

HUMAN LOGY

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.humanology.gr

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΒΑΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΩΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΜΙΧΑΗΛ ΚΑΡΠΑΘΙΟΥ

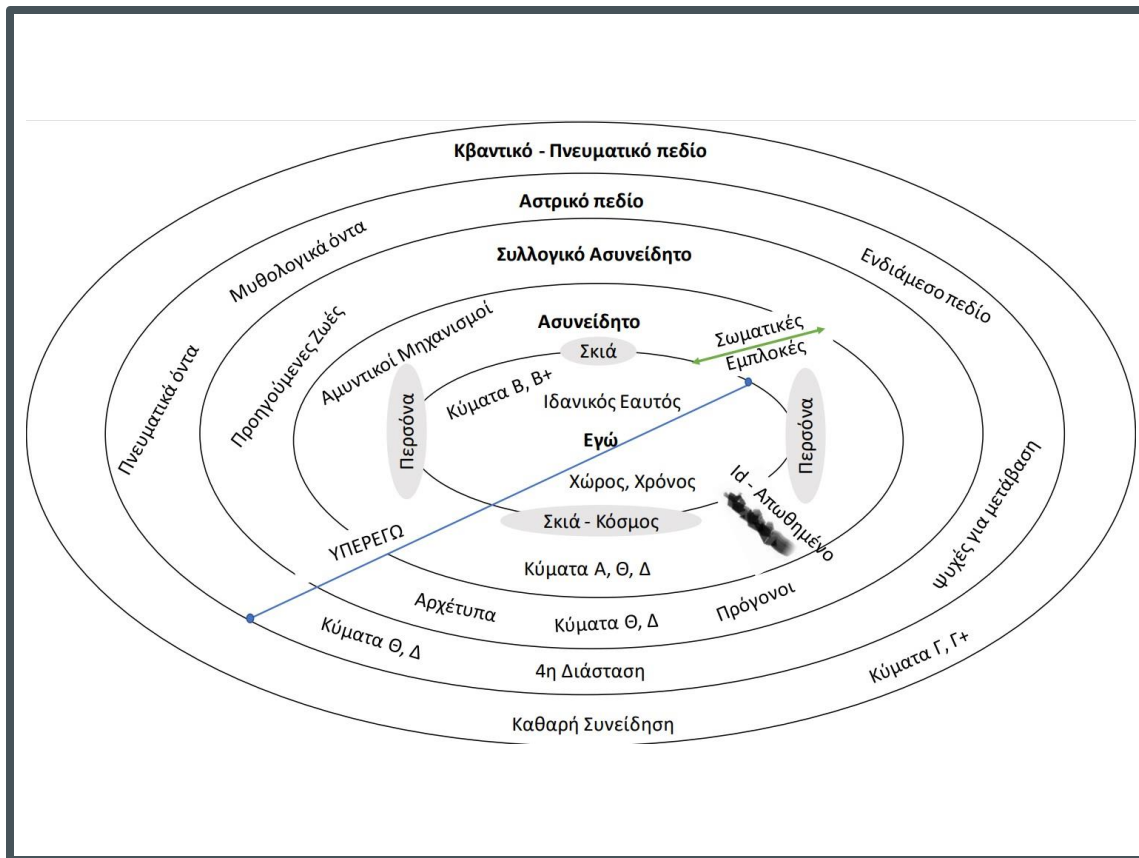
Το υλικό αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του κέντρου Humanology.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του υλικού που θα διδαχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος δημόσια, ατομικά ή και σε τρίτους δίχως την γραπτή συγκατάθεση του εκπαιδευτή Μιχαήλ Καρπαθίου.

COPYRIGHT © HUMANOLOGY

ΟΛΙΣΜΟΣ
(HOLISM)





- Το θεμέλιο του βασικού θεωρητικού συστήματος (Υπερπροσωπική Ψυχοθεραπεία) εκτός από ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις καλύπτει μελέτες διαφόρων θεμελιωδών εννοιών όπως:
 - οι έννοιες των πέντε στοιχείων
 - των οργάνων
 - της θεωρίας των μεσημβρινών (ενεργειακών αγγείων)
 - των Τσάρκα της Πράνα.
- Η συλλογή όλων των θεωριών (θεωρία της Πρωταρχικής Ουσίας (jing), της ενέργειας (qi), του νόμου του yin και yang, του νόμου των πέντε στοιχείων) δημιούργησε αυτή την συστηματική θεωρία που έχει μια βαθιά ιστορική και φιλοσοφική προέλευση.

