Το διανοούμενο σώμα

Ξεναγήσεις στο 'συναμφότερον'

Από τον ΓΙΩΡΓΟ Χ. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟ

Καθηγητή Α.Π.Θ.

http://users.auth.gr/gpapadop

Στη διαχρονική συμπόρευση και διελκυστίνδα σώματος και νου, η ανθρώπινη εμπειρία έχει περιγράψει τη σχέση σάρκας και πνεύματος με όλους τους δυνατούς τρόπους. Εμπειρικά, φιλοσοφικά, θρησκευτικά, λογοτεχνικά, νομικά, επιστημονικά. Παρόλα αυτά, η σχέση παραμένει προβληματική και ετεροβαρής. Ίσως γιατί η σχέση αυτή χαρακτηρίζεται από τη δυνατότητα του πνεύματος να ιδεο(λογικο)ποιεί τα πράγματα κατά το δοκούν και από την αδυναμία του σώματος να αναχθεί σε θεωρητική ιδέα και επομένως να προσφέρει ερμηνευτικές συγκινήσεις και εναλλακτικές ου-τοπίες στους επιρρεπείς σε αυτές.

Η έναρξη του Δυτικού στοχασμού για τη σχέση πνεύματος και σώματος μπορεί να τοποθετηθεί στον 5^{ο} π.Χ. αιώνα, όταν ο θεμελιωτής του μονισμού Παρμενίδης υπερασπίζεται την οντολογική ταυτότητα ύλης και πνεύματος, Είναι και Νοείν. Αντίθετα με αυτόν, ο Πλάτων, υπό την επίδραση των ανατολικών μυστηριακών αντιλήψεων, απαξιώνει ξεκάθαρα το σώμα: «*η ψυχή έστιν άνθρωπος*», το δε σώμα τάφος ή φυλακή του. Ο Αριστοτέλης παίρνει μία ενδιάμεση θέση θεωρώντας την ψυχή και το σώμα ως αδιαχώριστα στοιχεία μίας και μοναδικής ουσίας («*η ψυχή έστιν εντελέχεια η πρώτη σώματος φυσικού δυνάμει ζωήν έχοντος*»).

Η ορθόδοξη παράδοση, συνέχεια της αντίστοιχης ιουδαϊκής, η οποία καταφάσκει ευλαβικά το ανθρώπινο σώμα, αναγνωρίζει τον άνθρωπο ως ψυχοσωματική ενότητα, η οποία μάλιστα προβλέπεται να παραμείνει τέτοια και μετά την ανάστασή του. Έτσι, μετά τον Παύλο, οποίος θεωρεί το σώμα ως 'ναό' (και όχι τάφο) του σώματος, ο Ιωάννης Χρυσόστομος τονίζει ότι *"ο γαρ άνθρωπος ουκ έστι ψυχή μόνον, αλλά ψυχή*

και σώμα", ενώ ο Γρηγόριος Παλαμάς υιοθετεί το πανέμορφο 'συναμφότερον': «*Μη αν ψυχήν μόνην, μήτε σώμα μόνον λέγεσθαι άνθρωπον, αλλά το συναμφότερον*».

