

**Ανάπτυξη της συντομευμένης μεθόδου σχετικά με την
κλίμακα αίσθησης αρμονίας μεταξύ σώματος και νου
κλίμακα S-SHS**

Yasuyo Kamikura and Hirohito Mashiko

Περίληψη

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η δημιουργία μιας συντομευμένης μεθόδου σχετικά με την κλίμακα αίσθησης αρμονίας μεταξύ σώματος και νου (a Shortened version of the Sense of Harmony between body and mind Scale S-SHS), η οποία ποσοτικοποιεί την αίσθηση ενοποίησης σώματος και νου και μελετά την πιθανή της χρήση στα υγιή άτομα. Κατ' αρχήν, στην Μελέτη 1, οι Ιάπωνες συμμετέχοντες (N=368, 100 men, 267 women, ένας μη προσδιορισμένος) ολοκλήρωσαν το S-SHS. Μέσω υψηλότερης τάξης παραγοντικής ανάλυσης επικυρώσαμε την δομή πέντε παραγόντων, την ίδια με το S-SHS: ύπαρξη νου και σώματος στον εαυτό, χαλάρωση νου και σώματος, ισορροπία νου και σώματος, αίσθηση ανεξαρτησίας και αίσθηση σωματικής σταθερότητας. Στην Μελέτη 2, για Ιάπωνες σπουδαστές (N=97), ο συσχετισμός μεταξύ τεστ και επανάληψής του διάρκειας δυο εβδομάδων αποκάλυψε ότι, σύμφωνα με την μέθοδο πολλαπλής ταξινόμησης, το S-SHS διέθετε αξιοπιστία μεταξύ τεστ και επανάληψής του. Έτσι, επιβεβαιώσαμε ότι το S-SHS είχε επαρκή εγκυρότητα και αξιοπιστία κι ότι η μέτρηση της αίσθησης αρμονίας μεταξύ σώματος και νου (SH) σε υγιή άτομα θα ήταν πιο εύκολη από το SHS. Στην συνέχεια, σε ένα δείγμα Ιαπώνων σπουδαστών (N=118) το μοντέλο δομικών εξισώσεων (structural equation modeling) επιβεβαίωσε ότι το SH σχετίζεται με χαμηλότερου επιπέδου στρες αντιδράσεις και υψηλότερη αίσθηση αυθεντικότητας. Επομένως, θεωρήθηκε ότι το SH είναι σημαντικό για την ψυχική και σωματική υγεία.

Λέξεις κλειδιά: ανάπτυξη της συντομευμένης μεθόδου της κλίμακας, κλίμακα αίσθησης αρμονίας μεταξύ σώματος και νου, υγιή άτομα.

Οι επιπτώσεις μιας ομάδας της προσέγγισης Core Energetics στην αξιοπιστία (αυθεντικότητα, ειλικρίνεια) LGBTQ+ ατόμων

David deBardelaben-Phillips

Περίληψη

Αξιοπιστία είναι η ικανότητα να γνωρίζουμε και να κατανοούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα κάποιου, ενώ λειτουργούμε σύμφωνα με αυτόν. Για πολλούς ανθρώπους που θεωρούν τον εαυτό τους μέρος της LGBTQ+ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer) κοινότητας, κάποιες φορές ο φόβος κριτικής, η ασφάλεια και θέματα αποδοχής, τα οποία διαιωνίζονται λόγω της ομοφοβίας, κάνουν την αξιοπιστία πολύ δύσκολη. Αυτή η έρευνα έχει σχεδιαστεί με στόχο την κατανόηση των επιπτώσεων από την συμμετοχή σε μια ομάδα προσέγγισης Core Energetics – κατεύθυνσης σωματικής ψυχοθεραπείας – και της αξιοπιστίας των συμμετεχόντων LGBTQ+. Η εστίαση της μελέτης αφορά τον προσδιορισμό του αν η εφαρμογή του Core Energetics και των συγκεκριμένων τεχνικών σε μια ομάδα (θεραπευτικές τεχνικές μη δομημένης ομάδας) βελτιώνει την ικανότητα των συμμετεχόντων να επιδείξουν μεγαλύτερη αξιοπιστία στην ζωή τους. Η μελέτη, για να ποσοτικοποιήσει τον βαθμό αξιοπιστίας εφαρμόζει εργαλεία μέτρησης της υπάρχουσας αξιοπιστίας πριν και μετά την συμμετοχή στην ομάδα Core Energetics και συγκρίνει αυτά τα αποτελέσματα με αυτά ενός ευρύτερου πληθυσμού.