- Το αντικείμενο της Υπερπροσωπικής Ψυχοθεραπείας (Υ.Ψ.) είναι η μελέτη των φυσιολογικών λειτουργιών και δυσλειτουργικών καταστάσεων του οργανισμού, γεγονός που καθίσταται σαφές από την βασική θεωρία, την πρόληψη και την θεραπεία των καταστάσεων αυτών.
- Η Υπερπροσωπική προσέγγιση εξετάζει το ανθρώπινο σώμα όχι μόνο στο σύνολο του, αλλά το προσεγγίζει ως ένα **αδιάσπαστο, αλληλένδετο τμήμα με την φύση και το συμπάν.**
 - Μέσω της ανάλυσης και της σύνθεσης, μελετά τα διάφορα τμήματα του ανθρώπινου σώματος, την αλληλεπίδραση μεταξύ των δυναμικών δραστηριοτήτων και των σχέσεων με το εξωτερικό περιβάλλον.
 - Επίσης, μελετά τους θεμελιώδεις νόμους των καταστάσεων της ζωής, από μια μακροσκοπική οπτική γωνία, εξυπηρετώντας κατ' αυτόν τον τρόπο την φροντίδα και την πρόληψη των νευρώσεων.

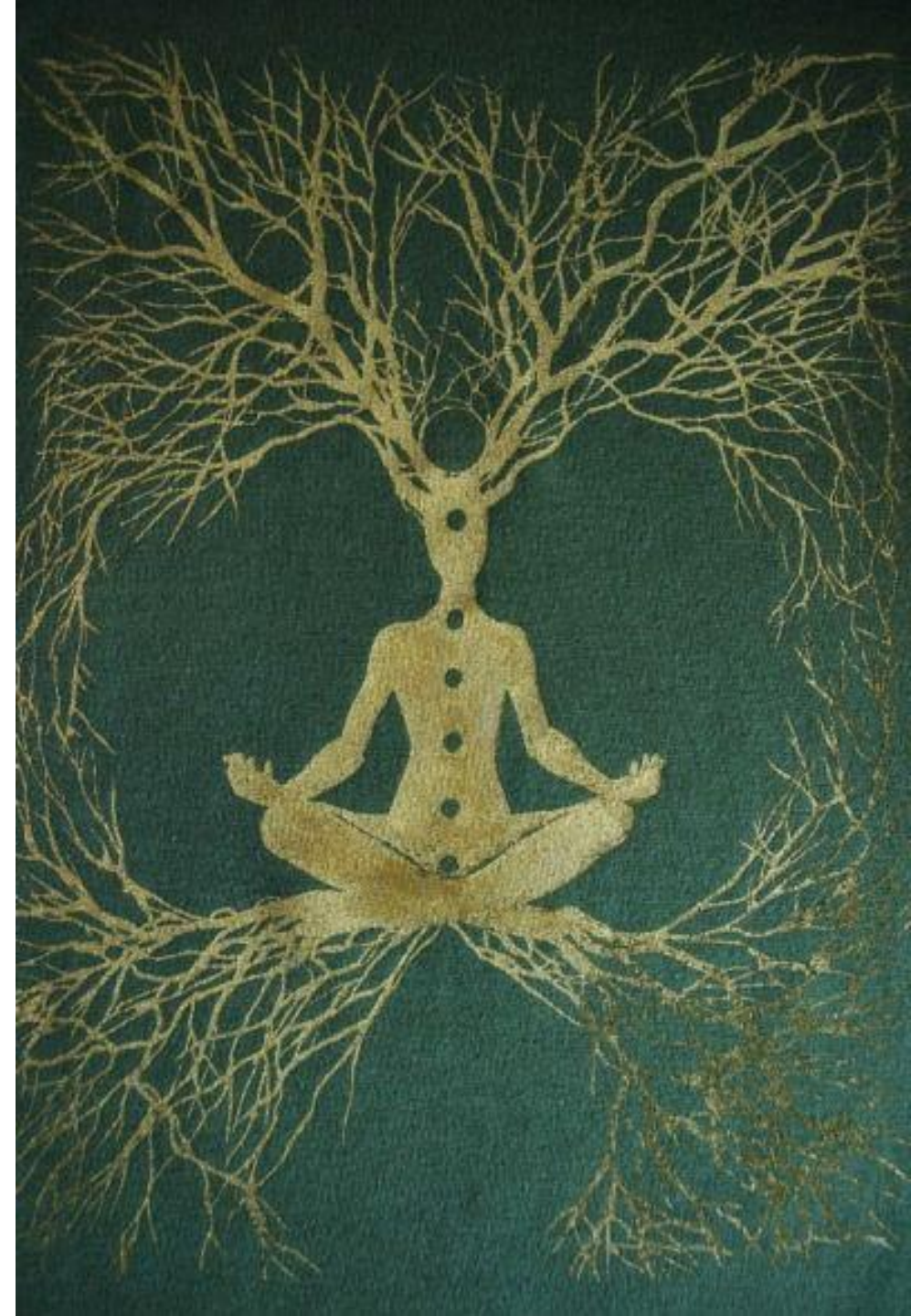
- Χαρακτηρίζεται από την έννοια του **ΟΛΙΣΜΟΥ (holism)**.