Στην Ευρώπη του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης κυριαρχούν, σε διάφορες παραλλαγές, οι αρχαιοελληνικές αντιλήψεις που διαμορφώθηκαν από την εποχή του Γαληνού. Σύμφωνα με αυτές, άυλα και υλικά στοιχεία, διαρθρωμένα σε αυστηρή ιεραρχική διάταξη, συνεργάζονται για την επιτέλεση όλων των ανθρώπινων λειτουργιών. Προεκτείνοντας τις θέσεις αυτές, ο εγκυρότερος εκπρόσωπος του δυισμού Καρτέσιος υποστήριξε τον πλήρη διαχωρισμό σώματος/μηχανής από την εκτός τόπου και χώρου ψυχή/νου (την οποία βέβαια στερούνται τα ζώα/μηχανές). Την άποψη αυτή αμφισβήτησε έντονα το διαρκώς ογκούμενο επιστημονικό ρεύμα του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα. Έτσι, με την ολοκληρωτική επικράτηση του θετικισμού στις επιστήμες, το σώμα θεωρείται περίπου ως μία χημική μηχανή η οποία παράγει πνεύμα, συμπεριφορά και προβλήματα. Τι σημαίνει όμως αυτό για τον Δυτικό πολίτη, ο οποίος έχει εθιστεί στην αντίληψη ότι σώμα και πνεύμα έχουν διαφορετικές ανάγκες και αιτίες προβλημάτων; Μάλλον λίγα πράγματα. Γιατί το πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζει ο Δυτικός άνθρωπος μπορεί να επιτρέπει την επιστημονική ανάδειξη της ενότητας σώματος-πνεύματος, αλλά δυστυχώς υπηρετεί τη διάκρισή τους. Οργανώνει διαφορετικές δραστηριότητες για την εξυπηρέτησή τους, και αναζητά διαφορετικούς γιατρούς για τη θεραπεία τους. Αντίσταση στην ανατροπή αυτού του πλαισίου προβάλλει καθημερινά η ημιμάθεια των πολλών και το συμφέρον όσων ψωμίζονται από αυτό το πλαίσιο. Ο Αντρέας Βεσάλιους (Andreas Vesalius), στο μνημειώδες έργο του *De Humanis Corporis Fabrica* (Περί της δομής του ανθρώπινου σώματος), το οποίο εξέδωσε το 1543, στις πάνω από 200 ξυλογραφίες του βιβλίου, οι οποίες ουσιαστικά εικονοποιούν τη γέννηση της νέας (μετα-Γαληνικής) ιατρικής, απεικονίζει ανθρώπους αποτελούμενους από μυς και νεύρα οι οποίοι ποζάρουν φυσικά ανάμεσα σε αρχαία ερείπια. Στη συμβολική εικονοποίηση της γέννησης της αυριανής ιατρικής θα διακρίνονται πολλά ερείπια των σημερινών ιδεοληψιών.

Το νευρικό σύστημα του ανθρώπου είναι ένα πολύπλοκο σύστημα αλληλοσυνδεόμενων νευρικών κυττάρων, το οποίο εξυπηρετεί την αυτοσυντήρηση και την επικοινωνία με το περιβάλλον, και δια του οποίου εξασφαλίζεται η απολύτως απαραίτητη για τη ζωή φυσιολογική ενότητα του οργανισμού. Για την αποτελεσματικότερη εξυπηρέτηση των στόχων αυτών, η μακριά φυλογενετική

Γ. Χ. Παπαδόπουλος

εξέλιξη του νευρικού συστήματος διαμόρφωσε μία κεντρική μάζα νευρικού ιστού (εγκέφαλος) και ένα σύστημα (νωτιαίος μυελός, νεύρα) για την επικοινωνία αυτής με τα περιφερικά δίκτυα οργανωμένου νευρικού ιστού στα επιμέρους όργανα και το δέρμα. Ο τρόπος αυτός οργάνωσης του νευρικού συστήματος του ανθρώπου και των άλλων ανώτερων ζώων κρίνεται εκ του αποτελέσματος σχετικά επιτυχής, αλλά είναι μάλλον πολύπλοκος, και πάντως πρόξενος παρεξηγήσεων και δισεπίλυτων προβλημάτων. Τώρα που είναι ευρύτερα αποδεκτός ο ρόλος του εγκεφάλου στα ψυχονοητικά φαινόμενα (*«εν τω εγκεφάλω το ηγεμονικόν»*), καλούμαστε να αποκαλύψουμε και να κατανοήσουμε και τη σχέση αλληλεξάρτησης εγκεφάλου και σωματικής περιφέρειας. Να αντιληφθούμε ότι το σώμα αντιπροσωπεύει κάτι παραπάνω από μία απλή πύλη εισόδου-εξόδου του εγκεφάλου. Τα αισθητικά και κινητικά νευρικά κυκλώματα που συνδέουν το κέντρο με την περιφέρεια του οργανισμού δεν τροφοδοτούν απλώς τις γνωστικές λειτουργίες. Είναι, τα ίδια, γνωστικές λειτουργίες. Να θυμηθούμε τον Δημόκριτο που έλεγε ότι *«εν όλω τω σώματι [είναι την διάνοια]»*, αλλά και τον Γ. Σεφέρη που μετέφραζε λέγοντας *«και τούτα τα κορμιά πλασμένα από ένα χώμα που δεν ξέρουν, έχουν ψυχές»*.

