



Η σχέση σκέψης και σώματος αποτελεί ένα θέμα, με το οποίο απασχολούνται όλοι οι άνθρωποι και πολύ περισσότερο βέβαια η επιστήμη, η οποία προσπαθεί να δώσει απαντήσεις, κατόπιν μελέτης και πειραματικής έρευνας. Στα πλαίσια αυτά, λοιπόν, οι παρατηρήσεις έδειξαν ότι ο εγκέφαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει σωματικά ερεθίσματα προκειμένου να βοηθηθεί στην κατανόηση και επίλυση σύνθετων προβλημάτων. Οι συμμετέχοντες στο πείραμα είχαν ως στόχο να επιλύσουν ένα πρόβλημα αιωρούμενων χορδών.

Ταλαντώνοντας τα χέρια τους με ανάλογο τρόπο βοηθήθηκαν στην επίλυση του προβλήματος! Είναι η πρώτη μελέτη η οποία δείχνει ότι η ικανότητα ενός ατόμου να λύσει ένα πρόβλημα μπορεί να επηρεαστεί από τον τρόπο που κινείται!

Με άλλα λόγια, κατευθύνοντας τον τρόπο που οι άνθρωποι κινούν το σώμα τους, μπορούν να βοηθηθούν και να καθορίσουν, ακόμη και ασυνείδητα, τον τρόπο που σκέφτονται για ένα πρόβλημα.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι οι φυσικές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην εκμάθηση και τη μνήμη ή μπορούν να αλλάξουν τις αντιλήψεις ή τη στάση ενός ατόμου απέναντι στις πληροφορίες.

Η σωματική κίνηση μπορεί να έχει επιπτώσεις και στα υψηλότερα επίπεδα σκέψης κατά την επίλυση περίπλοκων προβλημάτων. Πόσο μάλλον όταν αυτή γίνεται συνειδητά, οπότε μπορεί να καθοδηγήσει ανώτερες γνωστικές διεργασίες.

Μία πρακτική εφαρμογή: εάν έχετε κολλήσει, προσπαθώντας να λύσετε ένα πρόβλημα, κάνετε ένα διάλειμμα. Κάνετε κάτι άλλο. Αυτό θα σας βοηθήσει ώστε, την επόμενη φορά που θα σκεφτείτε το ίδιο πρόβλημα, να το προσεγγίσετε κυριολεκτικά με ένα διαφορετικό μυαλό.

Ό,τι έχει δημιουργήσει ο άνθρωπος είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής της σκέψης του, άλλες φορές με στόχο την **επιβίωση** και άλλες με στόχο τη **βελτίωση** των συνθηκών της ζωής του.

Γιατί όμως τον τελευταίο αιώνα τα πράγματα αλλάζουν ραγδαία; Γιατί η ανθρώπινη σκέψη έχει εφαρμογές καταστροφικές, ακόμη και για το ίδιο το περιβάλλον; Γιατί η κοινωνία της πληροφορίας φορτώνει ταυτόχρονα τον άνθρωπο με νέα ψυχοσωματικά προβλήματα; Γιατί η ανθρώπινη επικοινωνία δεν συνοδεύεται πάντα από συναισθηματική ανταλλαγή και οι άνθρωποι οδηγούνται σε απομόνωση;

Ίσως εδώ, για να προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στα παραπάνω ερωτήματα, θα πρέπει να προσθέσουμε και έναν τρίτο παράγοντα, ο οποίος συμβάλει στη λειτουργία του ανθρώπου, συσχετίζοντας τη σκέψη με το σώμα! Το συναίσθημα.

Η **σκέψη**, το **σώμα** και το **συναίσθημα** είναι τα τρία εργαλεία της ανθρώπινης ύπαρξης.

Αυτά τα τρία δεν φαίνεται σήμερα να αναπτύσσονται αρμονικά. Η **σκέψη** βρίσκεται σε μία υπερδιέργεση από τον βομβαρδισμό των πληροφοριών. Το

**σώμα**

δεν προλαβαίνει ή αρνείται να εφαρμόσει και το

**συναίσθημα**

καταπιέζεται από το βάρος των κοινωνικών συνθηκών.

Σήμερα, η αύξηση των **ψυχοσωματικών ν συμπτωμάτων** βρίσκεται σε έξαρση, γιατί ίσως η ανθρώπινη επικοινωνία γίνεται μέσα σε χρόνους και ταχύτητες που δεν προλαβαίνει το συναίσθημα να γεννηθεί υγιώς και να εκφραστεί.

Η πληροφορία όμως μεταφράζεται μέσα από την **ισορροπία** και την εναρμόνιση της σκέψης, του συναίσθηματος και του σώματος.

Είναι διαφορετική η γλώσσα της σκέψης, από τη γλώσσα του συναίσθηματος και τη γλώσσα του σώματος.

Χρειάζεται να βρεθεί ο κώδικας επαφής και επικοινωνίας μεταξύ τους.

Πώς μπορούμε άραγε να αποκωδικοποιήσουμε τις γλώσσες του εαυτού μας και να τις ισορροπήσουμε στη γραμμή της τρίγλωσσης συνεννόησης; Πού συναντά η σκέψη το συναίσθημα και πότε τείνουν να επικοινωνήσουν; Τι συμβαίνει όταν αποκωδικοποιείται η γλώσσα του σώματος;

Από την πλευρά της συγκεκριμένης μελέτης χρειάζεται να εξετάσουμε τις άσκοπες ή άστοχες κινήσεις μας και γιατί όχι τους άσκοπους λόγους, γιατί επιφέρουν σύγχυση συναισθηματική και επομένως και σύγχυση στον τρόπο που σκεπτόμαστε! Το αποτέλεσμα είναι πως και οι επόμενες πράξεις μας θα χαρακτηρίζονται από ανάλογη ποιότητα.

Η μελέτη, επομένως, της σχέσης μεταξύ σκέψης και σώματος μπορεί να μας οδηγήσει σε χρήσιμες και ωφέλιμες εφαρμογές στην καθημερινή ζωή μας!

Σταμάτης Τσαχάλης

Σχετικό κείμενο: [Η καθοριστική σημασία των κινήσεών μας](#)