- Από την οπτική του ολισμού **ο άνθρωπος είναι τέλειος έτσι όπως είναι**. Η αίσθηση της ατέλειάς του προέρχεται από μια περιορισμένη αντίληψη, η οποία αντιλαμβάνεται το άτομο αποκομμένο από το υπόλοιπο σύμπαν. Αν όμως η ανθρώπινη υπόσταση γίνει αντιληπτή μέσα από μια ολιστική οπτική τότε είναι ξεκάθαρο ότι το άτομο είναι τέλειο έτσι όπως είναι.
- Η αίσθηση της μη τελειότητάς του προκύπτει από το ότι ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση να δει την μεγάλη εικόνα, αυτό όμως δεν συνεπάγεται ότι δεν είναι τέλειος την κάθε στιγμή όπως είναι. Απλά σημαίνει ότι δεν είναι σε θέση ακόμα να αντιληφθεί την αυθεντική του φύση, αυτό όμως δεν αναιρεί την ουσία του Είναι του.
- Κάθε άνθρωπος και κάθε τι στο σύμπαν είναι τέλεια, όπως και ένα δέντρο είναι τέλειο σε κάθε του φάση, από σπόρος σε βλαστάρια και σαν ολοκληρωμένο δέντρο, έτσι και ο άνθρωπος είναι όπως πρέπει να είναι. Αν η ζωή ήθελε να δημιουργήσει κάτι άλλο στη θέση αυτού του ατόμου θα το είχε κάνει. Για να δημιουργήσει τον συγκεκριμένο άνθρωπο σημαίνει ότι αφενός αυτό χρειαζόνταν, αφετέρου ότι έχει τον ρόλο του στο μεγάλο σχέδιο της ζωής όπως είναι.

