

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Contenido

EDITORIAL

Madlen Algafari, Aline LaPierre, Antigone Oreopoulou

PSICOTERAPIA CORPORAL EN TIEMPOS PANDÉMICOS

Un Mundo Interrumpido

Courtenay Young

Todo tiene sentido

Madlen Algafari

Epigenética y coronavirus

Milena Georgieva

ENTREVISTA

El viaje científico de un chamán

Peter Levine con Aline LaPierre

INVESTIGACIÓN

Un credo en 2020 para Psicoterapeutas Corporales

COURTENAY Young

Resumen

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • **Managing Editor** *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

Un credo es un conjunto de creencias que influyen en la forma en que vivimos, una declaración que guía nuestras acciones, un conjunto de principios u opiniones que influyen fuertemente en la forma en que vivimos y trabajamos, y una posición desde la que vemos el mundo. Con el comienzo de esta nueva década, la de 2020, creo que ahora es el momento en que los psicoterapeutas corporales podríamos, deberíamos y necesitamos desarrollar un nuevo credo -uno que incluya una investigación adecuada sobre lo que realmente hacemos profesionalmente.

Palabras clave: psicoterapia corporal, investigación, evidencia

ESTUDIO DE CASO

Manos libres al fin

Un terapeuta y un cliente describen su viaje terapéutico

Lucien Ulrich y Saar Bach

Resumen

Este artículo está escrito por un terapeuta y un paciente. Describe el proceso terapéutico de Saar Bach, quien llegó a la terapia completamente fuera de contacto con sus sentimientos, con juicios negativos sobre su cuerpo "repugnante", obesidad extrema y trastorno de personalidad dependiente y límite. Cubriendo trece años de intenso trabajo semanal (momentos de alegría, peleas y depresión tanto para la paciente como para el terapeuta), presenta el viaje único de la paciente para aprender a aceptar su cuerpo, verse en el espejo y perder peso.

Palabras clave: incesto, impotencia/empoderamiento, violencia, aislamiento/miembro del grupo, vergüenza, emociones abrumadoras/emociones arraigadas.

CONCIENCIA ENCARNADA

Tres Estados de Autoconciencia Encarnada y la Vitalidad Terapéutica de la Autoconciencia Restaurativa Encarnada

Alan Fogel

Resumen

Este artículo se basa en una conferencia magistral de la Asociación Europea de Psicoterapia Corporal, Berlín, 2018. Reviso la investigación y la evidencia clínica de tres estados distintos de autoconciencia encarnada (restaurativa, modulada y desregulada), cada uno con distintas cualidades de experiencia sentida, procesos de pensamiento, activación del sistema nervioso autónomo y participación social. Sugiero que, si bien la mayoría de las prácticas clínicas tienen como objetivo mover a los clientes de estados desregulados a estados modulados (más regulados), se obtiene un beneficio terapéutico considerable al promover la autoconciencia restaurativa incorporada tanto en los terapeutas como en los clientes.

Palabras clave: autoconciencia encarnada, interocepción, restauración, regulación, modulación, desregulación

Sabiduría Encarnada: La Danza de los Tres

Tina Stromsted, Ph.D., Analista Junguiana

Resumen:

El Movimiento Auténtico, también conocido como "imaginación activa en movimiento", es un enfoque meditativo y terapéutico simple pero poderoso que une el cuerpo, la psique, el espíritu y la relación a través del movimiento expresivo y el presenciar reflexivo. A través de la práctica, los participantes pueden profundizar su capacidad de estar presente consigo mismos y con el otro en una relación cada vez más vital y cada vez más consciente. La práctica invita a un nivel de percepción

de sí mismo y del otro que puede evocar un profundo respeto y empatía. Permitiendo que emerja el movimiento natural dentro de un espacio seguro y relacional, la experiencia puede traer mayor visibilidad y forma a las emociones, elementos del desarrollo y cualidades que pueden haber sido previamente reprimidas o no formadas en la vida de la persona. Esto puede proporcionar un camino hacia la integridad -vivir una vida más conmovedora.

Este taller se centró en *The Dance of Three*, una aplicación adicional del Movimiento Auténtico desarrollada por la analista jungiana Marion Woodman, la bailarina Mary Hamilton y la profesora de voz Ann Skinner en su enfoque BodySoul Rhythms®. Practicante desde hace mucho tiempo y maestra del Movimiento Auténtico y del trabajo BodySoul Rhythms® de Marion Woodman, la autora reflexiona sobre cómo estas prácticas ayudan a desarrollar la conciencia encarnada que es fundamental para sanar nuestras relaciones con uno mismo, con el otro y con el mundo natural.

