

**Η άσκηση επαγγέλματός μας :**

**Οι 500 Μέρες της Βασικής/Πρωταρχικής Πραγματολογικής Σχέσης**

*Αλγαισθησία ή Πόνος;*

**Genovino Ferri**

**Abstract**

Αφότου όρισε την διαφορά μεταξύ πόνου και αλγαισθησίας, ο συγγραφέας παρομοιάζει αυτό το διώνυμο με ένα άλλο το οποίο προβάλλεται στην διεθνή διάλογο της αναλυτικής ψυχοθεραπείας- υποκειμενικότητα και προ-υποκειμενικότητα. Θέτει το σημείο εστίασης της σύγκρισης αυτών των διωνύμων κατά τη διάρκεια της περιόδου της βασικής πραγματολογικής σχέσης – οι πρώτες 500 μέρες της ζωής ενός ανθρώπου, από την σύλληψη μέχρι την διακοπή θηλασμού.

Ένα ευρύ φάσμα παραγόντων- ανατομικοί, φυσιολογικούς, ορμονικούς και κυτοχημικοί- έχουν δοθεί, υποστηρίζουν την υπόθεση πως η αντίληψη του πόνου δεν είναι απαραίτητη για να γίνει τομή στα σημάδια στην βραχυπρόθεσμη μνήμη του σωματικού υποσυνείδητου ως βάση για τον πιθανό συσχετιστικό πόνο.

**Keywords:** Αλγαισθησία, πόνος, βασική πραγματολογική σχέση, διασωματική, βραχυπρόθεσμη μνήμη.

**Κρατώντας το Σώμα στην Σωματική Ψυχοθεραπεία**  
**Μία Νευροβιολογική Προσέγγιση στον Συνδετικό Ιστό**

Will Davis

**Abstract**

Η σωματική ψυχοθεραπεία έχει επηρεαστεί έντονα από εκτεταμένη έρευνα στην νευρολογία. Ενώ αυτές οι επιρροές είναι εύκολα δικαιολογήσιμες, είχε υπάρξει μία σχετική επιρροή για την απομάκρυνση από το σώμα προς ένα μοντέλο βασισμένο στον εγκέφαλο. Ταυτόχρονα, η έρευνα στις σχετικές με τα χέρια εργασίες στον συνδετικό ιστό, και συγκεκριμένα στην φάσια, έχει αποκαλύψει πώς και γιατί οι βασισμένες στο σώμα τεχνικές μπορούν να έχουν μία τόσο βαθιά επίδραση σε έναν ασθενή. Πηγαίνοντας αυτό ένα βήμα παρακάτω, αυτή η έρευνα έχει αποκαλύψει ένα έως τώρα άγνωστο σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των τριών νευρικών συστημάτων και του σώματος, έχοντας ως αποτέλεσμα την διαμόρφωση ενός πιο ενοποιημένου μοντέλου σώματος/μυαλού. Θα τονίσω τις αυξανόμενες συνδέσεις μεταξύ του συνδετικού ιστού (ΣΙ) και τα τρία νευρικά συστήματα στο σώμα και θα δείξω τον ρόλο που έχει ο ΣΙ σε αυτές τις συνδέσεις. Το βασικό θέμα είναι η ευελιξία του συνδετικού ιστού, η ικανότητά του να προσαρμόζεται και να επαναπροσαρμόζεται σε μεταβλητές συνθήκες τοπικά και συστημικά, εξωτερικά και εσωτερικά, αλλά και φυσικά και συναισθηματικά. Η ευελιξία του ΣΙ βρίσκεται στο κέντρο κάθε θεραπείας που περιλαμβάνει είτε κίνηση είτε άγγιγμα. Είναι το βιολογικό, βασισμένο στο σώμα μέσο της αποτελεσματικότητας της σωματικής ψυχοθεραπείας.