Η (αναλογική) Ακεραιότητα μεταξύ του ανθρώπινου σώματος και της φύσης.

Εφ' όσον τα ανθρώπινα όντα ζουν στη φύση, το φυσικό περιβάλλον θα παράσχει τις ανάγκες για την ύπαρξή τους. Οποιαδήποτε αλλαγή στο φυσικό περιβάλλον, άμεσα ή έμμεσα, θα επηρεάσει το ανθρώπινο ψυχόσωμα, το οποίο, στη συνέχεια, θα αποκριθεί.

Από την άποψη της φυσιολογίας, αυτό είναι ένα είδος φυσιολογικής προσαρμογής.

Από την άποψη της παθολογίας, είναι ένα είδος παθολογικής αντίδρασης.



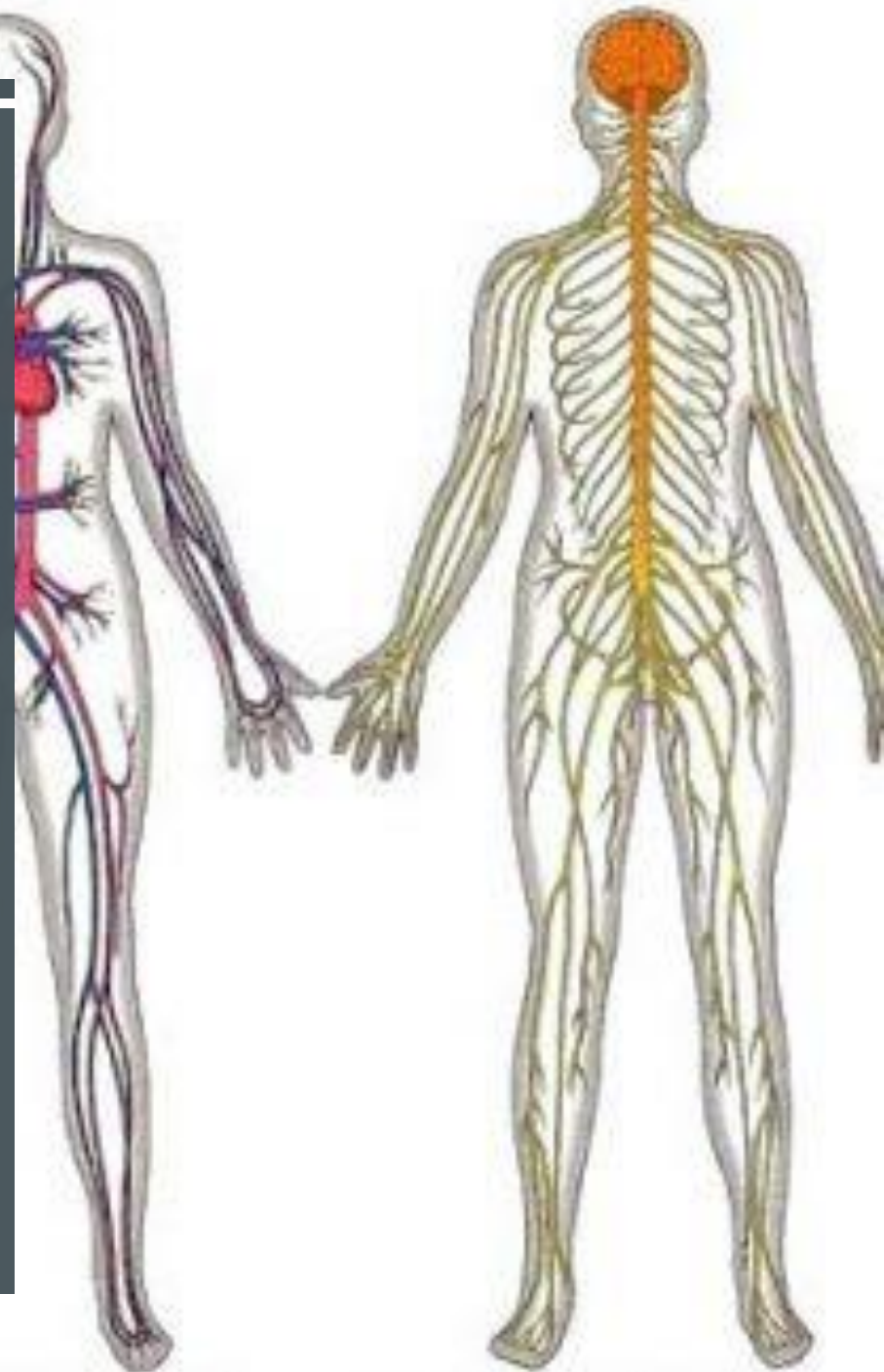


- Τέσσερις εποχιακές κλιματολογικές αλλαγές.

Οι οργανισμοί ανταποκρίνονται στις κλιματολογικές αλλαγές, το ίδιο και οι άνθρωποι.

Για παράδειγμα, οι χειμερινοί μήνες –όταν οι μέρες μικραίνουν και οι νύχτες γίνονται πιο κρύες– αποτελούν μια περίοδο θλίψης και απόγνωσης. Αυτό ονομάζεται εποχιακή συναισθηματική διαταραχή χειμερινού τύπου, ή SAD (Seasonal Affective Disorder), κοινώς γνωστή ως «κατάθλιψη του χειμώνα» ή «blues του φθινοπώρου». Είναι, δηλαδή, ένας τύπος διαταραχής της διάθεσης που σχετίζεται με εποχιακές αλλαγές και συμβαίνει λόγω διαταραχής στο κερκάρδιο σύστημα του σώματος.

- Ένα φαινόμενο που έχει παρατηρηθεί είναι ότι οι καταθλιπτικοί ασθενείς όταν βρισκόντουσαν σε περιβάλλον περιπέτειας και μέσα στην φύση, είχε ως αποτέλεσμα η κατάθλιψη να εξαφανίζεται και να επανέρχεται όταν επέστρεφαν στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- Γίνεται κατανοητό ότι λόγω των ετήσιων κλιματολογικών αλλαγών, το ανθρώπινο σώμα πρέπει συνεχώς να ρυθμίζει τις φυσιολογικές δραστηριότητές.



