθούμε ότι δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουμε το Θεό, αν δεν ησυχάζουμε, τότε δεν θα δυσκολευτούμε να θεμελιώνουμε τη ζωή μας στη συνειδητή υπαρξιακή χαλάρωση.

Από εκεί και πέρα, πρέπει να σημειώσουμε ότι με όλα τα προαναφερθέντα δεν εννοούμε ότι οι μερικές μορφές χαλάρωσης είναι ανεπιθύμητες. Το αντίθετο, είναι απαραίτητες. Η ψευδο-χαλάρωση (διασκορπισμός) είναι ανεπιθύμητη στον βαθμό που μας απομακρύνει από την πραγματική χαλάρωση είτε στην πιο ολοκληρωμένη της μορφή είτε στις επί μέρους μορφές της. Η πραγματική χαλάρωση όμως είναι απαραίτητη σε όλα τα επίπεδά της. Ως ύψιστη και βαθύτατη εκδοχή της θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε την προσευχή (τη συνειδητή και προσωπική σχέση με τον Δημιουργό μας), η οποία μπορεί να επιφέρει την απώτατη δυνατή υπαρξιακή μας χαλάρωση. Η συνειδητή χαλάρωση που περιγράψαμε παραπάνω και ξεκινάει από το σώμα, συνεχίζει στις σκέψεις και τα συναισθήματα και καταλήγει στην ευγνωμοσύνη του πνεύματός μας, είναι ενδεχομένως ό,τι πιο κοντά στην



έννοια της προσευχής και συνιστάται εξίσου για την εμπειρία της υπαρξιακής χαλάρωσης. Όλες οι άλλες μέθοδοι που ανακαλύπτει ο άνθρωπος έπονται των παραπάνω και είναι εξίσου αναγκαίες για την ομαλότερη δυνατή διεξαγωγή της καθημερινής μας ζωής, η οποία κινείται εν μέσω αναπόφευκτων πιέσεων που αποτελούν άλλωστε δομικό στοιχείο της.

Όσο πιο ευρύ είναι λοιπόν το «ρεπερτόριο» των μεθόδων χαλάρωσής μας, εκτεινόμενο από τις ύψιστες μορφές της μέχρι τις πιο επιφανειακές αλλά συχνά απαραίτητες (απορρίπτοντας όμως τα κακέκτυπα και τις διαστρεβλώσεις της που έχουν τελικά τα αντίθετα αποτελέσματα), τόσο πιο διασφαλισμένοι θα είμαστε στην όπως και να έχει κοπιαστική πορεία της ζωής μας, εφόσον θέλουμε αυτή να είναι όσο το δυνατόν πιο δημιουργική.

ΣΠΑΝΙΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΗΛΙΑ ΠΕΤΡΟΥ



Σε αυτό το έργο έχουν συγκεντρωθεί και εκδοθεί για πρώτη φορά μετά από τα 80 και πλέον έτη της πρώτης δημοσίευσής τους, τα άρθρα του Ηλία Πέτρου σε εφημερίδες της εποχής του.

Η θεματολογία τους περιλαμβάνει τίτλους όπως:

Η Άνοιξη και η Αναγέννηση του Οργανισμού
Κερασοθεραπεία - Ο Χυμός των Φρούτων
Η Υγιεινή και Οικονομική Τροφή
Η Αλκαλική Δίαιτα - Συνθήκες Υγείας
Το Βάρος και η Υγεία - Φυσική Υγιεινή
Η Πεζοπορία - Η Νηστειοθεραπεία
Η Εφαρμογή της Νηστείας - Φυσική Αγωγή
Ο Ρόλος του Ύπνου στην Υγεία μας
Αθλητισμός και Υγεία - Η Διαρκής Νεότητα, κ.ά.

