



International Body Psychotherapy Journal *The Art and Science of Somatic Praxis*
Volume 11, Number 2, 2012 *Printing ISSN Number 2169-4745 Online ISSN 2168-1279*
© Author and USABP/EABP Reprints and permissions secretariat@eabp.org

**Efficiency of Psychotherapy Involving Altered States of Consciousness:
A Call to Reconsider Our Spiritual Stance at the Clinic**

Rachel Shalit

Abstract

This paper deals with the efficiency of psychotherapy, particularly when involving techniques that stimulate altered states of consciousness (ASC). One main conclusion arising from research in this field is defined well by Bogart (1991), who asserts that ASC may profoundly reorient an individual's identity, emotional attitude, sense of wellbeing and purpose in life.

Body-oriented techniques have the potential to induce ASC; therefore, a methodological exploration of the ASC realm as part of body psychotherapy is called for. Moreover, as ASC may also trigger spiritual experiences, it is my belief that embracing the correspondence between the body and the spirit holds great promise for clients.

The paper discusses three main subjects:

1. Altered states of consciousness— what they are, ways of inducing them
2. The efficiency of psychotherapy
3. The correlation of body psychotherapy with consciousness and spirituality

In italics appear questions and dilemmas, in some instances as an introduction to a paragraph, in other instances as issues raised for further contemplation.

Keywords: body psychotherapy, altered states of consciousness (ASC), efficiency, trance, spirituality

**Η αποτελεσματικότητα της Ψυχοθεραπείας όταν Εμπλέκει
Αλλοιωμένες Καταστάσεις Συνείδησης:
Μια ευκαιρία για τον Επαναπροσδιορισμό της Άποψής μας για την
Πνευματικότητα στο Κλινικό πεδίο**
Rachel Shalit

Περίληψη

Η συγκεκριμένη παρουσίαση πραγματεύεται την αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας, ιδιαίτερα όταν σε αυτήν εντάσσονται τεχνικές που διεγείρουν αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης (ΑΚΣ). Ένα κύριο συμπέρασμα που προκύπτει από την έρευνα στο συγκεκριμένο πεδίο, ορίζεται ορθά από τον Bogart (1991), ο οποίος και

σημειώνει ότι οι ΑΚΣ μπορούν να προσανατολίσουν εκ νέου την ταυτότητα ενός ατόμου, τα συναισθήματα του, την αίσθηση ευεξίας του και τον σκοπό της ζωής του.

Οι τεχνικές της σωματικής ψυχοθεραπείας έχουν την δυνατότητα να προκαλούν καταστάσεις αλλοίωσης της συνείδησης, συνεπώς μια μεθοδική εξερεύνηση των ΑΚΣ κατά την διάρκειά της, είναι σκόπιμη. Επιπλέον, και δεδομένου ότι οι ΑΚΣ είναι δυνατό να προκαλέσουν πνευματικές εμπειρίες, πεποίθησή μου είναι ότι το να συμπεριλάβουμε στην διαδικασία της ψυχοθεραπείας την αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και πνεύματος, δίνει μεγάλη ελπίδα στους πελάτες μας.

Το άρθρο αναλύει τρία βασικά θέματα:

1. Αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης. Τι ακριβώς είναι και πώς μπορούμε να τις προκαλέσουμε
2. Η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπείας
3. Ο συσχετισμός της σωματικής ψυχοθεραπείας με την συνειδητότητα και την πνευματικότητα

Σε πλάγια γράμματα αναγράφονται ερωτήματα και διλήμματα, σε κάποιες περιπτώσεις σαν εισαγωγή σε μία παράγραφο, σε άλλες περιπτώσεις σαν θέματα που προκύπτουν και χρήζουν περαιτέρω επεξήγησης.

Λέξεις κλειδιά: σωματική ψυχοθεραπεία, αλλοιωμένες καταστάσεις συνείδησης (ΑΚΣ), αποτελεσματικότητα, κατάσταση ύπνωσης, πνευματικότητα

**Gender as a Relational Somatic Experience:
How Psychotherapists Participate in
Gendering Clients (An Experiential Conversation)
Gary Glickman, MA, LMFT**

“Power relations have an immediate hold upon it [the body]; they invest it, mark it, train it, torture it, force it to carry out tasks, to perform ceremonies, to emit signs” (Foucault, 1991, p. 25).

