

# INTERNATIONAL BODY PSYCHOTHERAPY JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

First issue content – abstracts Greek



## Το Σχεσιακό Ρεύμα και η Σωματική Ψυχοθεραπεία Εργασία 4 : Γλιστρώντας πάνω στα νήματα που μας συνδέουν. Η συνήχηση στη σχεσιακή σωματική ψυχοθεραπεία

Asaf Rolef Ben-Shahar, Ph.D.

[asaf@imt.co.il](mailto:asaf@imt.co.il)

### Περίληψη

Αυτή είναι η τέταρτη και τελευταία εργασία της σειράς : Το Σχεσιακό Ρεύμα και η Σωματική Ψυχοθεραπεία. Αυτές οι εργασίες εξετάζουν τα σημεία επαφής ανάμεσα στη Σωματική Ψυχοθεραπεία και το συναρπαστικό και περιεκτικό πεδίο της Σχεσιακής Ψυχανάλυσης.

Η πρώτη εργασία *Από το χορό του δωματίου στους πέντε ρυθμούς* ( Rolef Ben-Shahar, 2010) διερεύνησε κάποιες βασικές έννοιες της Σχεσιακής Ψυχοθεραπείας. Επίσης κατέδειξε τη συνάφεια ανάμεσα στο σχεσιακό τρόπο σκέψης και στην ιστορία και πράξη της σωματικής ψυχοθεραπείας.

Η δεύτερη εργασία *Κάτι παλιό, κάτι καινούριο, κάτι δανεικό, κάτι μπλε<sup>1</sup>* ( Rolef Ben-Shahar ,2011a) επέκτεινε τη συζήτηση πάνω στο θέμα της διυποκειμενικότητας και εξέτασε την ισορροπία ανάμεσα στις παλινδρομικές και καινοτόμες τάσεις της. Η τρίτη εργασία ( Rolef Ben-Shahar, 2011b) διερεύνησε τις σχέσεις ανάμεσα στις σωματικές, γλωσσολογικές και σχεσιακές δομές και τη θέση του Εαυτού στη Σχεσιακή Σωματική Ψυχοθεραπεία. Αυτό το τελευταίο άρθρο θα παρουσιάσει τη χρήση της συνήχησης στη Σωματική Ψυχοθεραπεία μέσα σε ένα σχεσιακό πλαίσιο, δανειζόμενο από το ψυχαναλυτικό πλαίσιο, από την Γιουνγκιανή και τη σαμανική παράδοση.

1. Ο συγγραφέας αναφέρεται στο αγγλικό ρητό που λέει ότι μια νύφη πρέπει να φοράει τα παραπάνω για μια καλή τύχη.

## Από την Απέλπιδα Μοναξιά στην αίσθηση του Να Είμαστε Μαζί: Λειτουργίες και δυσλειτουργίες των κατοπτρικών νευρώνων στα Μετατραυματικά Σύνδρομα

Maurizio Stupiggia

[maustup@tin.it](mailto:maustup@tin.it)

### Περίληψη

Εδώ η εστίαση αφορά τη θεραπευτική σχέση: το τραύμα της κακοποίησης είναι ένα σχεσιακό τραύμα. Πρέπει να ειπωθεί ότι οι κακοποιημένοι άνθρωποι είναι ευαίσθητοι σε χειρονομίες, αισθητηριακά και κινητικά θραύσματα εμπειριών κλπ. Αυτή η μέθοδος επιχειρεί να επιδιορθώσει την υφή της σχέσης,

καθώς το άτομο έχει χάσει την *αίσθηση του Μαζί* και αισθάνεται απελπιστικά μόνο. Η δουλειά με το καθρέφτισμα, την από κοινού επανάληψη μιας χειρονομίας- κλειδί και την αναζήτηση συνδέσεων μεταξύ χειρονομίας και λέξεων, βοηθούν τον ασθενή να διορθώσει αυτό το ρήγμα. Αυτή η μεθοδολογία μπορεί να προωθήσει τη λειτουργικότητα του συστήματος των κατοπτρικών νευρώνων και την επανενεργοποίηση του φλοιού της νησίδος και της αμυγδαλής, αποκαθιστώντας έτσι την χαμένη ικανότητα επικοινωνίας.

#### **Λέξεις-κλειδιά**

Σχισιακό τραύμα, Κατοπτρικοί νευρώνες, Χειρονομία-κλειδί, Μαζί

## **ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ Ο ΠΑΝΙΚΟΣ ΣΤΗ ΡΑΪΧΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ**

από τον **Genovino Ferri**

[genovino.ferri@gmail.com](mailto:genovino.ferri@gmail.com)

Στην Ραϊχική ανάλυση, ο φόβος εκλαμβάνεται ως ένας δείκτης ευφύιας του έμβριου όντος και είναι με πολλούς τρόπους συνδεδεμένος με την ευαισθησία κάποιου στον πόνο.