Από τη στιγμή τουλάχιστον της γέννησης, ο ανθρώπινος εγκέφαλος επικοινωνεί διαρκώς με το περιβάλλον και το σώμα του. Με τις νευρικές οδούς της λεγόμενης εξωδεκτικής αισθητικότητας δέχεται καταιγισμό οπτικών, ακουστικών, γευστικών, απτικών κ.ά. πληροφοριών(επιρροών) από τον έξω κόσμο, ενώ με τις νευρικές οδούς της σπλαχνικής και ιδιοδεκτικής αισθητικότητας ενημερώνεται αδιαλείπτως, συνειδητά και ασυνείδητα, για την κατάσταση των σπλάχνων, των μυών, των τενόντων, των αρθρώσεων του ακίνητου ή κινούμενου σώματος. Οι εμπειρίες της όποιας σωματικής στάσης ή δραστηριότητας, καθώς και της μεταβαλλόμενης σχέσης του σώματός μας με τα γύρω πρόσωπα, αντικείμενα ή εμπόδια εγγράφονται και αναπαράγονται νοητικά στον εγκέφαλο. Με τα λόγια της Ντόροθι Πάρκερ (Dorothy Parker) *«το σώμα απλώνεται στον εγκέφαλο»*. Έτσι, το Εγώ, που σύμφωνα με τον Φρόυντ *«μπορεί να θεωρηθεί ως η ψυχική προβολή της επιφάνειας του σώματος»*, αντιλαμβάνεται προοδευτικά ακέραιη την ευθύνη (πράγμα τόσο σπάνιο) και την αγωνία για την αντιμετώπιση και ικανοποίηση των αδιαίρετων συστατικών του, νου και σώματος.

Γ.Χ. Ιωαννόπουλος

[το σώμα του μυαλού] Κάποιοι είναι 'ζεστοί' ή 'ψυχροί' απέναντί μας, κάποιες συμπεριφορές μας 'αγγίζουν' ή μας 'πονάνε', άλλοτε αισθανόμαστε το 'βάρος' της συνείδησής μας και κάποτε αναγκαζόμαστε να 'νίπτουμε τας χείρας μας'. Όλος ο κατάλογος των σωματικών εμπειριών στην υπηρεσία/διαμόρφωση του κωδικοποιημένου πνευματικού μας κόσμου. Το μυαλό, δηλαδή, χρησιμοποιεί το σώμα του για να μπορέσει να αντιληφθεί και να συμβάλλει στην παραπέρα εξάπλωση των κρίσιμων αφηρημένων εννοιών. Ο κόσμος του καθενός από εμάς αποτελείται από νοηματοδοτήσεις εμπράγματων εμπειριών και σωματοποιήσεις ιδεών. Τυχαίο; Από εξελικτική άποψη, μάλλον όχι. Και μάλλον ευφυές. Αρκεί, βέβαια, να έχουμε υπόψη μας ότι την τεκμαρτή δαπάνη αυτής της συνεχούς αντιμετάθεσης ρόλων και ευθυνών, καλούνται κάποτε να την πληρώσουν όλοι, άτομα και κοινωνίες. Αλλά αυτό μπορεί προς το παρόν να θεωρηθεί (ευτυχώς) άλλο θέμα.

Ένα χαμόγελο, ένα συνοφρύωμα, μία σύσπαση των χειλιών, είναι για τους περισσότερους από εμάς αυτονόητοι τρόποι εκδήλωσης συναισθημάτων, και για μερικούς απλώς μιμίδια, δηλαδή 'μονάδες πολιτισμικής μεταβίβασης ή μονάδες μίμησης'. Λίγοι, όμως, αντιλαμβάνονται τις εκφράσεις αυτές και ως απαραίτητες προϋποθέσεις, μέσα αντίληψης-βίωσης των συναισθημάτων που κωδικοποιούν. Και όμως. Η κάθε έντονη συναισθηματική αντίδραση προκαλεί, πέρα από αύξηση καρδιακού ρυθμού, εφίδρωσης και κίνησης, και κινητοποίηση των περίπου 20 προσωπικών μυών που εμπλέκονται στη συναισθηματική έκφραση. Και αυτό γιατί ίσως μόνο έτσι μπορεί ο εγκέφαλος να ερμηνεύσει-υιοθετήσει ένα συναίσθημα σε όλη του την έκταση. Σε ένα πολύ γνωστό πλέον πείραμα, ο ψυχολόγος Φριτς Στρακ (Fritz Strack) απέδειξε ότι αξιολογούμε ως πιο αστείες τις γελοιογραφίες όταν οι μύες του προσώπου μας δεν εμποδίζονται να σχηματίσουν το χαμόγελο. Ηλεκτρομυοφράφημα των μυών του προσώπου απέδειξε, επίσης, ότι η ανάγνωση λέξεων με έντονο συναισθηματικό φορτίο (αηδίας, θυμού, χαράς κ.λ.π.), συνοδεύεται από αδιόρατη δραστηριότητα των προσωπικών μυών που συμμετέχουν στην εκδήλωση των αντίστοιχων συναισθημάτων. Η πλήρης, δηλαδή, νοηματοδότηση ενός συναισθήματος από τον εγκέφαλο προϋποθέτει τη φυσική προσομείωση αυτού. *«Ακούμε μουσική με τους μυς μας»*, και *«υπάρχει μεγαλύτερη σοφία στο σώμα σου, παρά στους βαθύτερους συλλογισμούς σου»* έλεγε ο Νίτσε υπογραμμίζοντας τη 'σωματικότητα' της ζωής. Αυτό φέρνει στον νου την πρώτη θεωρία για το συναίσθημα, τη γνωστή ως θεωρία Τζέιμς-Λάνγκε (James-Lange), σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα είναι το αποτέλεσμα της αίσθησης των όποιων σωματικών