δρ Kristine Nolfi

Η Ωμοφαγική Αντιμετώπιση του Καρκίνου

Όταν η δρ Kristine Nolfi ανακάλυψε τυχαία έναν όγκο στο στήθος της ενήργησε άμεσα. «Επέστρεψε στη φύση», αναπαύθηκε, αξιοποίησε τις θεραπευτικές δυνάμεις του ήλιου και του νερού, και πάνω από όλα, υιοθέτησε μία ζωντανή διατροφή. Μέσα σε έναν χρόνο ο όγκος της ελαττώθηκε εντυπωσιακά και η δύναμη που η ίδια ανέκτησε ήταν για εκείνη πρωτόγνωρη.

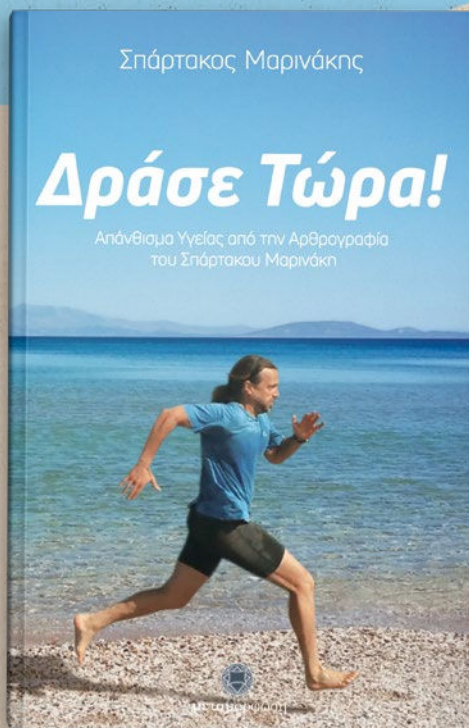
Τα επόμενα χρόνια διαπίστωσε πως όταν παρέκκλινε από αυτόν τον

τρόπο ζωής και διατροφής, ο όγκος επέστρεφε. Όταν εφάρμοζε αυστηρά το θεραπευτικό της πρωτόκολλο, ο όγκος σχεδόν εξαφανιζόταν. Όταν υιοθετούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ανακτούμε την υγεία μας, όταν παρεκκλίνουμε από αυτόν, τη χάνουμε!

Σε αυτό το σύντομο έργο, καταγράφεται η σύνοψη της μακρόχρονης εμπειρίας της με τη ζωντανή διατροφή και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα.



Δράσε Τώρα!



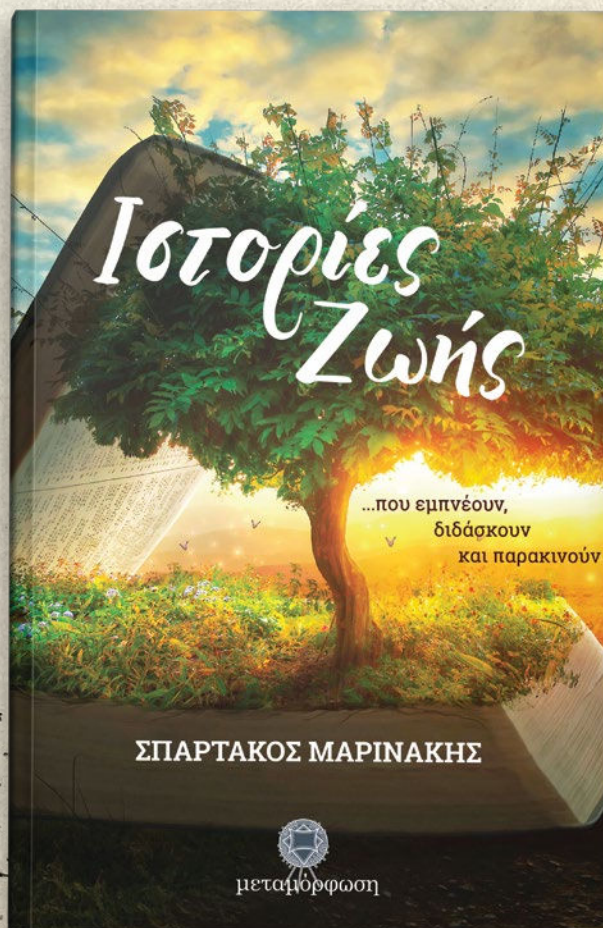
«Να θελήσεις κάποια στιγμή
στη ζωή σου, να αφ-υπνιστείς».
Τίποτα άλλο. Αυτή είναι η επιθυμία μου.