-
- Έρευνες έχουν διεξαχθεί για την εξέταση της σχέσης της βιταμίνης D με την εποχιακή συναισθηματική διαταραχή (SAD) και την κατάθλιψη. Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει εάν η θεραπεία με φως βελτιώνει τη διάθεση.
 - Η κατάθλιψη από μόνη της είναι μια κατάσταση που βλάπτει όλες τις πτυχές της ανθρώπινης λειτουργίας. Σε άτομα με χρόνια ιατρική νόσο, η κατάθλιψη συχνά καθιστά τη διαχείριση της χρόνιας ασθένειας πιο δύσκολη. Πρόσφατα, η βιταμίνη D έχει αναφερθεί από την επιστημονική κοινότητα ως σημαντικός παράγοντας που μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία στην πρόληψη και τη θεραπεία πολλών χρόνιων ασθενειών. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι μια ώρα φωτοθεραπείας μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης (Penckofer et al., 2010).
 - Επίσης, έχει βρεθεί ότι το έντονο φως του ήλιου μπορεί να είναι σημαντικό για τη βελτίωση των συμπτωμάτων της άτυπης κατάθλιψης (Leppamaki et al., 2002).



Φύση και ψυχοσωματική υγεία

- Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ. Άνου Τουρούνεν του Φινλανδικού Ινστιτούτου για την Υγεία και την Ευημερία στο Ελσίνκι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό επαγγελματικής και περιβαλλοντικής ιατρικής «Occupational & Environmental Medicine» και δημοσιεύει το ΑΠΕ, ανέλυσαν στοιχεία για 7.321 ανθρώπους που ζουν σε μεγάλες πόλεις.
- Διαπιστώθηκε ότι όσοι απολάμβαναν τη φύση έως τέσσερις φορές την εβδομάδα, είχαν γενικά μειωμένη πιθανότητα κατά 33% να παίρνουν διαφόρων ειδών ψυχοφάρμακα (αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά, υπνωτικά), καθώς επίσης 36% μικρότερη πιθανότητα να παίρνουν φάρμακα κατά της υπέρτασης και 26% κατά του άσθματος.
- Η μελέτη συμπέρανε ότι *«η έκθεση στα φυσικά περιβάλλοντα θεωρείται πως είναι ωφέλιμη για την ανθρώπινη υγεία»*. Όσο συχνότερη είναι η επίσκεψη σε χώρους πρασίνου και νερού μέσα στην πόλη ή γύρω από αυτήν, τόσο μειώνεται η ανάγκη για χρήση διαφόρων φαρμάκων.

Φύση και ψυχική υγεία

- Η επιστημονική έρευνα έχει εξετάσει ευρέως τα θεραπευτικά οφέλη και τα οφέλη για την υγεία από την επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Ο περίπατος στη φύση έχει προταθεί ως μια αποδοτική μέθοδος για την επιτυχή εκμετάλλευση της φύσης για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας. Τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους έχουν αποδειχθεί ότι ωφελούνται από τον περίπατο στη φύση. Πιο συγκεκριμένα, μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης έχει εντοπιστεί ότι οι περίπατοι στη φύση ήταν ιδίως αποτελεσματικοί για τη μείωση του άγχους (άγχος ως παρούσα κατάσταση).

(Koreta et al., 2021)

Θεραπευτικά "retreat"

Εντοπίζονται συνήθως σε φυσικά περιβάλλοντα και αρκετά στοιχεία υποδηλώνουν ότι η έκθεση σε φυσικά περιβάλλοντα έχει ως αποτέλεσμα ενισχυμένη σωματική, ψυχική, κοινωνική και πνευματική υγεία. Αυτά τα αποτελέσματα είναι πιθανό να διαμεσολαβούνται μέσω πολλαπλών μηχανισμών που περιλαμβάνουν βελτιωμένη ποιότητα αέρα, άσκηση, κοινωνική συνοχή και μείωση του στρες και ενισχύονται περαιτέρω από δραστηριότητες με τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία, όπως γιόγκα, διαλογισμός, πρακτικές ενσυνειδητότητας κ.λπ. Βελτιώσεις στην υγεία είναι επίσης πιθανό να προκύψουν από την αυξημένη σωματική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή.

(Cohen et al., 2017)



Θεραπευτικά "retreat"

Για παράδειγμα:

Μια πρόσφατη σχεδόν τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή ανέφερε βελτιώσεις στην πνευματικότητα, την ευγνωμοσύνη, την αυτοσυμπόνια και το άγχος σε γυναίκες που συμμετείχαν σε ένα πενθήμερο πρόγραμμα γιόγκα και διαλογισμού σε θέρετρο που βρισκόταν κοντά στη φύση.