Λέξεις κλειδιά: Core Energetics, αξιοπιστία, LGBTQ+, Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender Queer, μάσκα, κατώτερος εαυτός, ανώτερος εαυτός, ομοφοβία

Το Σώμα σαν Πύλη

Το Σώμα στην Πρακτική

Lisa Mortimore

Περίληψη

Το άρθρο προσφέρει μια συνθετική πρακτική· μια εννοιολογική ενοποίηση των πληροφοριών που δίνει η θεωρία για τον δεξιό εγκέφαλο (ΔΕ), του ΔΕ, της σώμα-με-σώμα πρακτικής καθώς και της σωματικής και σχεσιακής πρακτικής, συνδεδεμένων με την θεωρία της ρύθμισης του θυμικού και της αποκατάστασης του δεσμού. Αποτελεί παράδειγμα για την ευρεία δυνατότητα επεξεργασίας του δεξιού ημισφαιρίου και εξερευνά και εξηγεί την θεωρητική βάση αυτής της σωματο-κεντρικής ή σωματικής μεθόδου, αναδεικνύοντας το σώμα σαν μια πύλη προς το ασυνείδητο και το ακινητοποιημένο σχεσιακό υλικό, το οποίο μπλοκάρει τον ψυχισμό και απορυθμίζει το σώμα. Μέσω ενός σύνθετου κλινικού κειμένου, παρουσιάζω μια εμπειρία πραγματικής συνεδρίας της ενοποιημένης μεθόδου μου, μιας πολυεπίπεδης απεικόνισης της εσωτερικής κλινικής εμπειρίας του θεραπευτή, η οποία ορίζει επίπεδα ανίχνευσης του σώματος κατά την πρακτική.

Λέξεις κλειδιά: σωματικό, ρύθμιση του θυμικού, αποκατάσταση του δεσμού, σωματο-κεντρική ψυχοθεραπεία

Χρησιμοποιώντας Θέσεις Σώματος σε Έκσταση σε συνδυασμό

με Θεραπεία Ύπνωσης με Εικόνες

Nicholas Brink

Περίληψη

Ερευνώντας την τέχνη του κυνηγού και του τροφοσυλλέκτη στους διάφορους, αρχαίους και σύγχρονους, πολιτισμούς του κόσμου, η ανθρωπολόγος Felicitas Goodman ανακάλυψε αυτό που θεωρούσε ότι ήταν στάσεις που χρησιμοποιούσαν οι σαμάνοι. Πειραματιζόμενη με αυτές τις στάσεις ενώ βρισκόταν σε κατάσταση έκστασης και τρανς, ανακάλυψε ότι αυτές οι στάσεις οδηγούσαν προς την εμπειρία τρανς. Κάποιες απ' αυτές έδιναν μια ενδυναμωτική και θεραπευτική ενέργεια στο σώμα, ενώ άλλες προορίζονταν για την ανεύρεση απαντήσεων σε ερωτήματα. Κάποιες μεταμόρφωναν ή έδιναν σχήμα στην ένωση με τον πνευματικό οδηγό. Άλλες εξυπηρετούσαν ένα πνευματικό ταξίδι ή την είσοδο στο ασυνείδητο. Κάποιες άλλες βοηθούσαν στο ταξίδι προς τον μέσο ή άνω κόσμο. Εν τέλει υπήρχαν στάσεις για μύηση ή για παροχή εμπειρίας θανάτου-αναγέννησης – του θανάτου κάποιας προβληματικής συμπεριφοράς και την αναγέννηση μιας καλύτερης υγείας. Μια σειρά στάσεων χρησίμευε, επίσης, για ανάκτηση ψυχής ή για την ανακούφιση απο τραύμα ή συναισθηματικά προβλήματα της παιδικής ηλικίας, για τα οποία η αναλυτική υπνοθεραπεία είναι επίσης αποτελεσματική.

Λέξεις κλειδιά: σαμανικές στάσεις σώματος, αναλυτική υπνοθεραπεία, ανάκτηση ψυχής, εκστατική τρανς.