Γνωρίζω ότι μπορείς. Θέλεις, όμως;
Ιδού το μυστικό κλειδί που ανοίγει
την πύλη του επικείμενου επίγειου
παράδεισου.

Η λέξη, ΘΕΛΩ!

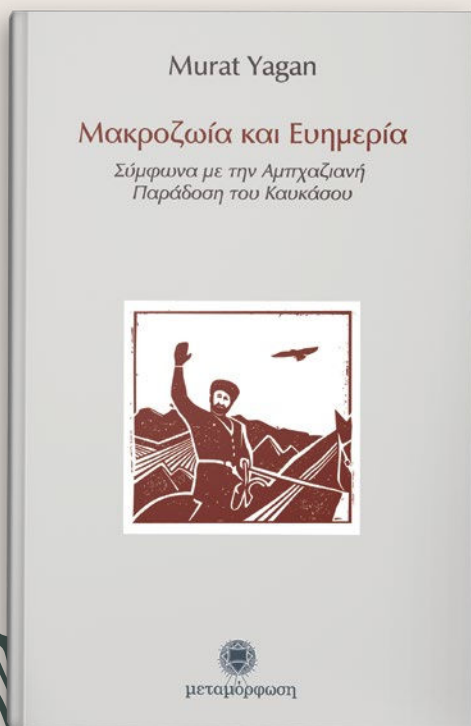
Κυκλοφορεί από τις
εκδόσεις Μεταμόρφωση
το νέο βιβλίο του

Σπάρτακου Μαρινάκη



Ιστορίες από την προσωπική του ζωή, από την αθλητική και προπονητική του εμπειρία, από την πολύχρονη διαδρομή του στον χώρο της υγείας, συνθέτουν όλες μαζί ένα ταξίδι ζωής που ο Σπάρτακος Μαρινάκης μοιράζεται μαζί μας με αποκλειστικό σκοπό να παρακινήσει τους αναγνώστες του στην προσωπική τους μεταμόρφωση σε όλα τα επίπεδα.

Μακροζωία και Ευημερία



Οι λαοί των βουνών του Καυκάσου ανήκουν στους μακροβιότερους και υγιέστερους λαούς της Γης. Οι επιστήμονες έχουν μελετήσει αυτούς τους θηριώδεις βουνίσσιους λαούς, επιχειρώντας να ανακαλύψουν τι κρύβεται πίσω από τη φημισμένη μακροζωία τους.

Ο Murat Yagan αποτελεί έναν από τους τελευταίους ζωντανούς πρεσβευτές της αρχαίας Αμπχαζιανής Παράδοσης του Καυκάσου, έχοντας διαπαιδαγωγηθεί και μνηθεί στα μυστικά της από τους Πρεσβυτέρους της φυλής του.

Οι αρχές και οι πρακτικές του λαού του, αποκαλύπτονται εδώ με έναν απλό και άμεσο τρόπο, και παραμένουν εξίσου εφαρμόσιμες.



Νηστεία και Θεραπεία

Νηστεία σημαίνει εκούσια και πλήρη αποχή από κάθε τροφή, εκτός από το νερό.

Η νηστεία είναι μία ανάπαυση – ο οργανισμός βρίσκεται σε διακοπές. Είναι ένα μέτρο οικιακού καθαρισμού που δικαιούται να είναι πιο γνωστό και να χρησιμοποιείται πιο εκτεταμένα.

Η νηστεία, πολύ περισσότερο από κάθε άλλο μέτρο, μπορεί να διεκδικήσει τη θέση μίας αυστηρά φυσικής μεθόδου. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι η αρχαιότερη όλων των μεθόδων αντιμετώπισης εκείνων των κρίσεων στον οργανισμό που αποκαλούνται «ασθένεια».