αλλαγών (=λυπόμαστε γιατί κλαίμε και δεν κλαίμε επειδή λυπόμαστε!), αλλά και τη σύγχρονη θεωρία του Αντόνιο Νταμάσιο (Antonio Damasio), σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα είναι γνωστικές αναπαραστάσεις των σωματικών καταστάσεων που συγκροτούν τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς από τους οποίους εξαρτάται και διασφαλίζεται η σταθερότητα του εσωτερικού περιβάλλοντος.

Τη σημασία της σωματικής εμπλοκής σε όλες τις διαδικασίες μάθησης αναδεικνύουν σύγχρονες ψυχολογικές μελέτες οι οποίες αποδεικνύουν σημαντική βελτίωση των μαθητικών επιδόσεων όταν τα παιδιά συνδυάζουν τη λύση μαθηματικών προβλημάτων ή την ανάγνωση με κατάλληλες χειρονομίες ή χειρισμό εικόνων στην οθόνη του υπολογιστή. Το πολύ ενδιαφέρον, και δυνητικά αξιοποιήσιμο από τους δασκάλους, είναι ότι οι μαθητές που έχουν ήδη εκπαιδευθεί στον χειρισμό των εικόνων της οθόνης μπορούν να επιτυγχάνουν τα ίδια ευεργετικά μαθησιακά αποτελέσματα φανταζόμενοι απλώς (!) ότι πραγματοποιούν τις ίδιες κινήσεις.

[η ψυχολογία του σώματος] Οι επιπτώσεις των ψυχολογικών προβλημάτων στη λειτουργία του σώματος με τη μορφή 'ψυχοσωματικών' εκδηλώσεων, όπως πονοκέφαλος, ταχυκαρδία, τρόμος, τραύλισμα, στομαχική αναστάτωση κ.λ.π., είναι ευρέως γνωστές και αποδεκτές. Οι επιπτώσεις, όμως, των αλλαγών του σώματος στη λειτουργία του εγκεφάλου και στη διαμόρφωση της ψυχολογίας είναι πολύ λιγότερο γνωστές, παρόλο που από το 1932 ο Γερμανός ψυχίατρος Καρλ Γιάσπερς (Karl Jaspers) είχε εισηγηθεί τον όρο 'σωματοψυχολογία'. Τα ιατρικά χρονικά μνημονεύουν αρκετές περιπτώσεις (και προφανώς παραλείπουν πολύ περισσότερες) ασθενών για τους οποίους ενώ αρχικά είχε τεθεί διάγνωση κατάθλιψης, οριακής προσωπικότητας ή και σχιζοφρένειας, στη συνέχεια διαπιστώθηκε ότι τα δεσπόζοντα ψυχιατρικά προβλήματά τους ήταν αποτέλεσμα προβλημάτων της σωματικής περιφέρειας (π.χ. ένα μεταβολικό νόσημα). Φλεγμονή από λοιμώδεις και χρόνιες παθήσεις, ορμονικές ανισορροπίες ή ελλείψεις θρεπτικών στοιχείων μπορούν να προκαλούν κατάθλιψη. Η κινητοποίηση του ανοσιακού (ανοσοποιητικού) συστήματος στο κοινό κρυολόγημα ή στις χρόνιες παθήσεις οδηγεί στην παραγωγή μορίων-σημάτων που επιδρούν στα νευρικά κύτταρα, τα οποία με τη σειρά τους παράγουν ουσίες που προκαλούν εξάντληση, μειωμένη συγκέντρωση και κοινωνική απομάκρυνση. Η ΄κρίση μέσης ηλικίας' που διέρχονται αρκετοί άνδρες μετά την ηλικία των 40 χρόνων, και η οποία χαρακτηρίζεται από μυϊκή αδυναμία αλλά και μειωμένη αυτοπεποίθηση και κατάθλιψη, μπορεί να οφείλεται στη σημαντικά