Από φυλογενετική-εξελικτική άποψη, σαφής διάκριση ανάμεσα στο φόβο και το άγχος δεν υπάρχει. Κατά τη διάρκεια ζωής του έμβριου όντος, ο φόβος προηγείται του άγχους, το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σύμπλεγμα γνωστικών υποπροϊόντων της ικανότητας του οργανισμού να προβλέπει τον κίνδυνο στο χώρο και το χρόνο.

Ο φόβος, όταν «περνάει το κατώφλι», γίνεται ένας ισχυρός και τρομερός εχθρός της ελευθερίας, τα αποτελέσματα του οποίου δεν πρέπει να υποτιμώνται.

Ενώ ο φόβος πρέπει να γίνεται σεβαστός, ταυτόχρονα πρέπει να περιβάλλεται από όλα τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας: «εσιάστε σε αυτόν», μάθετε να τον αναγνωρίζετε και συνεπώς να αναπτύσσετε μια βαθύτερη κατανόηση της καταγωγής του.

### **Διαμορφώνοντας μια εν-σώματη ζωή**

### **Η διαφορά ανάμεσα στο να είμαστε σώμα και στο να διαμορφώνουμε μια ενσώματη ζωή**

**Stanley Keleman**

Μπέρκλεϋ, Καλιφόρνια, Ιανουάριος 2012

[SKeleman@aol.com](mailto:SKeleman@aol.com)

#### Περίληψη

Η ικανότητα του ανθρώπου να πραγματοποιεί αλλαγές ανάλογα με το ηλικιακό του φάσμα, σε κοινωνικό και προσωπικό επίπεδο, δημιουργεί δυσφορία, άγχος και αμφιβολία για το πώς θα συμπεριφερθεί. Μια απόκριση είναι να γίνει υπερβολικά εξαρτημένος από τις κληρονομικές αντιδράσεις. Άλλη εναλλακτική απόκριση είναι το να χρησιμοποιήσει την εκούσια μυϊκή επίδραση και τη διαμορφωτική δυναμική για να διαχειριστεί και να επιλύσει φλοιώδη συγκινησιακά οργανισμικά διλήμματα. Το σώμα αποτελεί ένα οργανωμένο περιβάλλον, μια δομή με ενθουσιώδη ζωτικότητα και εμπειρική γνώση και μια πηγή προσωπικής και συλλογικής σοφίας του «γνωρίζειν». Οι εκούσιες μυϊκές δραστηριότητες επεκτείνουν αυτό το δυναμικό ούτως ώστε να μπορεί να συμμετέχει στο πώς εντάσσουμε το σώμα στις εμπειρίες και να δημιουργούμε μνήμες.

#### Λέξεις – κλειδιά

Είμαστε σώμα, Είμαστε ενσώματοι, Ενσωματώνοντας, Διαμορφωτική ψυχολογία, Εκούσια μυϊκή δραστηριότητα

## Η αυτορρύθμιση του οργανισμού στην ολιστική προσέγγιση του Kurt Goldstein

Luigi Corsi

[gijoe130@hotmail.com](mailto:gijoe130@hotmail.com)

### Περίληψη

Ο συγγραφέας παρουσιάζει μια σύντομη και πληροφοριακή βιογραφία του Kurt Goldstein, η οποία εστιάζεται στην έννοια της αυτορρύθμισης του οργανισμού - το επαναλαμβανόμενο *μοτίβο* όλης του της θεωρίας, ξεκινώντας από την Φρανκφούρτη ( 1914-1930) και το Βερολίνο (1930-1933) και συνεχίζοντας με τη μακριά περίοδο που πέρασε στις ΗΠΑ (υπήρξε από τα πρώτα θύματα των Ναζιστικών διωγμών), μέχρι το θάνατό του στη Νέα Υόρκη τον Σεπτέμβρη του 1965. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σταδιακή μετατόπιση του πεδίου της σκέψης του από ένα απαρέγκλιτο νευροφυσιολογικό πεδίο, το οποίο στο έργο του : *Ο Οργανισμός* οδηγεί στη διαμόρφωση του «βασικού βιολογικού νόμου»: Εξισορρόπηση προς ένα επαρκή μέσο όρο μέσα σε ένα επαρκές χρονικό διάστημα -ενός νόμου που φαινομενικά μας πάει πίσω στην αρχή της ομοιοστατικής αυτορρύθμισης του Walter Cannon- οδηγεί σε ένα περισσότερο φιλοσοφικό, υπαρξιακό και οντολογικό πεδίο που είναι το υπόβαθρο της έννοιας της Αυτοπραγμάτωσης.