Η νηστεία, όταν διεξάγεται σωστά, είναι ένας βέβαιος, γρήγορος, ασφαλής τρόπος για να εκφορτιστεί το τοξικό φορτίο. Η θεραπεία είναι μία φυσιολογική διαδικασία που επιτυγχάνεται, όταν οι τοξίνες εξαλείφονται και ο τρόπος ζωής διορθώνεται. Η νηστεία που ακολουθείται από τη συνετή διατροφή, έχει αποδειχτεί πολύ ικανοποιητική στην αρωγή χιλιάδων ανθρώπων να επα-νεδραιώσουν την υγεία και τη δύναμή τους.

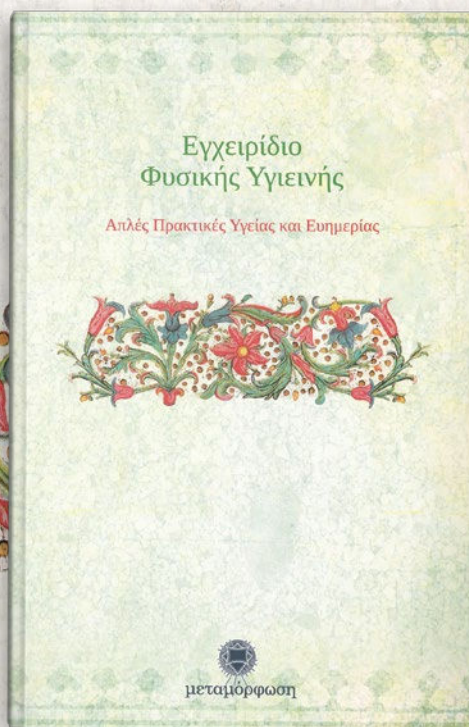
Παιδικές Ασθένειες και η Φυσική Αντιμετώπισή τους



Όλοι οι γονείς γνωρίζουν την κόπωση αλλά και την αγωνία που επακολουθούν συνήθως κάθε παιδικής ασθένειας. Σε αυτό το σύντομο έργο, ο Herbert Shelton μάς αποκαλύπτει την απλότητα του φυσικού τρόπου αντιμετώπισης των παιδικών αλλά και των ενήλικων ασθενειών.

Μία απλότητα που βασίζεται στις εγγενείς αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του σώματός μας, οι οποίες ενεργοποιούνται πάντοτε και λειτουργούν στο έπακρο αρκεί να μην τις παρεμποδίζουμε με τις κατασταλτικές μεθόδους μας.

Ειδικά για τους νέους γονείς, αυτό το έργο μπορεί να αποδειχθεί σωτήριο τουλάχιστον ως προς την απαιτούμενη ψυχραιμία που χρειάζεται να επιδεικνύουν μπροστά σε κάθε παιδική δεινοπάθεια ώστε να υποστηρίξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα μονάκριβα τέκνα τους.



Εγχειρίδιο Φυσικής Υγιεινής

Απλές Πρακτικές Υγείας και Ευημερίας

Συλλογικό Έργο

Η Φυσική Υγιεινή αποτελεί μία άχρονη προσέγγιση στην υγεία και την ευτυχία που έχει βοηθήσει να μεταμορφωθούν οι ζωές αναρίθμητων χιλιάδων ανθρώπων. Εστιάζει σε απλές και λογικές πρακτικές που μπορούν να σας βοηθήσουν να ζήσετε μία όσο το δυνατόν πιο υγιή και ευτυχισμένη ζωή.