Γ. Χ. Παπανδρόπουλος

μειωμένη παραγωγή της ορμόνης των όρχεων τεστοστερόνη, ενώ οι αυξομειώσεις προγεστερόνης και οιστρογόνων των ωοθηκών κατά την εμμηνόπαυση ή τον περιοδικό καταμήνιο κύκλο των γυναικών μπορεί να προκαλεί συναισθήματα λύπης ή και κατάθλιψη. Έλλειψη σιδήρου και άλλων μικροστοιχείων, ή ακόμη και νερού (ιδιαίτερα επικίνδυνη για τους ηλικιωμένους) έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να μειώνει την ικανότητα μάθησης, μνήμης και προγραμματισμού. Η πνευματική υγεία και ευεξία εξαρτώνται διαρκώς από τα τεκταινόμενα στην περιφέρεια του σώματος. Για αυτόν τον λόγο, η εξέταση των ψυχιατρικών προβλημάτων στο πλαίσιο ολοκλήρου του σώματος μπορεί να αναδείξει απροσδόκητες πηγές δυστυχίας.

[ο εγκέφαλος της κοιλιάς] Η λαϊκή σοφία θεωρούσε διαχρονικά την κοιλιά ως έδρα συναισθημάτων και συγκινήσεων και σημείο εκκίνησης των διαισθητικών ενστικτωδών αντιδράσεων. Την εικαζόμενη άρρηκτη σχέση μεταξύ σωματικής περιφέρειας και ψυχισμού υπογραμμίζει καλύτερα όλων η ετυμολογική σύνδεση της υστερίας με τα (γυναικεία) σπλάχνα. Παρ'όλα αυτά, ο Δυτικός πολιτισμός αντιμετώπισε επισήμως την κοιλιά ως μία βρώμικη και θορυβώδη περιοχή του ανθρώπινου σώματος, προορισμένη να διεκπεραιώνει καθημερινά τις ταπεινότερες λειτουργικές αποστολές. Η σύγχρονη, όμως, νευροβιολογία αναδεικνύει τον καίριο ρόλο του περιεχομένου της κοιλιάς σε όλες τις ανώτερες ψυχο-πνευματικές λειτουργίες του ανθρώπου. Το έντερο του ανθρώπου, έχοντας 100 περίπου φορές μεγαλύτερη επιφάνεια από ότι το δέρμα, διαθέτει ένα (εντερικό) νευρικό σύστημα, του οποίου το μέγεθος (100-200 εκατομμύρια νευρικά κύτταρα), η πολυπλοκότητά του και η ομοιότητα των μηχανισμών λειτουργίας του με αυτούς του εγκεφάλου, δικαιολογούν τον χαρακτηρισμό του ως 'δεύτερου ή κοιλιακού εγκεφάλου'. Η διαρκής αλληλεπίδραση/επικοινωνία των δύο εγκεφάλων αποσκοπεί στη διασφάλιση της σταθερότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος, δηλαδή της υγείας (ομοιοστασίας). Το εντυπωσιακό σε αυτή την αμφίδρομη σχέση είναι ότι, σε αντίθεση με ότι θα ανέμενε κάποιος, τα περισσότερα από τα διακινούμενα μηνύματα έχουν κατεύθυνση από το έντερο προς τον εγκέφαλο και όχι αντιστρόφως. Το 90% των νευρικών ινών του κύριου σπλαχνικού νεύρου, του πνευμονογαστρικού, μεταφέρουν (μη συνειδητές) πληροφορίες προς τον εγκέφαλο-όχι προς το έντερο. Οι πληροφορίες αυτές, σημαντικό μέρος των οποίων καταλήγει στον προμετωπιαίο και νησαίο φλοιό των εγκεφαλικών ημισφαιρίων, δεν μπορεί παρά να επηρεάζουν αντιδράσεις άμεσα συνδεδεμένες με τη λειτουργία αυτής της εγκεφαλικής περιοχής, δηλαδή την κρίση,

Γ.Χ. Παπαδόπουλος

τον προγραμματισμό της μελλοντικής δράσης, το συναίσθημα, την κοινωνικοποίηση. Εξάλλου, η ηλεκτρική διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου χρησιμοποιείται από καιρό για την αντιμετώπιση τόσο της επιληψίας, όσο και της κατάθλιψης.