**Λέξεις-κλειδιά :** φάσια, Reich, επεξηγηματική ενδοδεκτικότητα , προσαρμοστικότητα , συνδετικός ιστός , νευρικά συστήματα

### **Κατοικώντας στο Σώμα ως Ενωτική Συνειδητότητα**

Judith Blackstone

#### **Abstract**

Αυτό το άρθρο παρουσιάζει την Διαδικασία Συνειδητοποίησης, μία μέθοδο της σωματικής ψυχοθεραπείας η οποία περιλαμβάνει μία σειρά ασκήσεων εσωτερικών προσαρμογών για την εμπειρία για να βιώσει κανείς την ενωτική συνειδητότητα ως την βάση μίας βαθιάς επαφής με το ίδιο του το είναι αλλά και με άλλους ανθρώπους. Το άρθρο εστιάζει κυρίως στην κατανόηση και την διευκόλυνση της ενσωμάτωσης αυτής της ενσωμάτωσης. Κατά την Διαδικασία Συνειδητοποίησης, η ενσωμάτωση αντιμετωπίζεται ως η εμπειρία του να είναι κανείς παρών παντού στο σώμα του, την ίδια στιγμή, ως ενωτική συνειδητότητα. Αυτή είναι μία μετακίνηση από το να έχει κανείς την επίγνωση για το σώμα, στην κατοίκηση του σώματος. Αυτό το άρθρο περιγράφει πως η Διαδικασία Συνειδητοποίησης χρησιμοποιεί την ενσωμάτωση της ενωτικής συνειδητότητας για να θεραπεύσει ελλείμματα στην επαφή με τον εαυτό και με τους άλλους αλλά και για να βελτιώσει την ικανότητα του θεραπευτή στην εμπάθεια. Έχουν περιληφθεί σύντομες τακτικές αλλαγών για την Διαδικασία Συνειδητοποίησης για να αποτυπώσουν την αλλαγή.

**Λέξεις-κλειδιά:** *ενσωμάτωση, Διαδικασία Ενσωμάτωσης, σωματική ψυχοθεραπεία, συνειδητότητα*

**Άγγιγμα και Ρύθμιση Συναισθήματος  
Κοινωνική Ενσωμάτωση της Στάσης, Ικανότητες Τραύματος και Εργαλεία για την  
Προσανατολισμένη στο Σώμα Ψυχοθεραπεία**

Bernhard Schlage

**Abstract**

Βασισμένη σε νέα νευροφυσιολογική έρευνα , αυτό το άρθρο ερευνά πώς το άγγιγμα επηρεάζει διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου μας μέσω νευρικών υποδοχέων, και πώς διαφορετικές τεχνικές αγγίγματος υποστηρίζουν την ανάγκη ενός πελάτη για ρύθμιση επίδρασης, ακολουθώντας την προτεινόμενη προσέγγιση από τον Allan Shore για την ρύθμιση επίδρασης, αυτό το άρθρο επιδεικνύει τί υποστηρίζει την συναισθηματική έκφραση και ανάπτυξη ενός ανθεκτικού εσωτερικού εαυτού. Περιγράφει με λεπτομέρειες, πώς μπορεί να δουλέψει ο θεραπευτής τον κύκλο συναισθήματος και το τραύμα και εμβαθύνει την κατανόηση του παραθύρου της ανοχής προκειμένου να υποστηρίξει πελάτες που υποφέρουν από υπερβολικά δυνατά και επίπονα συναισθήματα, αλλά και όσους παλεύουν με μία γενική έλλειψη συναισθήματος.

*Λέξεις-κλειδιά: Άγγιγμα και ρύθμιση επίδρασης, δερματικοί- μηχανοϋποδοχείς, κυκλικά- διαγράμματα- επίδρασης, παράθυρο αποδοχής*

### Θεραπεία με το τραύμα

## Η Παρούσα Στιγμή, Τραύμα και Συσχετιστική Σωματική Ψυχοθεραπεία

**Homayoun Shahri**

### **Abstract**

Σε αυτό το άρθρο, θα συζητήσω πώς η ζωή βιώνεται στην παρούσα στιγμή, και πώς αυτό συνδέεται με το να ζει κανείς μία χαρούμενη ζωή. Θα δείξω πώς να ζει κανείς στην παρούσα στιγμή σχετίζεται με την ενσωματωμένη διαβίωση και την σύνδεση με το σώμα. Και κατόπιν εξετάζεται ο ρόλος του συσχετιστικού τραύματος στην αποσύνδεση από το σώμα.