Abstract

This paper articulates a study of gender role-playing by a focus group of body-centered psychotherapists familiar with Relational Somatic Psychotherapy (RSP), in hopes RSP might offer a lens for helping clients understand their embodied gender experiences, and for helping clinicians understand how wittingly or unwittingly they might be participating in "gendering" their clients. That is, to whatever extent therapists are not aiming to help bring consciousness to a person's sense of identity regarding gender (as with any other culturally reinforced identity), they might be colluding to limit it. A workshop introduction is articulated, followed by a review of gender literature relevant to psychotherapy, a description of methodology, results from the group's role-play experiences, and suggestions for further study.

Keywords: gender, Relational Somatic Psychotherapy, masculinity, femininity, sexuality, clinical eros

**Η Ταυτότητα του Φύλου ως Σωματική Εμπειρία Σχέσης:
Πως οι Ψυχοθεραπευτές Εμπλέκονται στην Ταυτοποίηση του Φύλλου των
Πελατών (Μία Εμπειρική Συζήτηση)
Gary Glickman, MA, LMFT**

«Οι σχέσεις εξουσίας έχουν άμεση επίδραση σε αυτό (το σώμα), επενδύουν το σώμα, το σημαδεύουν, το εκπαιδεύουν, το βασανίζουν, το αναγκάζουν να φέρει εις πέρας διάφορα καθήκοντα, να λαμβάνει μέρος σε τελετές, να εκπέμπει σήματα»(Foucault 1991, p.25).

Περίληψη

Η συγκεκριμένη παρουσίαση αναφέρεται σε μία μελέτη που βασίστηκε σε ένα παιχνίδι ρόλων ανάμεσα στα δύο φύλα η οποία χρησιμοποιήθηκε από μία ομάδα ψυχοθεραπευτών, που ήταν γνώστες της Σωματικής Ψυχοθεραπείας Σχέσεων (Σ.Ψ.Σ.).

Η μελέτη αυτή έγινε με την ελπίδα η μέθοδος να λειτουργήσει επικουρικά στο να βοηθηθεί ο πελάτης – θεραπευμένος να κατανοήσει τις εσωτερικευμένες στο σώμα του « εμπειρίες φύλου» και ταυτόχρονα να διαπιστώσουν οι κλινικοί ερευνητές, πόσο οι ίδιοι λαμβάνουν μέρος συνειδητά ή ασυνείδητα στην ταυτοποίηση του φύλου των πελατών τους. Αυτό σημαίνει ότι, οι θεραπευτές είτε στοχεύουν στο να βοηθήσουν ένα άτομο να αποκτήσει συνείδηση της ταυτότητας του σε σχέση με το φύλο του, (όπως και με κάθε άλλη πολιτισμικά ενισχυμένη ταυτότητα) είτε όχι, υπάρχει κίνδυνος να συναινέσουν άθελά τους στον περιορισμό αυτής της ταυτότητάς του. Γίνεται εισαγωγή στο εργαστήριο η οποία ακολουθείται από παρουσίαση λογοτεχνικών κειμένων φύλου που έχουν σχέση με την ψυχοθεραπεία, περιγραφή της μεθοδολογίας, παρουσίαση των αποτελεσμάτων στα οποία κατέληξε η ομάδα από την εμπειρία στο παιχνίδι ρόλων και προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.

Λέξεις κλειδιά: φύλο, σωματική ψυχοθεραπεία, ανδρισμός, θηλυκότητα, σεξουαλικότητα, κλινικά λάθη

**Nina Bull: The Work, Life and Legacy of a Somatic Pioneer
Daniel J. Lewis, M.P.H., M.A.**

Abstract

Nina Bull is a significant albeit underappreciated figure in the history of body psychotherapy. She was a pioneer in the study of the mind/body relationship and the role of the musculature in subjective experience. She is best known as a teacher and mentor to Stanley Keleman, the founder of Formative Psychology. Still, her life largely remains a mystery as little has been done in the way of compiling information about her work or personal life. This paper presents a synopsis of her attitude theory, describes the experiments she conducted to confirm her theory, discusses the relationship of her work and Formative Psychology, and presents original historical study of the events and attitudes that informed her research.