Η πολυπλοκότητα του εντερικού νευρικού συστήματος, αλλά και του άμεσου περιβάλλοντός του, μας επιτρέπει να 'νιώθουμε' τον κόσμο των εντέρων μας. Πρόσφατες μελέτες αποκαλύπτουν ότι σήματα από το μικροβιακό φορτίο των εντέρων μας, αποτελούμενο από 40.000 διαφορετικά είδη 100 τρισεκατομμυρίων μικροβίων, επηρεάζουν όχι μόνο το ανοσοποιητικό σύστημα και τον μεταβολισμό, επομένως την ομοιοστασία μας, αλλά και την ανάπτυξη και πλαστικότητα του περιφερικού και κεντρικού νευρικού συστήματος, την αντίληψη του πόνου, τη συναισθηματική διέγερση και συμπεριφορά. Η σύνδεση βέβαια μεταξύ μολυσματικών ή άλλων παθήσεων του σώματος και νευρολογικών ή ψυχιατρικών διαταραχών δεν είναι καινούργια. Η σύφιλη σε προχωρημένο στάδιο προκαλεί άνοια και αλλοίωση προσωπικότητας, η μπορελλίωση προκαλεί καταθλιπτικά συμπτώματα σε 22-66% των περιπτώσεων, η ηπατική ανεπάρκεια οδηγεί σε πνευματική σύγχυση, αμνησία, τρόμο, άνοια, ενώ ακόμη και οι πιο ελαφρές περιφερικές λοιμώξεις προκαλούν τις γνωστές σε όλους μας αλλαγές στην ψυχική διάθεση, στην όρεξη, στη συγκέντρωση, στον ύπνο κ.λ.π.

Συμπέρασμα: οι καταθλιπτικοί και οι αγχωτικοί ας ξανακοιτάξουν το σώμα τους. Δεν είναι ίσως τυχαίο ότι το 95% της σεροτονίνης, μίας από τις βασικές ουσίες που χρησιμοποιούν τα νευρικά κύτταρα για την επικοινωνία τους, βρίσκεται στο έντερο- όχι στον εγκέφαλο, αλλά και το ότι τα φάρμακα που αυξάνουν τα επίπεδα της διαθέσιμης σεροτονίνης και χορηγούνται ως βασικά αντικαταθλιπτικά από τους ψυχιάτρους, προκαλούν εντερικές παρενέργειες. Η απόσταση μεταξύ εντέρου και μυαλού είναι μία προσωπική δρασκελιά. Νηματώδη παράσιτα τα οποία φυσιολογικά παρασιτούν στο έντερο του χοίρου, όταν εισάγονται στον πεπτικό σωλήνα αυτιστικών παιδιών είναι ικανά, μετά από 8-10 εβδομάδες, να τροποποιούν σε σημαντικό βαθμό το ανοσοποιητικό σύστημα και να βελτιώνουν την κλινική εικόνα και τα προβλήματα συμπεριφοράς. Η προσέγγιση αυτή, της οποίας η χρησιμότητα είχε ήδη δειχθεί σε περιπτώσεις ελκώδους κολίτιδας, εξετάζεται πλέον και ως θεραπευτική μέθοδος αντιμετώπισης της σκλήρυνσης κατά πλάκας.