Palabras clave: Danza de Tres, Movimiento Auténtico, Imaginación Activa, Marion Woodman, presenciar, conciencia encarnada

Movimiento Auténtico como Práctica de Meditación de Movimiento para apoyar las Enfermedades Inflamatorias Inmunomediadas

Elyn Selu

Resumen

Este artículo detalla un estudio realizado con un grupo de mujeres diagnosticadas con esclerosis múltiple (EM) en zonas rurales del oeste de Carolina del Norte (WNC) que participaron en unas clases de Movimiento Auténtico (AM) durante seis semanas. El estudio se realizó como parte de la tesis doctoral del autor, en psicología somática profunda en el Pacifica Graduate Institute. La EM es una enfermedad física, lo que significa que rara vez se aborda el impacto psicológico de vivir tantos muchos síntomas neurológicos. El propósito de este estudio fue explorar las experiencias vividas de las mujeres con EM proporcionando una forma de relacionarse con los síntomas. La intención fue explorar cómo una práctica de meditación de movimiento autodirigido podría cultivar la interocepción y la imaginación activa, ambas herramientas autorreflexivas que apoyan el bienestar psicológico. El hallazgo central de este estudio es que las prácticas de meditación de movimiento deben acomodar a diversas comunidades culturales que pueden no tener conocimiento interoceptivo. La práctica del apoyo grupal se convirtió en el medio a través del cual los participantes adquirieron el lenguaje del cuerpo. Al desarrollar la alfabetización interoceptiva, las

personas con la enfermedad inmunomediada de la EM a menudo descubren un sentido de sí mismas más fuerte y un locus de control interno que podía haberse perdido en el curso de la enfermedad.

Palabras clave: esclerosis múltiple, movimiento auténtico, interocepción

PSICOTERAPIA CORPORAL Y PSICOLOGÍA SOMÁTICA EN LA PRÁCTICA

Expresión Natural

Aprendizaje Encarnado dentro de la Eco-Psicosomática Comprometida

Alycia Scott Zollinger

Resumen

La Eco-Psicosomática Comprometida une la conciencia de la respiración, la inteligencia somática y la atención consciente con una agencia creativa que se intensifica aún más mediante el encuentro con la naturaleza. Dentro de este encuentro hay una simbiosis interactiva intensificada a través de una mayor percepción. El conocimiento íntimo, la respiración y la liberación disponibles dentro del acto de comunión con la naturaleza pueden servir como un recurso terapéutico eco-psicosomático. Esta forma de terapia comprometida mejora la encarnación holística y la regeneración. Cuando invitamos a nuestros instintos creativos a fluir a través de nuestros cuerpos, nuestra inteligencia somática se anima de una manera que puede abarcar nuestra narrativa histórica y alentar la transformación alineada con nuestros deseos profundos y sabiduría interna. Cuando unimos nuestra percepción del corazón con la respiración y la conciencia sensorial en la naturaleza, los confines del cerebro lineal se disuelven. Comenzamos a sintonizar el cuerpo-mente con las profundidades de la lenta fascinación, el discernimiento compasivo y la conciencia sinérgica. Cuando hay un elemento de la naturaleza para ayudar a abordar el ser interno, hay un ciclo de retroalimentación externa y textural que fundamenta cada etapa del ciclo de curación en una realidad tangible. La Eco-Psicosomática Comprometida une la conciencia y la energía de una manera que puede conducir a una visión directa de nuestra estructura de carácter, necesidades internas y naturaleza vital, así como ayudar a completar el ciclo de curación hacia la homeostasis.

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Palabras clave: inteligencia somática, eco-psicosomática comprometida, atención plena, mindfulness, movimiento, expresión, corporeidad, ciclo de sanación, agencia creativa

Una introducción a la Psicología Funcional

El concepto BES en el Trabajo Clínico con Depresión

Enrica Pedrelli y Luciano Sabella

Resumen

En Psicología Funcional, las Experiencias Básicas del Ser (BES) son necesarias para un desarrollo integral y completo del Ser. El artículo se centra principalmente en el BES de las *Sensaciones* y el *Contacto*, que siempre se alteran en la alienación y la falta de flujo, y se relacionan con los trastornos depresivos. Reflexionamos sobre la necesidad de intervenir con tal BES para las personas que sufren de trastornos depresivos.