Εξετάζονται τα κομμάτια στα οποία συμβάλλουν οι πρώιμες κακές πραγματολογικές σχέσεις στην αδυναμία να ζει κανείς στην παρούσα στιγμή από την οπτική της θεωρίας των αντικειμενοτρόπων σχέσεων και της νευροεπιστήμης. Τίθεται υπό συζήτηση ο θεραπευτικός ρόλος τού καλού αντικειμένου- αυτό είναι ο θεραπευτής και παρουσιάζεται μία τεχνική που βασίζεται σε γνώσεις από την συσχετιστική σωματική ψυχοθεραπεία, που θα μπορούσε να μικρύνει την θεραπευτική διαδικασία.

**Λέξεις-κλειδιά:** νευροεπιστήμη, θεωρία αντικειμενοτρόπων σχέσεων, παρούσα στιγμή, συσχετιστική σωματική ψυχοθεραπεία, μεταβατικά αντικείμενα, τραύμα

### Διεπιστημονική προσέγγιση

#### **Συσχέτιση μεταξύ Φάσεων και Στοιχείων στις Μεταμορφωτικές και Θεραπευτικές Διαδικασίες που Επάγονται από Διαφορετικές Θεραπευτικές Μεθόδους**

**Muriel Moreno Ojeda**

#### **Abstract**

Αυτό το άρθρο συγκρίνει τις παρατηρήσεις της συγγραφέως σε σχέση με τις διαδικασίες της μεταμόρφωσης και της θεραπευτικής αλλαγής στον εαυτό της και στους πελάτες της. Εννέα φάσεις παρατηρήθηκαν και ονομάστηκαν το Σύστημα EsceniArt: Οι 9 Φάσεις της Μεταμόρφωσης. Η ερευνητική ερώτηση είναι: Υπάρχουν κοινές φάσεις και στοιχεία εντός των μεταμορφωτικών και θεραπευτικών διαδικασιών που επάγονται από διαφορετικές θεραπείες ή μεθόδους; Τί κοινά έχουν, και ποιές είναι οι διαφορές μεταξύ τους; Ένα ερωτηματολόγιο 21 ερωτήσεων χρησιμοποιήθηκε με βάση τις 9 φάσεις που παρατηρήθηκαν από την συγγραφέα. 155 επαγγελματίες από 35 χώρες και από 32 θεραπείες/προσεγγίσεις έλαβαν μέρος στην μελέτη. 120 συμμετέχουσες ήταν γυναίκες, 35 συμμετέχοντες ήταν άντρες. Οι ηλικίες κυμαίνονταν από 18 μέχρι 74 έτη. Η εμπειρογνώσια κυμαινόταν από καμία επαγγελματική εμπειρία (μαθητές) έως 40 χρόνια επαγγελματικής πρακτικής. Αυτοί οι συμμετέχοντες κατηγοριοποίησαν την εργασία τους εντός μίας εξ' αυτών των τριών προσεγγίσεων: Προσέγγιση Μυαλού, Προσέγγιση Σώματος, Προσέγγιση Μυαλού-Σώματος. Τα αποτελέσματα δείχνουν πως επαγγελματίες από διαφορετικά θεραπευτικά συστήματα και θεραπευτικές προσεγγίσεις, αναγνωρίζουν και εκτιμούν κοινές φάσεις και στοιχεία σε μεταμορφωτικές και θεραπευτικές διαδικασίες όπως περιγράφεται στο EsceniArt Σύστημα. Οι 9 Φάσεις της Μεταμόρφωσης, με μία μέση συσχέτιση των 9 από τους 10. Η προσέγγιση Σώματος-Μυαλού φαίνεται να είναι η πιο κοντινή προσέγγιση στο Σύστημα EsceniArt. Όλοι οι επαγγελματίες αξιολόγησαν τις 9 φάσεις με μέσες συσχετίσεις να κυμαίνονται

μεταξύ 7.8 και 9.9. Η ποιοτική ανάλυση έδειξε ακόμη συσχέτιση με την σημασία του να είναι παρόντες οι επαγγελματίες, να είναι συνδεδεμένοι, να δείχνουν σεβασμό, να νοιάζονται και να ενδιαφέρονται- αυτές είναι οι σωστές συνθήκες προκειμένου να ενεργοποιηθεί η οργανική θεραπευτική διαδικασία στους ανθρώπους.

**Λέξεις-κλειδιά:** σωματική ψυχοθεραπεία, θεραπευτική αλλαγή, θεραπεία σώματος-μυαλού, Σύστημα EsenciArt, ψυχοσωματικός.