Η ψυχο-συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου περνά μέσα από την εμπειρία ενός συγκεκριμένου προσωπικού βιώματος και εξελίσσεται, σύμφωνα με τη Φροϋδική αντίληψη, με τη μορφή διαδοχικών σταδίων: στοματικό, πρωκτικό, φαλλικό. Οι

Γ.Χ. Παπαδόπουλος

πρώτες σωματικές αντιδράσεις στα περιφερικά ερεθίσματα που βιώνει το αναπτυσσόμενο σώμα μορφοποιούν ίσως τις βασικές συναισθηματικές καταστάσεις, τις οποίες το νευρικό σύστημα σπεύδει κατ'αρχήν να αποθηκεύσει και εν συνεχεία να χρησιμοποιήσει για τη συγκρότηση πλέον σύνθετων κοινωνικών συναισθημάτων. Το υλικό αυτών των σωματικών μνημονικών εγγραφών είναι ίσως η πηγή κάθε ενστικτώδους διαισθητικής αντίδρασης στις πολύσημες προκλήσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος ο άνθρωπος. Το γεγονός ότι σύγχρονες απεικονιστικές μελέτες του λειτουργούντος εγκεφάλου αποδεικνύουν ότι κατά τη διαισθητική σκέψη παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα της εγκεφαλικής περιοχής η οποία υποδέχεται τις πληροφορίες από το έντερο, μπορεί προς το παρόν να θεωρηθεί ως απλή ένδειξη αλληλεπίδρασης των δύο συστημάτων. Για την απόδειξη της απόλυτης αλληλεξάρτησης μεταξύ εγκεφαλικής διαίσθησης και σωματικής εμπειρίας θα πρέπει να περιμένουμε πειραματική επιβεβαίωση.

[χωρίς σώμα] Μπορούμε να ζήσουμε αποκλεισμένοι από το σώμα μας; Ναι, αλλά σε μία άλλη συνθήκη ύπαρξης. Η εξαιρετική περίπτωση του διαπρεπούς θεωρητικού φυσικού Στέφεν Χόκινγκ (Stephen Hawking), ο οποίος πάσχει από τη νόσο του κινητικού νευρώνα, αποδεικνύει ότι αυτή η συνθήκη μπορεί να μην είναι απαγορευτική της εκδήλωσης σπουδαίων πνευματικών χαρακτηριστικών. Ωστόσο, μία πιο αντιπροσωπευτική περίπτωση της συνθήκης αυτής, το σύνδρομο εγκλεισμού (locked-in syndrome), στο οποίο ο παράλυτος και μη επικοινωνών με το περιβάλλον ασθενής εκδηλώνει τη διατήρηση της συνείδησής του μόνο με κάποιες οφθαλμικές κινήσεις, προβληματίζει μελαγχολικά.

Μία πιο ανάλαφρα(;) τραγική απόδειξη του παραπάνω ισχυρισμού αποτελεί και η πιστοποίηση των επιπτώσεων που έχει η χρήση μπότοξ στις συναισθηματικές δυνατότητες του ανθρώπου. Διαπιστώθηκε ότι ενέσεις μπότοξ στο πρόσωπο, οι οποίες ως γνωστόν παραλύουν για 4-5 μήνες τους μυς που 'ευθύνονται' για τη ρυτίδωση, προκαλούν παράλληλα και σιγή της αμυγδαλής, της περιοχής του εγκεφάλου που υπό φυσιολογικές συνθήκες διεκπεραιώνει τα δυσάρεστα συναισθήματα. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι όσοι δεν αφήνουν ελεύθερη την ανάπτυξη των ρυτίδων τους καταλαβαίνουν δυσκολότερα τα δυσάρεστα, αλλά όχι τα ευχάριστα, μηνύματα του περιβάλλοντος. Προσοχή λοιπόν. Τα μονιμοποιημένα από τις αισθητικές επεμβάσεις πρόσωπα των συνανθρώπων μας ίσως ανήκουν σε εγκεφάλους ανίκανους να μοιραστούν μαζί μας τη δυσάρεστη πλευρά του κόσμου

Γ. Χ. Παπαδόπουλος

μας. Η δυνατότητα κατανόησης της λύπης, του θυμού και του πόνου του άλλου είναι μία σπουδαία εξελικτική ατομική και κοινωνική κατάκτηση που προϋποθέτει την ύπαρξη ενός σώματος ικανού να βιώνει τη δυσάρεστη εμπειρία του άλλου και ενός εγκεφάλου ικανού να κοινωνικοποιεί το όποιο βίωμα.