Διαγενεολογικό τραύμα

Μια Ενσώματη Εμπειρία

Michelle Rosenthal

Περίληψη

Ένα τραύμα που αφορά προηγούμενες γενιές ή Διαγενεολογικό τραύμα (ΔΓΤ), είναι δυνατόν να επηρεάσει την παρούσα λειτουργικότητα των πελατών. Το τραύμα, παράλληλα με την εγκατάστασή του στο σώμα, μεταδίδεται και απο άτομο σε άτομο σε σωματικό επίπεδο μέσω βιολογικών και περιβαλλοντολογικών παραγόντων. Ενώ πολλοί ειδικοί του τραύματος έχουν αρχίσει να λαμβάνουν υπόψιν την σπουδαιότητα των σωματικών παρεμβάσεων κατά την θεραπευτική διαδικασία, η έρευνα σχετικά με την χρήση τους με σκοπό την παροχή βοήθειας σε συμπτώματα που έχουν προκληθεί από ΔΓΤ είναι περιορισμένη. Αυτή η εργασία εξερευνά την σαφή φύση της μετάδοσης του ΔΓΤ και διατυπώνει την αρχή ότι η σωματική ψυχοθεραπεία είναι σε θέση, με μοναδικό τρόπο, να βοηθήσει τους πελάτες να δουλέψουν με προκλήσεις που σχετίζονται με αυτό το τύπο τραύματος.

Λέξεις κλειδιά: Μετάδοση διαγενεολογικού τραύματος, θεραπεία διαγενεολογικού τραύματος, σωματική ψυχοθεραπεία, πολύ-γενεαλογικό τραύμα, γενεαλογικό τραύμα

Βελτιώσεις πάνω στις Οικογενειακές Αναπαραστάσεις

Ένα Μοντέλο Σωματικής Ψυχοθεραπείας

Stephanie Scarminach

Περίληψη

Στο πεδίο της ομαδικής ψυχοθεραπείας, η Οικογενειακή Αναπαράσταση είναι μια μέθοδος που παραμένει στο μυστήριο. Αυτή μέθοδος που βασίζεται σε φαινόμενα, έχει ανοίξει ένα μεγάλο αριθμό συναισθηματικών εισόδων στα οικογενειακά συστήματα. Όμως, στην πράξη υπάρχουν αναρίθμητα στοιχεία που λειτουργούν χωρίς την ανάλογη θεραπευτική ασφάλεια. Ενώ η δουλειά με την Οικογενειακή Αναπαράσταση έχει η ίδια δείξει ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, αφενός δεν υφίσταται προετοιμασία των ατόμων για την συμμετοχή τους και επιπλέον δεν ολοκληρώνεται με ένα τρόπο τέτοιο που να υποστηρίζει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, που ακολουθούν. Το προτεινόμενο μοντέλο περιλαμβάνει ένα αριθμό πρακτικών σωματικής ψυχοθεραπείας οι οποίες υποστηρίζουν τις σωματικές παρεμβάσεις των οδηγών της ομάδας που έχουν στόχο την δημιουργία ενός πιο στέρεου θεραπευτικού πλαισίου, ανιχνεύουν την ρύθμιση του συμμετέχοντος και επιτυγχάνουν το κλείσιμο της εμπειρίας με τρόπο που εξαφανίζει την πιθανότητα πρόκλησης πόνου.

Λέξεις κλειδιά: Συστημική Αναπαράσταση, σωματικό, σωματική ψυχοθεραπεία, διαδικασία ομάδας

Η Σωματική Ψυχοθεραπεία στην Ουγγαρία

Márton Szemerey

Περίληψη

Η σωματική ψυχοθεραπεία στην Ουγγαρία έχει σχετικά μικρή ιστορία, αφού πριν το 1990 το καταπιεστικό πολιτικό περιβάλλον δεν επέτρεπε την παραμικρή ουσιαστική επαφή με τις Δυτικές ανακαλύψεις στο συγκεκριμένο πεδίο. Κατά την διάρκεια των προηγούμενων τριών δεκαετιών, η παρουσία διαφόρων σωματικά προσανατολισμένων σχολών ψυχοθεραπείας στην Ουγγαρία παρουσιάζει αυξητική τάση. Αυτή η μελέτη παρέχει μια σύντομη εισαγωγή στο παρόν εκπαιδευτικό μοντέλο που εφαρμόζεται στα Ουγγρικά εκπαιδευτικά ιδρύματα σωματικής ψυχοθεραπείας, καθώς και μια γκάμα σχετικών δραστηριοτήτων που προσφέρονται, σε πρώτη φάση, από την Ουγγρική Ένωση Σωματικής Ψυχοθεραπείας.

Λέξεις κλειδιά: σωματική ψυχοθεραπεία, Sándor Ferenczi, Hungarian Association for Body Psychotherapy (HABP), Hungarian Institute for Body Psychotherapy (HIBP), Ουγγαρία.