### **Σωματική Ψυχοθεραπεία μέσα στο Playroom:**

#### **Μία Σωματική Προσέγγιση για την Εργασία με Πελάτες Παιδιά**

**Jennifer L. Taylor**

#### **Abstract**

Αυτό το άρθρο προτείνει ένα θεωρητικό μοντέλο της θεραπείας μέσω του παιχνιδιού η οποία αναμειγνύει τις αναπτυξιακές προοπτικές της νευροβιολογίας με αρχές της σωματικής ψυχοθεραπείας. Ο συγγραφέας προτείνει πως η τωρινή εφαρμογή των νευροαναπτυξιακών αρχών στην θεραπεία μέσω παιχνιδιού μπορούν να στηριχθούν από σωματικές παρεμβάσεις, οι οποίες ενθαρρύνουν την ολοκλήρωση μεταξύ του σώματος και του μυαλού, του αναπτυσσόμενου παιδιού. Τα θέματα της ρύθμισης, της εναρμόνισης και της ενδοδεκτικότητας από την οπτική της σωματικής και εξερευνούνται οι θεραπευτικές πρακτικές. Αυτό το άρθρο περιγράφει μία ενοποιητική, διαθεωρητική προσέγγιση για την ενσωμάτωση των αρχών της σωματικής ψυχοθεραπείας μέσα στο playroom.

**Λέξεις-κλειδιά:** σωματική ψυχοθεραπεία, θεραπεία μέσω του παιχνιδιού, somatic ψυχολογία, ρύθμιση, εναρμόνιση, ενδοδεκτικότητα

**Επαγγελματική Ηθική**

**Εφαρμόζοντας τον Κώδικα Ηθικής της ΕΑΒΡ στην Καθημερινή Πρακτική  
Μία παρουσίαση από την Επιτροπή Ηθικής Δεοντολογίας του Ελληνικού Εθνικού  
Σωματείου για τη Σωματική Ψυχοθεραπεία  
Antigone Oreopoulou**

ABSTRACT

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων χρόνων, η Επιτροπή Ηθικής Δεοντολογίας της Ελληνικής Εταιρείας της Σωματικής Ψυχοθεραπείας (PESOPS) έχει διεξάγει 4 συναντήσεις για τα μέλη της. Το άρθρο περιγράφει την πρώτη συνάντηση της επιτροπής, με τον τίτλο *Η Επιτροπή Ηθικής Δεοντολογίας και ο Κώδικας: Τί χρειάζεται να ξέρουμε στην καθημερινή εφαρμογή*, και αφηγείται την ιστορία του τί έγινε παρασκηνιακά που οδήγησε σε πολύτιμα συμπεράσματα.

**Λέξεις κλειδιά:** Κώδικας Ηθικής Δεοντολογίας, Επιτροπή Ηθικής Δεοντολογίας, ΕΑΒΡ, PESOPS, Σεμινάριο Ηθικής Δεοντολογίας.



**Σωματική ψυχοθεραπεία σε καιρούς πανδημίας**

**Έρευνα της Μετατραυματικής Αγχώδους Διαταραχής κατά τη διάρκεια της  
Επιδημίας του Κορωνοϊού**

Xiao-Ge Liu, Wen-Tian Li, Fang Xiong, Lian-Zhong Liu, Ulrich Söllmann

**Abstract**

**Στόχος :** Ερευνήσαμε προκειμένου να κατανοήσουμε την μετατραυματική αγχώδη διαταραχή (PTSD) κατά την διάρκειά της επιδημίας του κορωνοϊού και σχετιζόμενους παράγοντες επιρροής. Ελπίζαμε να παρέχουμε μεγαλύτερη βάση σε στοχευμένες υπηρεσίες προκειμένου να βελτιωθεί η δημόσια ψυχολογική ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.

**Μέθοδοι :** Από την πλατφόρμα της ψυχολογικής βοήθειας που ορίστηκε από το Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Wuhan, αποκτήσαμε διαδικτυακά δεδομένα δειγμάτων από Κινέζους κατοίκους κατά την διάρκεια της επιδημίας του κορωνοϊού. Χρησιμοποιήσαμε την σκάλα εξέτασης της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής ως το εργαλείο εξέτασης και αναλύσαμε τα δεδομένα με SPSS.