Keywords: Nina Bull, Formative Psychology, emotion, history of psychotherapy, skeletal musculature, muscles, attitude theory.

Nina Bull: Η δουλειά, η Ζωή και η Κληρονομιά μιας Πρωτοπόρου της Σωματικής Ψυχοθεραπείας
Daniel J. Lewis, M.P.H., M.A.

Περίληψη

Η Nina Bull, είναι μία ξεχωριστή, πλην όμως, υποτιμημένη προσωπικότητα στην ιστορία της σωματικής ψυχοθεραπείας. Ήταν πρωτοπόρος στην μελέτη της σχέσης σώματος / νου και στον ρόλο του μυϊκού συστήματος στην υποκειμενική εμπειρία. Είναι περισσότερο γνωστή σαν δασκάλα και μέντορας του Stanley Keleman, ιδρυτή της Διαμορφωτικής Ψυχολογίας. Πάντως, η ζωή της παραμένει άγνωστη σε μεγάλο βαθμό, μιας και δεν έχουν γίνει πολλά ώστε να εντοπιστούν στοιχεία σχετικά με την εργασία της ή την προσωπική της ζωή. Η παρουσίαση περιλαμβάνει περίληψη της θεωρίας της για την συμπεριφορά και την Διαμορφωτική Ψυχολογία, περιγράφει τα πειράματα που διεξήγαγε για να επιβεβαιώσει τη θεωρία της, διερευνά τη σχέση ανάμεσα στη δουλειά της και την Διαμορφωτική Ψυχολογία και παρουσιάζει την προσωπική της ιστορική μελέτη των γεγονότων που τροφοδότησαν την έρευνά της.

Λέξεις κλειδιά: Nina Bull, διαμορφωτική ψυχολογία, συναίσθημα, ιστορία της ψυχοθεραπείας, σκελετικό μυϊκό, μυς, θεωρία συμπεριφοράς

In Support Of Body Psychotherapy
Will Davis

Abstract

After an introduction to body psychotherapy, there is a discussion of the trend in verbal and cognitive therapies to include the body. This trend will be highlighted via a comparison with body psychotherapy as well as references to cases. There is then a description of body psychotherapy's unique contributions to psychotherapy at large and photos of a patient showing physical changes during six months of body psychotherapy treatment.

Keywords: body psychotherapy, embodied cognition, embodied self, self-reflexivity, Reich, Schore, Pagis

Σε υποστήριξη της Σωματικής Ψυχοθεραπείας
Will Davies

Περίληψη

Μετά από μία εισαγωγή στην σωματική ψυχοθεραπεία, ακολουθεί συζήτηση σχετικά με την τάση των λεκτικών και γνωσιακών μεθόδων ψυχοθεραπείας να συμπεριλάβουν το σώμα στην διαδικασία τους. Το θέμα θα αναλυθεί περισσότερο διαμέσου συγκρίσεων μεταξύ των μεθόδων ψυχοθεραπείας καθώς και με αναφορά σε παρουσιάσεις συγκεκριμένων περιπτώσεων. Κατόπιν γίνεται μία εκτενής περιγραφή της σπουδαιότητας της συμβολής της σωματικής ψυχοθεραπείας στην διαδικασία της ψυχοθεραπείας και παρουσιάζονται φωτογραφίες οι οποίες δείχνουν τις σωματικές αλλαγές ενός ασθενή κατά την διάρκεια έξη μηνών σωματικής ψυχοθεραπείας.