Palabras clave: depresión, Sensaciones y Contacto, cura, Psicología Funcional, Experiencias Básicas del Ser

ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO

Unión de Disciplinas

Uso de la ciencia del ejercicio para explicar la psicología somática

Stacy Reuille-Dupont

Resumen

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

El ejercicio tiene el potencial de disminuir los efectos secundarios negativos, disminuir los costos médicos de la sociedad y aumentar la calidad de vida. La exposición al ejercicio físico aumentó la participación y abrió el camino para una variedad de pruebas piloto de intervenciones basadas en el movimiento con una población de pacientes de salud mental clínica rural y diversa en tratamiento para numerosos diagnósticos clínicos. La investigación original (Reuille-Dupont, 2015) se describe brevemente antes de una discusión de la teoría utilizada para determinar y realizar intervenciones basadas en el movimiento para los tratamientos con objetivos de salud psicológica y física. A lo largo del documento, la teoría y la investigación de la ciencia psicológica y del ejercicio se superponen para explicar las implicaciones físicas y los cambios psicológicos del tratamiento basado en el movimiento. Es importante entender la terminología común para involucrar a los clientes y otros profesionales de la salud en el tratamiento basado en el movimiento para la salud psicológica y física. Además, como especialistas en comprender el papel del cuerpo en la experiencia, es responsabilidad del psicólogo somático promover y abogar por el "ejercicio como medicina" cuando sea posible. Se incluyen imágenes para ayudar a delinear y superponer las disciplinas para una mejor comprensión, una mayor conciencia y ampliar el lenguaje que los psicólogos somáticos necesitan para participar en equipos de atención médica multidisciplinarios.

Palabras clave: tratamiento del movimiento físico, movimiento para la salud mental, ciencias del ejercicio, psicología somática.

Una revisión de los Enfoques Psicológicos para Tratar la Esquizofrenia

Con un foco en la psicoterapia corporal integrada y la psicoterapia corporal japonesa (Dohsa-hou)

Yasuyo Kamikura

Ryozo Shimizu

Ichiro Okawa

Universidad de Tsukuba Universidad Meijigakuin Universidad de Tsukuba

Resumen

La esquizofrenia es un trastorno psiquiátrico que requiere muchos años de tratamiento y pocos pacientes se recuperan por completo. En Japón, pocos estudios han explorado enfoques psicológicos para tratar la esquizofrenia; la psicoterapia de apoyo se ha utilizado durante mucho tiempo, pero requiere una intervención a largo plazo. Además, la evidencia sugiere que su eficacia

Editor-In-Chief *Madlen Algefari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

es pobre y que se necesitan nuevos tratamientos para la esquizofrenia. El propósito de esta revisión fue evaluar los efectos de los enfoques psicológicos utilizados para tratar la esquizofrenia, y presentar Dohsa-hou a una audiencia internacional. La literatura mostró que el entrenamiento en habilidades sociales y la educación psicológica tienen un impacto limitado en la mejora de las habilidades de los pacientes, y las discusiones sobre la eficacia de la terapia cognitiva conductual han continuado. En contraste, la evidencia apoya el uso de la psicoterapia corporal integrada (PTC integrada) para reducir los síntomas negativos. Además, la evidencia sugiere que PTC integrado y Dohsa-hou son aplicables en una variedad de casos, y son efectivos incluso como intervenciones breves, debido a la utilización de la comunicación no verbal y un enfoque en la mente subconsciente. Algunos problemas identificados con los estudios publicados que evalúan estos enfoques de tratamiento incluyen muestras pequeñas, sesgos metodológicos y de los investigadores y mecanismos inexplicados. Se necesitan más estudios para investigar los mecanismos y los efectos de Dohsa-hou en el tratamiento de la esquizofrenia.

Palabras clave: esquizofrenia, efectos del tratamiento, enfoque psicológico, psicoterapia corporal integrada, Dohsa-hou.