**Αποτελέσματα :** Συγκεντρώθηκε ένα σύνολο από 376 δεδομένα. Το επίπεδο της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής του κοινού ήταν  $45.93 \pm 17.32$ , ο θετικός δείκτης ανίχνευσης ήταν στο 63.56% και τα επίπεδα μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής αυξανόταν με διακυμάνσεις. Το φύλο των συμμετεχόντων, το εκπαιδευτικό τους επίπεδο και η τοποθεσία ήταν παράγοντες επιρροής. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες, τα χαμηλότερα εκπαιδευτικά επίπεδα και οι άνθρωποι στην Wuhan ήταν πιο πιθανό να έχουν μετατραυματική αγχώδη διαταραχή.

**Συμπεράσματα :** Η επιδημία είχε μία σημαντική επίδραση στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων. Παρ'όλο που η επιδημία έχει επέλθει βασικά υπό έλεγχο, τα επίπεδα της μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής δεν έχουν μειωθεί. Για αυτό τον λόγο, είναι απαραίτητο να παρέχεται έγκαιρη ψυχολογική βοήθεια για ανθρώπους σε ανάγκη και να τους βοηθάνε να προσαρμόζονται στην ζωή όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

*Λέξεις κλειδιά: COVID-19; μετατραυματική αγχώδης διαταραχή; Παράγοντες επιρροής; Αλλαγή χρονικής αλληλουχίας*

**Σύντομη Θεραπεία σε μία Έκτακτη Ανάγκη**

***Μεθοδολογική Πρόταση για Παρέμβαση Λειτουργικής Ψυχολογίας Εφαρμοσμένη Κατά  
Τη Διάρκεια της Έκτακτης Ανάγκης COVID-19***

**Enrica Pedrelli**

ABSTRACT

Η πανδημία COVID-19 έχει απαιτήσει μαζική παρέμβαση για να προσφερθεί ψυχολογική υποστήριξη στον παγκόσμιο πληθυσμό. Αυτό το άρθρο παραθέτει μία μεθοδολογία που αναπτύχθηκε μέσα από χρόνια εμπειρίας και εφαρμόστηκε για τον ιταλικό πληθυσμό από ψυχοθεραπευτές της Λειτουργικής Ψυχοθεραπευτικής Κοινότητας (SIF) για το πρότζεκτ του υπουργείου υγείας με το όνομα *Free Listening Psychological Service. National Toll-Free Number*. Η Σύντομη Θεραπεία σε Έκτακτη Ανάγκη (Pedrelli and Sozzi, 2016) σύμφωνα με την Λειτουργική Ψυχολογία (Rispoli, 2004; 2016) βασίζεται σε χρόνια εμπειρίας στην διάγνωση και θεραπεία του στρες, σε συνδυασμό με τις ικανότητες της επείγουσας ψυχολογίας. Δείχνει πόσο σημαντικό είναι να έχει κανείς ψυχοσωματικές ικανότητες στην επείγουσα θεραπεία, και πώς ήταν επίσης δυνατόν, ακόμα και σε συνθήκες απομόνωσης και αποστασιοποίησης, να χρησιμοποιηθούν σωματικά προσανατολισμένες τεχνικές. Η Λειτουργική Ψυχολογία αναφέρεται σε εμπειρίες που σχηματίζουν την βάση για την ανάπτυξη ικανοτήτων στον καθένα από εμάς, σαν Βασικές Εμπειρίες του Εαυτού (BEE). Σε μία έκτακτη ανάγκη, μπορούμε να δουλέψουμε με τις BEE, προκειμένου να αποκαταστήσουμε την συναισθηματική σταθερότητα και ασφάλεια και να επανασυνδέσουν με τους πόρους ενδυνάμωσης. Σε αυτό το άρθρο, οι BEE του ελέγχου και της αντίληψης χρησιμοποιούνται ως παραδείγματα προκειμένου να προσφέρουν μία εικόνα της ενδεχόμενης επείγουσας δουλειάς εξ'αποστάσεως.