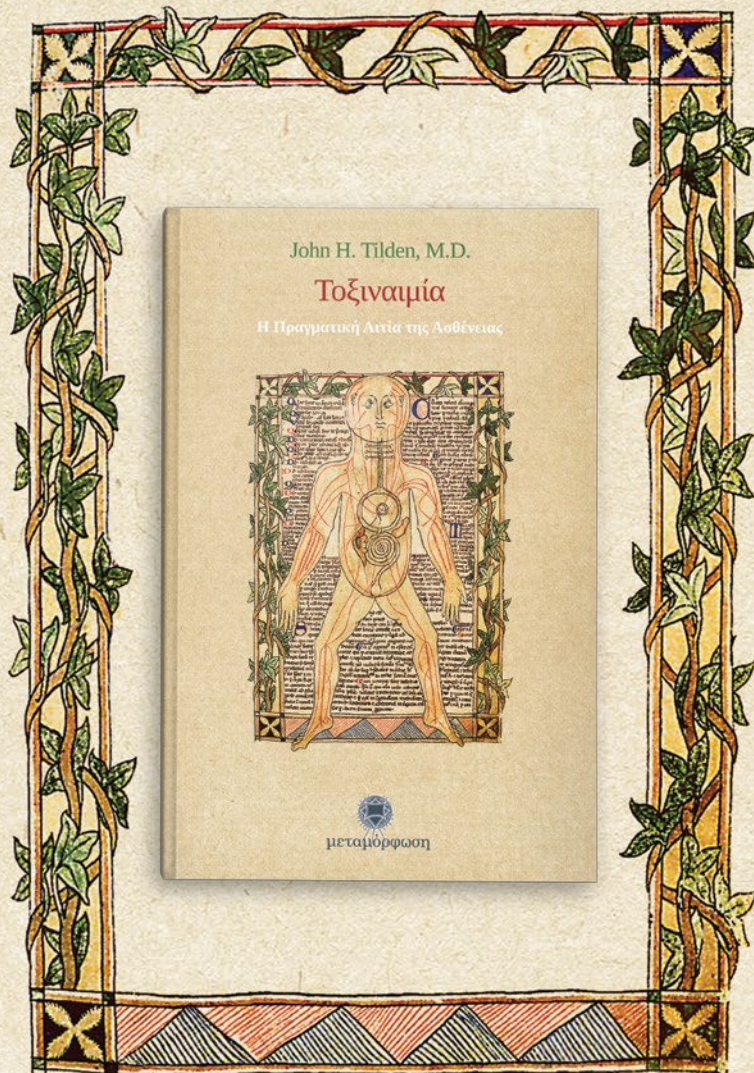
Η Φυσική Υγιεινή σας διδάσκει πώς να χειρίζεστε αποτελεσματικά όλες τις πλευρές ενός υγιεινού τρόπου ζωής – τη διατροφή, την άσκηση, την ανάπαυση και τον ύπνο, το οικιακό και το εργασιακό περιβάλλον, το άγχος και την ψυχολογία σας – και προσφέρει οδηγίες για να μπορείτε να ζείτε σε αρμονία με τη Φύση.

Το αξίωμα της Φυσικής Υγιεινής είναι ότι η υγεία είναι το φυσιολογικό – ο τρόπος που οφείλουμε να είμαστε όλη την ώρα. Αναγνωρίζει επίσης ότι η θεραπεία είναι μία βιολογική διαδικασία, και ότι το σώμα σας είναι ικανό να υπερασπίζεται, να ρυθμίζει και να θεραπεύει τον εαυτό του, αν του προσφερθούν οι κατάλληλες συνθήκες.

Το Εγχειρίδιο της Φυσικής Υγιεινής θα σας εξηγήσει πώς να ενισχύσετε την υγεία σας στο μέγιστο δυνατό βαθμό, και θα σας κινητοποιήσει να ξεκινήσετε και να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



John H. Tilden, M.D.



Τοξιναιμία

Η Πραγματική Αιτία
της Ασθένειας



Σε αυτόν τον τόμο περιέχονται
έξι από τα πιο σημαντικά
έργα του Ηλία Πέτρου:

Φυσική Υγιεινή,
Τροφή και Υγεία,
Υγιεινή και Θεραπευτική Δίαιτα,
Πώς Πρέπει να Τρέφεστε,
Υγιεινή Μαγειρική
και Σταφυλοθεραπεία.