Λέξεις κλειδιά: σωματική ψυχοθεραπεία, σωματική αντίληψη, σωματικός εαυτός, αυτό-αντανάκλαση, Reich, Score, Pagis

The Ever Changing Constancy of Body Psychotherapy
Robert Hilton, PhD

Abstract

Presented at the 2012 USABP Conference, this keynote address outlines both historical theories that have informed today's body psychotherapy and contemporary trends of thought in the field. Robert Lewis, Alexander Lowen, Donald Winnicott, Harry Guntrip, Ronald Fairbairn and Wilhelm Reich, as well as Donald Kalsched, Dan Siegel and Peter Levine are all given mention, sandwiched between illustrations borrowed from poetry and Hilton's own anecdotes. Hope is proposed for a humanistic, sympathetic future of body psychotherapy.

Keywords: history, poetry, Reich, Winnicott, Siegel

Η Συνεχώς Μεταβαλλόμενη Σταθερότητα της Σωματικής Ψυχοθεραπείας
Robert Hilton, PhD.

Περίληψη

Στην παρουσίαση αυτής της εισήγησης, που έγινε στο συνέδριο της USABP του 2012, αναφέρονται τόσο οι ιστορικές θεωρίες που έχουν επηρεάσει την σύγχρονη σωματική ψυχοθεραπεία, όσο και οι σημερινές θεωρητικές τάσεις στο πεδίο της. Γίνεται αναφορά στους Robert Lewis, Alexander Lowen, Donald Winnicott, Harry Guntrip, Ronald Fairbairn και Wilhelm Reich, όπως επίσης και στους Donald Kalsched, Dan Siegel και Peter Levine. Ακολουθούν παραδείγματα μέσα από την ποίηση και τις διηγήσεις του ίδιου του Hilton. Μια πρόταση ελπίδας για ένα ουμανιστικό, συμπονετικό μέλλον της σωματικής ψυχοθεραπείας.

Λέξεις κλειδιά: ιστορία, ποίηση, Reich, Winnicott, Siegel

Hyporesponse: The Hidden Challenge in Coping With Stress
Merete Holm Brantbjerg

Abstract

This article addresses the role of hyporesponse in stress management. The concept of muscle response is presented—regarding both hyperresponse (tension) and hyporesponse (giving up) —and how these two defensive strategies interact and easily polarize. Building up energy and precision in dosing is presented as a strategy to modify hyporesponse and, through that, lower the risk of losing contact with parts of the self in different phases of stress. Interconnectedness between high arousal states—both hyper- and hypoarousal—and muscle response patterns are addressed and special attention is given to potential consequences of hyporesponse in the transitions between the different levels of arousal that occur in daily life.

Keywords: stress management, hyporesponse/giving up, building up energy, arousal states, transitions

Υποανταπόκριση. Η κρυμμένη πρόκληση στην θεραπεία του Άγχους Merete Holm Brantbjerg

Περίληψη

Η συγκεκριμένη παρουσίαση περιγράφει τον ρόλο της υποανταπόκρισης στην διαχείριση του άγχους. Το θέμα της μυϊκής ανταπόκρισης, παρουσιάζεται σε σχέση τόσο με την υπερανταπόκριση (ένταση), όσο και με την υποανταπόκριση (παραίτηση), ενώ γίνεται ανάλυση στο πώς αυτές οι δύο στρατηγικές άμυνας αλληλεπιδρούν και εύκολα οδηγούνται σε πόλωση. Σαν στρατηγική προτείνεται η αύξηση της ενέργειας σε μικρές δόσεις, έτσι ώστε να μειώνεται η υποανταπόκριση, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο να χαθεί η επαφή με κομμάτια του εαυτού στις διάφορες φάσεις της περιόδου του άγχους. Γίνεται επίσης αναφορά στον αλληλοσχετισμό μεταξύ των καταστάσεων υψηλής διέγερσης (τόσο υπέρ όσο και υπό-διέγερσης) και της ανταπόκρισης του μυϊκού συστήματος. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται σε πιθανές συνέπειες της υποανταπόκρισης κατά την μετάβαση από ένα επίπεδο διέγερσης σε άλλο, μέσα στην καθημερινότητα.

Λέξεις κλειδιά: διαχείριση άγχους, υποανταπόκριση / παραίτηση, αύξηση ενέργειας, στάδια διέγερσης, μεταπτώσεις