**Λέξεις κλειδιά:** σύντομη θεραπεία σε έκτακτη ανάγκη, Βασικές Εμπειρίες του Εαυτού, Ψυχοσωματικές τεχνικές, Λειτουργική Ψυχολογία

### Χρόνος για Μεταμόρφωση και Δημιουργικότητα

**Rubens Kignel**  
**Abstract.**

Η ιδέα αυτού του άρθρου είναι να ερευνήσει, να εξετάσει και να προτείνει έναν νέο τρόπο να κοιτάζει και να ζει κανείς με τις αντιξοότητες της ανθρώπινης ζωής μέσα στο περιβάλλον και το σύστημα της γης. Από την αρχή της ζωής, πολύ πριν την ανθρώπινη ζωή, η φύση μας δείχνει μέσω την ανάπτυξης πώς οι διαφορετικές μορφές ζωής βρήκαν έναν τρόπο να συσχετιστούν, να προσαρμοστούν, να συμπεριλάβουν και να αποκλείσουν αυτά που είναι απαραίτητα προκειμένου να κρατήσουν ζωντανή την ζωή.

Εμείς ως άνθρωποι μπορούμε να μάθουμε με τα εκατομμύρια χρόνια εμπειρίας της ζωής, στην κατεύθυνση της οικολογίας των ανθρώπων προκειμένου να διατηρηθεί η ζωή οπουδήποτε υπάρχει. Οπότε, προσπαθώ να δείξω πως αυτά που θεωρούνται ρύποι μπορεί να είναι το σύστημα στο οποίο βασιζόμαστε για να ζήσουμε, αλλά και για να κάνουμε συνδέσεις μεταξύ των ανθρωπίνων ψυχισμών, σχέσεις με το περιβάλλον και σχέσεις μεταξύ μας.

**Λέξεις κλειδιά:** περιβάλλον, φύση, οικολογική επικοινωνία, σωματική ψυχοθεραπεία, φύση και επικοινωνία, ιός, μύκητας και βακτήρια, ρύποι και καθαρότητα μεταξύ μας, ψυχανάλυση, Reich.

### **Σωματική Ψυχοθεραπεία σε Όλο τον Κόσμο**

#### **Η Ανάπτυξη την Ιαπωνικής Σωματικής Ψυχοθεραπείας**

**Yasuyo Kamikura**

#### **Abstract**

Αυτό το άρθρο στοχεύει να παρουσιάσει την ανάπτυξη της ιαπωνικής σωματικής ψυχοθεραπείας εστιάζοντας στον Dohsa-hou, μία πρωτότυπη ιαπωνική ψυχοθεραπεία η οποία δημιουργήθηκε από τον Gosaku Naruse. Αρχικά, αυτό το άρθρο παρουσιάζει την ψυχοθεραπεία στην Ιαπωνία, συμπεριλαμβάνοντας την αδειοδότηση των κλινικών ψυχοθεραπευτών και των συμβατικών ψυχοθεραπευτών στην Ιαπωνία. Στην συνέχεια, θα παρουσιάσει την σωματική ψυχοθεραπεία, τους διακεκριμένους ψυχοθεραπευτές και την αποδοχή του αγγίγματος των ανθρώπων στην Ιαπωνία, ενώ συγκρίνει την δυτική με την ανατολική κουλτούρα και την ψυχοθεραπεία. Επιπλέον, το άρθρο δείχνει πώς η Dohsa-hou έχει αναπτυχθεί στον τομέα των παιδιών με ειδικές ανάγκες, με την εφαρμογή της Dohsa-hou στην εκπαίδευση και στους ανθρώπους με ψυχικές αρρώστιες χρησιμοποιώντας κλινική Dohsa-hou. Κατόπιν, ο συγγραφέας συζητάει κάποια θέματα ως Dohsa-hou θεραπευτής, επίκαιρα θέματα στην ιαπωνική πνευματική υγεία εν μέσω της COVID-19 πανδημίας, όπως « η καταθλιπτική διάθεση η οποία προκαλείται από την καραντίνα», την «κόπωση της καραντίνας» και τις δυνατότητες της διαδικτυακής Dohsa-hou. Τέλος, η πρόταση γίνεται για το μέλλον της ψυχοθεραπείας. Η εξάπλωση της Dohsa-hou θα είναι σημαντική για την ανάπτυξη της σωματικής ψυχοθεραπείας στην Ιαπωνία.

**Λέξεις κλειδιά:** σωματική ψυχοθεραπεία , Ιαπωνία, Gosaku Naruse, Dohsa-hou, εκπαίδευση Dohsa , κλινική Dohsa-hou