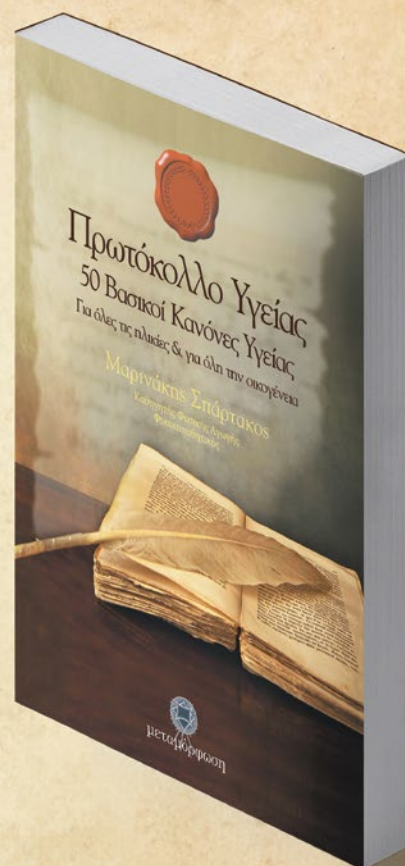
www.metamorphosibooks.gr

Πρωτόκολλο Υγείας

50 βασικοί κανόνες για όλες τις
ηλικίες και για όλη την οικογένεια

Σπάρτακος Μαρινάκης

Το ανθρώπινο σώμα, το ανώτερο
δημιούργημα του Πλανήτη, είναι εν
δυνάμει αθάνατο. Και ως εκ τούτου
είναι απόλυτα λογικό να μπορεί και να
θεραπευτεί από μόνο του, χωρίς καμία
εξωτερική παρέμβαση.



www.metamorphosibooks.gr

Η Άγνωστη Ιστορία της Φυσικής Υγιεινής

Οι Δάσκαλοι του Ηλία Πέτρου

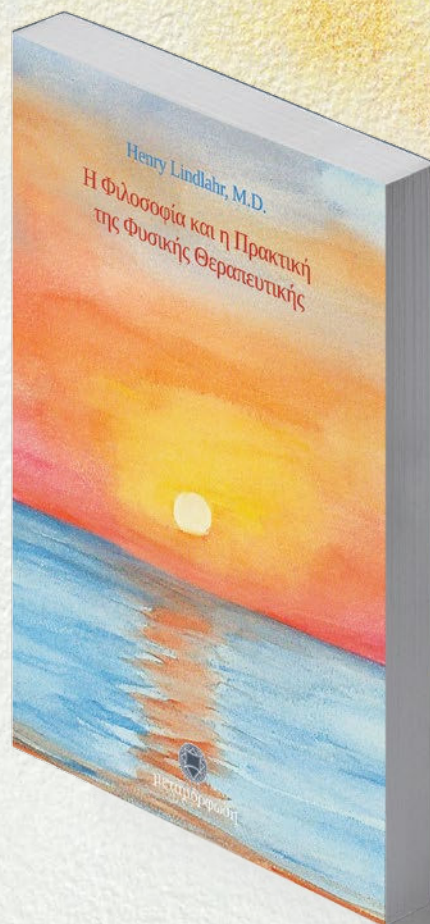


Σε αυτό το έργο θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε όλους εκείνους τους πρωτοπόρους που θεμελίωσαν τις αρχές και τις αξίες μίας παράδοσης γνήσιας Υγείας.

www.metamorphosibooks.gr

Η Φιλοσοφία και η Πρακτική της Φυσικής Θεραπευτικής

Henry Lindlahr, M.D.



«Η Φυσική Θεραπευτική είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα σύστημα θεραπείας· αποτελεί μία ολοκληρωτική επανάσταση στην τέχνη και την επιστήμη της ζωής. Η Φυσική Θεραπευτική βασίζεται στις επιστήμες που ασχολούνται με τη συνειδητοποίηση των φυσικών νόμων και αρχών και με την εφαρμογή τους στα φαινόμενα της ζωής και του θανάτου, της υγείας, της ασθένειας και της θεραπείας».

www.metamorphosibooks.gr



μεταμόρφωση