### **Λέξεις-κλειδιά**

Εξισορρόπηση, Αυτοπραγμάτωση, Οργανισμικές Σταθερές, Ατομικές Νόρμες

## Όταν ο θεραπευτής διεγείρεται. Σεξουαλικά αισθήματα στο δωμάτιο ψυχοθεραπείας

Merete Holm Brantbjerg

[moaiku@brantbjerg.dk](mailto:moaiku@brantbjerg.dk)

### Περίληψη

Αυτό το άρθρο εστιάζει στις αυτορρυθμιστικές δεξιότητες του θεραπευτή, τονίζοντας τη ζωτική τους σημασία, στη διαδικασία εμφάνισης σεξουαλικών αισθημάτων κατά την ψυχοθεραπευτική διάδραση. Πώς μπορούμε να αυτουποστηριχθούμε ως ψυχοθεραπευτές στην περίεξη και διερεύνηση τέτοιων αισθημάτων, παρορμήσεων και σκέψεων και να παραμένουμε μέσα στα ηθικά όρια της ψυχοθεραπευτικής σχέσης; Περιγράφονται ψυχοκινητικές ασκήσεις με ακριβή εξατομίκευση, οι οποίες υποστηρίζουν την περίεξη της σεξουαλικής διέγερσης. Η καλλιέργεια δεξιοτήτων του φύλου μέσω της ψυχοκινητικής συνειδητότητας είναι ένα μονοπάτι προς την αντικατάσταση των παλιών αυτόματων αμυντικών στρατηγικών με περίεξη και διαχείριση προσδεδεμένες στην παρούσα κατάσταση.

### **Λέξεις-κλειδιά**

Σεξουαλικά αισθήματα, αυτορρύθμιση του θεραπευτή, ψυχοκινητικές δεξιότητες

## Η σημασία της αηδίας σε πολύπλοκα τραυματισμένους / διασχιστικούς ασθενείς- Μια πειραματική μελέτη από εξωτερικούς ασθενείς

Dr. Ralf Vogt

[info@ralf-vogt.com](mailto:info@ralf-vogt.com)

### Περίληψη

Αν και οι πολύπλοκα τραυματισμένοι/διασχιστικοί ασθενείς τραυματίζονται λόγω απορριπτικών καταστάσεων, ο ρόλος της απέχθειας ή της αηδίας ως τώρα σπανίως έχει διερευνηθεί στον τομέα της ψυχοτραυματολογίας. Μπορούμε να συναντήσουμε κάποιες εξαιρέσεις στο πεδίο της ψυχοσωματικής, αλλά αντίθετα με τα συγγενικά συναισθήματα όπως ο φόβος, η ντροπή και η θλίψη (κατάθλιψη) - η αηδία φαίνεται, κάπως υποσυνείδητα, να αποτελεί θέμα-ταμπού και για τους ασθενείς και για τους θεραπευτές τραύματος. Επομένως είμαστε ευτυχείς να ανακοινώσουμε ότι αυτή η πιλοτική μελέτη, η οποία διεξήχθη στην ιδιωτική άσκηση με ένα δείγμα 71 ασθενών, έθεσε μια σειρά υποθέσεων αναφορικά με αυτό το αγνοημένο έως τώρα συναίσθημα.

Η αηδία θα μπορούσε να αποδειχθεί σημαντικός διαγνωστικός δείκτης. Η έρευνά μας έδειξε ότι ασθενείς που υπέφεραν από πολύπλοκο ψυχικό τραύμα έτειναν και να υποφέρουν περισσότερο από συμπτώματα αηδίας. Επίσης μπορούσαν να ξεπεράσουν την αηδία τους με πολλή περισσότερη δυσκολία από άλλες ομάδες ασθενών. Αναμνήσεις αηδίας που γυρίζουν πίσω σε σεξουαλική κακοποίηση και βία μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον του ασθενούς, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς ο ασθενής είναι ανήμπορος να μεταβολίσει αυτές τις απεχθείς εμπειρίες. Αντίθετα, η αηδία που βίωσαν σ' αυτές τις περιστάσεις κατεβαίνει στα βάθη του ασυνειδήτου όπου κατοικεί για πολλά χρόνια. Τα συμπτώματα της αηδίας, όσο έμμεσα και κρυμμένα κι αν είναι, συμπίπτουν σε σημαντικό βαθμό με άλλα ψυχοσωματικά συμπτώματα, συχνά επιδεινώνοντας ήδη υπάρχουσες φοβίες, επιθετική συμπεριφορά και ντροπή.

Τέλος, αυτό το άρθρο θα ασχοληθεί σύντομα με τους τρόπους αποτελεσματικής θεραπευτικής αντιμετώπισης μέσω της βοήθειας διαδραστικών και σωματικά προσανατολισμένων πλαισίων θεραπείας.

#### **Λέξεις-κλειδιά**

Πολύπλοκο τραύμα, Διασχιστικές διαταραχές, Αηδία, Ψυχοσωματική, Προγνωστικός δείκτης ψυχικού τραύματος, PTSD.