(Cohen et al., 2017)



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ



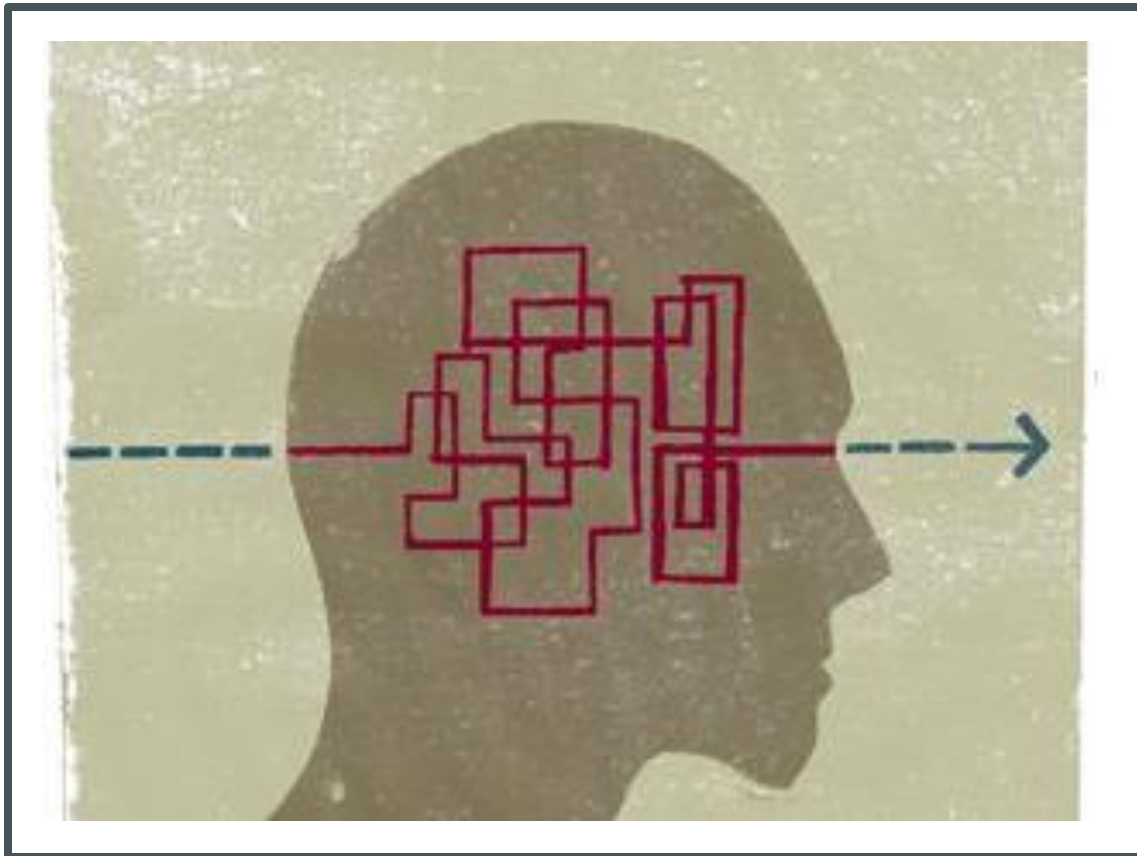


- Ο πνευματικός εαυτός μπορεί να είναι ένα οποιοδήποτε άτομο, με το οποίο μπορεί να συνδεθεί ο θεραπευόμενος ή μια αρχετυπική φιγούρα, η οποία μπορεί να ανήκει σε ιστορικά πρόσωπα ή θρησκευτικές μορφές, φυσικά πρόσωπα ή οτιδήποτε του δίνει την αίσθηση ότι ανήκει σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό του και τον συνδέει βαθύτερα με το σύμπαν και την Ύπαρξη .
- Αυτό του προσφέρει μια αποστασιοποιημένη ματιά στα γεγονότα και στην ζωή και τον βοηθάει να δει τα πράγματα μέσα από μια ολιστική οπτική, η οποία τον συνδέει με το αίσθημα της αποδοχής της κατάστασης και του εαυτού του ως μέρος μιας ενοποιημένης πνευματικής αρχής.

- Ο πνευματικός εαυτός είναι ένα επίπεδο το οποίο εισάγει ο θεραπευτής στην θεραπευτική διαδικασία, ώστε ο θεραπευόμενος να έχει μια αποστασιοποιημένη και σφαιρική ματιά των γεγονότων και των καταστάσεων, η οποία τον βοηθά στην από-παθολογικοποίηση της κατάστασής του και την αίσθηση ότι ανήκει σε μια μεγαλύτερη οργανική ενότητα.
- Αυτά που του συμβαίνουν δεν είναι ασθένεια, αλλά μαθήματα τα οποία πρέπει να αποκομίσει σε αυτήν την ενσάρκωση.
- Ο πνευματικός εαυτός είναι το κέντρο της συνείδησής μας, όπως το κέντρο του πλανητικού συστήματός μας είναι ο ήλιος. Έχει ως σκοπό την εξατομίκευση και είναι ο στόχος της ζωής μας. Λειτουργεί σαν οργανωτής της ψυχής και προσπαθεί να ενώσει όλες τις πλευρές του ατόμου, συνειδητές και ασυνειδητές, σαν ένα κοινό λειτουργικό σύστημα.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΙ
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΙΔΙΕΣ ΝΕΥΡΩΣΕΙΣ