Η εξωσωματική εμπειρία (out of body experience), την οποία ισχυρίζονται ότι βίωσαν μία ή περισσότερες φορές στη ζωή τους δέκα στους εκατό ανθρώπους, περιγράφεται συνήθως ως τμήμα περιθανάτιας εμπειρίας, αλλά προκαλείται και μετά από φυσικό ή ψυχικό τραύμα, αφυδάτωση, αισθητική αποστέρηση ή υπερφόρτωση, λήψη ψυχοτρόπων φαρμάκων, ή και από ηλεκτρική διέγερση του βρεγματο-κροταφικού φλοιού των εγκεφαλικών ημισφαιρίων. Για να βγούμε, δηλαδή, από το σώμα μας πρέπει να επισυμβεί καίρια αλλαγή των όρων λειτουργίας του νευρικού μας συστήματος. Αλλά όταν αυτό συμβεί, όλα είναι πιθανά. Από το να αγνοείς την ύπαρξη του σώματός σου έως το να το θεωρείς πεθαμένο! Νευρολογικές βλάβες στον βρεγματικό λοβό των εγκεφαλικών ημισφαιρίων μπορεί να προκαλέσουν μία μεγάλη γκάμμα διαταραχών, γνωστών ως ασωματογνωσίες, κατά τις οποίες ο ασθενής, για μερικά λεπτά, ώρες ή μήνες, παραμελεί, αγνοεί, ή αρνείται οποιαδήποτε σχέση με τμήμα ή ολόκληρο το σώμα του. Η δυνατότητα αυτής της αποσύνδεσης σώματος και συνείδησης εγείρει μερικά προκλητικά ερωτήματα. Για παράδειγμα, είναι η αντίληψη του εαυτού μας αποτέλεσμα παρατεταμένης έκθεσης και εξοικείωσης, ή μήπως ο εαυτός μας είναι μία έννοια που εξαρτάται από τη λειτουργία και τις ιδιομορφίες μίας συγκεκριμένης τοποθεσίας του εγκεφάλου; Το σύνδρομο Κοτάρντ (Cotard), ή αλλιώς το σύνδρομο του νεκρού που περπατάει, στο οποίο ο ασθενής είναι όχι μόνο πεπεισμένος ότι είναι πεθαμένος αλλά και αηδιάζει από τη δυσοσμία του κορμιού του, φωτίζει αποκαλυπτικά το δισεπίλυτο πρόβλημα από μία σκοπιά που αδυνατούμε δυστυχώς να προσεγγίσουμε.

Το σώμα είναι πηγή, σύμβολο και τόπος υγείας, ομορφιάς, πίστης, επικοινωνίας, οδύνης, ηδονής, θεραπείας, πολιτισμού, τελετουργίας και ελπίδας. Στην επικράτειά του (μετ)εγγράφεται το βιωματικό και γνωστικό απόθεμα του ατόμου («θέατρο του νου») και των ομάδων (βλέπε τελετουργικές πληγές, τατουάζ, εθιμοτυπία, μακιγιάζ, περιτομή, συμβολική μετάληψη σώματος και αίματος Χριστού…). Στο σώμα αναφέρονται ακόμη και όσοι ασκητές το αρνούνται, ελπίζοντας στο τελικό του θρίαμβο επί του θανάτου.

Γ. Χ. Παπαδόπουλος

Ενδεικτική βιβλιογραφία

-αφιέρωμα με τίτλο '*το σώμα στην ψυχιατρική*' του περιοδικού 'σύναψις', supplement 04^{α}, χειμώνας 2006-7.

- Biven, M. Barrie, *The role of skin in normal and abnormal development with a note on the poet Sylvia Plath*, International Review of Psycho-Analysis 9:205-229, 1982.

-Carpenter, Siri, *Body of thought*, Scientific American Mind 21(6):38-45, 2011.

- Damasio, R. Antonio, *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Heinemann, London 1999.

- Damasio, R. Antonio, *Το λάθος του Καρτέσιου*, μτφρ Κώστας Παπακωνσταντίνου, Σύναλμα, Αθήνα 2000.

-Gershon D. Michael, *The second brain*, HarperCollins, New York, 1998.

- Fortsythe, Paul, Sudo, Nobuyuki, Dinan, Timothy, Taylor, H. Valerie, Bienenstock, John, *Mood and gut feelings*, Brain, Behavior and Immunity 24(1):9-16, 2010.

- Kasten, Erich, *Ruled by the body*, Scientific American Mind 22(1):53-57, 2011.

-Mayer, A. Emeran, *Gut feelings: the emerging biology of gut–brain communication*, Nature Reviews Neuroscience 12, 453-466, 2011.

Γ. Χ. Παπαδόπουλος