La magia de la Epigenética: recetas para una vida más saludable

Milena Georgieva y George Miloshev

Laboratorio de Genética Molecular, Instituto de Biología Molecular, Academia de Ciencias de Bulgaria

Resumen

La genética ha sido aceptada durante mucho tiempo como un factor determinista que da forma a nuestros rasgos y características psicosomáticas. Pero datos recientes muestran que los genes no son nuestro destino y que somos los dueños de nuestra herencia. Sin lugar a dudas, la Genética moderna demuestra el hecho de que regulamos la actividad de nuestros genes y sus resultados a través de la forma en que comemos, la forma en que respiramos y nos tratamos. Los nuevos datos

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

genéticos vinculan la educación, la inteligencia, la alimentación y el estilo de vida como factores poderosos que dan forma a nuestros genes. Factores como el estrés, la falta de actividad física y las enfermedades crónicas cambian la forma en que funcionan los genes, al inducir modificaciones químicas en la molécula de ADN y las proteínas que lo organizan en el núcleo. La ciencia que estudia los mecanismos moleculares por los cuales el medio ambiente impulsa el trabajo de nuestros genes, se llama Epigenética. La herencia Epigenética, al igual que la herencia genética, va más allá de nuestro tiempo y se transmite a nuestros descendientes.

Aquí, resumimos algunos de los ejemplos más llamativos que ilustran el poder de la Epigenética. La hambruna holandesa de la época de la Segunda Guerra Mundial y la influencia de algunas de las pandemias más devastadoras en la vida de las personas en todo el mundo y su Genética permitirán al lector percibir el hecho de que la Epigenética es la clave para una forma más sana e inteligente de vivir.

Palabras clave: genética, epigenética, psicosomática, cerebro, estrés, ambiente, alimentación

ÉTICA PROFESIONAL

Ética práctica

David Trotzig

Presidente del Comité de Ética de EABP

Resumen

El trabajo del comité de ética de una asociación profesional abarca una serie de temas que, en teoría, pueden considerarse simples, pero que en la práctica dependen de muchas variables: las expectativas de los diferentes agentes o partes involucradas, el alcance de lo que se considera son los temas que conciernen las actividades del comité de ética, los contextos culturales y legales en los que puede actuar, etc. Las consecuencias de las acciones del Comité de Ética y/o la falta de acciones

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

son significativas para la organización y sus miembros, clientes, pacientes o estudiantes. El cumplimiento de las Pautas de Ética implica una responsabilidad social que el comité de ética debe regular y hacer cumplir entre los miembros de la Asociación. Esta responsabilidad incluye cuidar la imagen pública de la asociación y evitar comportamientos poco éticos entre los miembros individuales y organizacionales, como los Institutos de formación y las asociaciones profesionales. Los cambios acontecidos en el tiempo en las costumbres y valores, y en muchos países y culturas diferentes, otorgan a las pautas éticas un papel importante como salvaguarda del espíritu de la asociación, tal como se define en sus estatutos. Esto significa que se debe prestar especial atención a la enseñanza de la ética para que todos los miembros y aprendices puedan compartir los mismos valores y sentirse involucrados y conectados con miembros que provienen de diferentes países y culturas.

Palabras clave: EABP, pautas de ética, ética organizacional, responsabilidad social, diversidad cultural, ética y calidad, calidad, quejas de ética, ética y derecho.

PSICOTERAPIA CORPORAL EN TODO EL MUNDO

El Desarrollo de Psicoterapia Orientada al Cuerpo en Rusia

Boris Suvorov

Resumen

Este artículo proporciona una breve descripción de la historia y el estado actual de la psicoterapia orientada al cuerpo en Rusia. Esta revisión de las principales áreas de la psicoterapia orientada al cuerpo en Rusia incluye una presentación de biosíntesis, Bodydynamics, Análisis Bioenergético y Tanatoterapia.

Palabras clave: psicoterapia, psicoterapia orientada al cuerpo, Biosíntesis, RABOP,

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Bodydynamics, Análisis Bioenergético, Tanatoterapia, trabajo con el trauma, Hakomi, SOBBORUS, Sociedad de Análisis Bioenergético, Asociación Internacional de Tanatoterapia.

RESEÑAS LITERARIA

Las Infinitas Sutilezas de la Sensación

Una mirada a dos obras clave sobre el trauma

Por Adam Bambury

Waking the Tiger: Healing Trauma

Peter A. Levine con Ann Frederick

North Atlantic Books, 1997

En una voz no hablada: Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar

Peter A. Levine

North Atlantic Books, 2010

NUESTRO CUESTIONARIO

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org