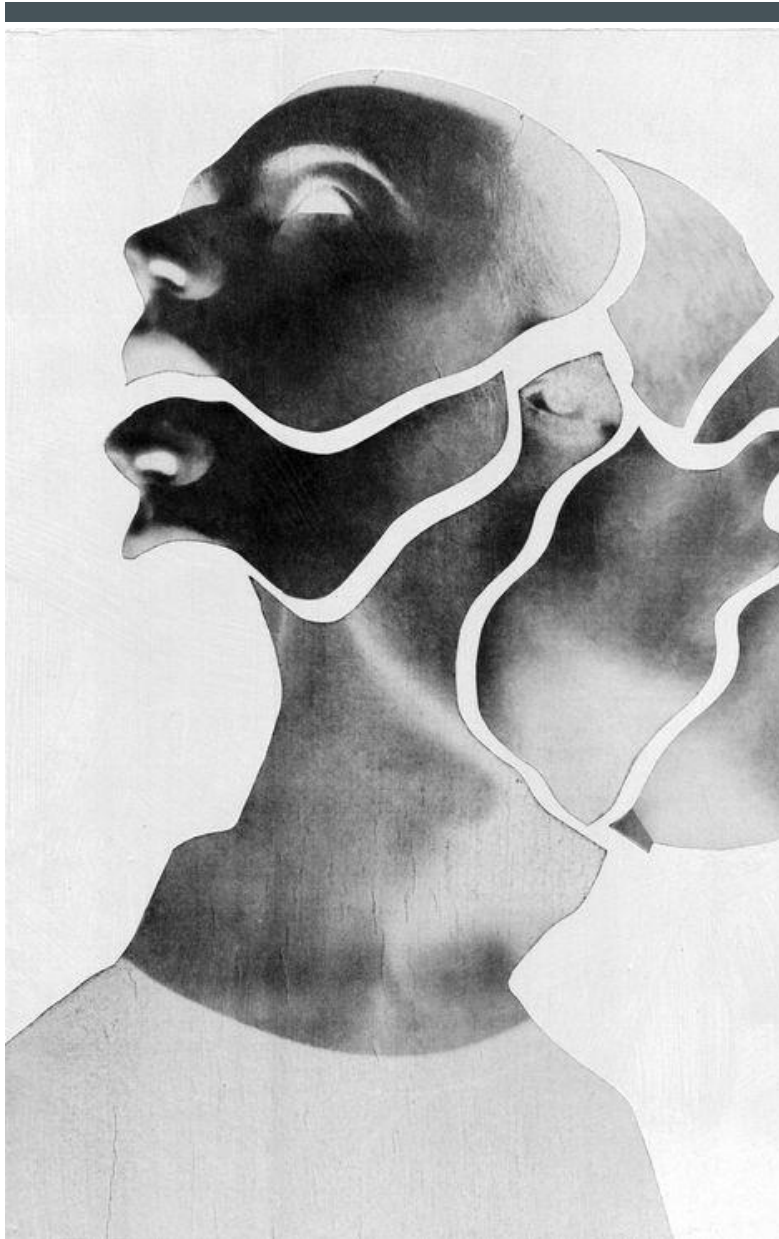




- Θεραπεία σημαίνει να βρεις τη θέση σου μέσα στο θείο σχέδιο της Ύπαρξης.
- Όταν αυτό επιτευχθεί, το άτομο είναι μέσα στη Ροή.
- Έτσι, δίχως ιδιαίτερη προσπάθεια όλα έρχονται στη θέση τους, όταν είσαι στο δρόμο της αυθόρμητης τελειότητας.



- Όταν η αρχή της διαφοροποίησης των νευρώσεων χρησιμοποιείται για να καθοδηγήσει την κλινική πρακτική, πολλά και διαφορετικά επιβιωτικά πρότυπα και καθλώσεις στα αναπτυξιακά στάδια εξέλιξης που θέλουν προσαρμογή μπορούν να βρεθούν στην ίδια δομή χαρακτήρα. Κατ' επέκταση, η ίδια δυσλειτουργική απάντηση στο περιβάλλον μπορεί να εμφανιστεί σε ποικίλες δομές χαρακτήρων στην πορεία της ανάπτυξής τους.
- Αυτή η παρατήρηση οδηγεί σε δύο αξιώματα κλινικής πρακτικής:
 1. «εφαρμόζοντας διαφορετικές μεθόδους θεραπείας στην ίδια νεύρωση»
 2. «θεραπεύοντας διαφορετικές νευρώσεις με την ίδια μέθοδο»



ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΝΕΥΡΩΣΗ

Σε αυτή την περίπτωση, διαφορετικές μέθοδοι θεραπείας είναι απαραίτητες για την ίδια δομή χαρακτήρα επειδή τα σύνδρομα των εμπλοκών μπορούν να ποικίλουν σύμφωνα με ορισμένους παράγοντες, όπως η εποχή και η θέση κατά την διάρκεια της έναρξης της νεύρωσης. Επιπρόσθετα, διαφορετικά άτομα μπορούν να αποκριθούν διαφορετικά σε διαφορετικά στάδια της νεύρωσης.

ΙΔΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ
ΝΕΥΡΩΣΕΙΣ



ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΝΕΥΡΩΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΜΕΘΟΔΟ

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι αρμόζον να εφαρμοστεί η αρχή αυτή δεδομένου ότι, σε ένα ιδιαίτερο στάδιο, διαφορετικοί άνθρωποι με διαφορετικές δομές μπορούν να έχουν ίδια ψυχικά συμπτώματα.



- Για παράδειγμα, η κατάθλιψη και ο ναρκισσισμός είναι δύο διαφορετικές καταστάσεις όπου διαφορετικά πρότυπα επιβίωσης έχουν απορυθμιστεί.

Μπορούν όμως να ξεπεραστούν και οι δυο καταστάσεις μέσα από την σύνδεση με το σώμα και την αύξηση του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου του ατόμου, την αφύπνιση της επίφυσης, την αναπνοή και τη σωστή σωματική άσκηση. Παράλληλα επιχειρείται η από-ταύτιση από τον εσωτερικό κριτή (Υπερεγώ) και αυτό που αποκαλούμε νου, η ενίσχυση του ενήλικου Εγώ και η αναγνώριση του πνευματικού εαυτού πέρα από το Υπερεγώ και το ενήλικο Εγώ, καθώς και η ολοκληρωτική αποδοχή του Εαυτού.

- Τελικά, η θεραπεία είναι βασισμένη στην αποταύτιση από το Νου και αυτό που αποκαλούμε Εγώ παρά στη συμπτωματολογία που προκύπτει από την ταύτιση με τον Νου και τον Εγωικό Εαυτό. Με απλά λόγια, είναι σα να λύνουμε τα προβλήματα στην χονδρική.



- Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε πως, **ο πυρήνας της αρχής της θεραπείας** ήταν η κομφορμιστική οπτική πάνω στην θεραπευτική προσέγγιση. Εν αντιθέσει, οι προσεγγίσεις που εξηγήθηκαν προηγουμένως προσφέρουν μια νέα οπτική πάνω στη θεραπευτική προσέγγιση:
 1. Οι νευρώσεις ίδιας παθογένειας μπορούν να θεραπευθούν βασικά με ίδιες μεθόδους.
 2. Η χρησιμοποίηση διαφόρων (και ποικίλων) μεθόδων για να θεραπευτούν διαφορετικές παθογένειες.
 3. Διαφορετικές μέθοδοι θεραπείας για ίδιες νευρώσεις μπορούν να έχουν σωστά αποτελέσματα
 4. Ίδια μέθοδος θεραπείας για διαφορετικές νευρώσεις
 5. ΟΛΙΣΜΟΣ (holism)

Βιβλιογραφία

- Cohen, M. M., Elliott, F., Oates, L., Schembri, A., & Mantri, N. (2017). Do wellness tourists get well? An observational study of multiple dimensions of health and well-being after a week-long retreat. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(2), 140–148.
- Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K.C., & Norton, B. (2021). Effect of Nature Walks on Depression and Anxiety: A Systematic Review. *Sustainability*, 13, Article 4015.
- Leppamaki, S., Partonen, T., Hurme, J., Haukka, J., & Lonnqvist, J. (2002). Randomized trial of the efficacy of brightlight exposure and aerobic exercise on depressive symptoms and serum lipids. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63(4), 316–321.
- Penckofer, S., Kouba, J., Byrn, M., & Estwing Ferrans, C. (2010). Vitamin D and depression: where is all the sunshine? *Issues Ment Health Nurs*, 31, 385–93.

Σας ευχαριστώ!

COPYRIGHT © HUMANOLOGY

