

## Η ΑΓΑΠΗ ΩΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΟ ΦΑΡΜΑΚΟ

C. Sue Carter

Διευθύντρια, Ινστιτούτο Kinsley

Abstract

Ως ευαίσθητα πλάσματα, οι άνθρωποι βρίσκονται σε ένα καινοτόμο μεταίχμιο να ανακαλύψουν την καταγωγή της υπέροχης εμμονής που ονομάζουμε «αγάπη». Είναι αποδεδειγμένο πως οι υγιείς σχέσεις μπορούν να προσφέρουν προστασία ενάντια σε ασθένειες και να επαναφέρουν τον οργανισμό (στην υγιή κατάσταση), σε περίπτωση αρρώστιας. Χωρίς θετικές σχέσεις, ιδιαίτερα σε νεαρή ηλικία, οι άνθρωποι αποτυγχάνουν να ευδοκιμήσουν, ακόμη και όταν πληρούνται όλες οι βασικές ανάγκες τους. Η 'χαμένη αγάπη' είναι μία από τις πιο ισχυρές μορφές στρες και τραύματος. Παρόλα αυτά, οι μηχανισμοί μέσω των οποίων η αγάπη προστατεύει και θεραπεύει, μόλις τώρα αρχίζουν να γίνονται γνωστοί. Η αγάπη γίνεται εύκολα αντιληπτή μέσω των φακών του εξελικτικού μας παρελθόντος και κάτω από το φως της σύγχρονης φυσιολογίας μας. Στο επίκεντρο αυτής της ιστορίας βρίσκεται μία ορμόνη των θηλαστικών, η ωκυτοκίνη και ένα ακόμη πιο αρχαίο μόριο, γνωστό ως βασοπρεσσίνη. Αυτά τα βιοχημικά θεμέλια της αγάπης δεν είναι μοναδικά στον άνθρωπο αλλά τα μοιράζονται και άλλα είδη, τα οποία είναι ιδιαίτερα κοινωνικά. Μέσω της μελέτης της κοινωνικής συμπεριφοράς σε άλλα θηλαστικά, μαθαίνουμε επίσης, ότι η ίδια φυσιολογία που υπάρχει πίσω από τη θεραπευτική δύναμη της αγάπης, μειώνει τη φλεγμονή, ρυθμίζει το αυτόνομο νευρικό και το ανοσοποιητικό σύστημα και ρυθμίζει ακόμη και το μικροβίωμα. Επιπλέον, το σύστημα ωκυτοκίνης-βασοπρεσσίνης ρυθμίζεται από την εμπειρία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, βοηθώντας να εξηγηθούν οι σωματικές επιδράσεις διαρκείας και της αγάπης αλλά και των δυσκολιών. Μέσω της εξέτασης της βιολογίας των κοινωνικών δεσμών και της γονεϊκότητας αποκαλύπτουμε μονοπάτια που επιτρέπουν στους ανθρώπους να βιώσουν και να ενσωματώσουν την αγάπη.

*Λέξεις-κλειδιά:* Ωκυτοκίνη, αγάπη, μονογαμία, φροντίδα

# INTERNATIONAL BODY PSYCHOTHERAPY JOURNAL

THE ART AND SCIENCE OF SOMATIC PRAXIS



## Οδεύοντας προς μία καλύτερη Κατανόηση της Επιστήμης και της Έρευνας εντός της Σωματικής Ψυχοθεραπείας: Μέρος 1

Courtenay Young & Herbert Grassmann

### Abstract

Αυτό το άρθρο με τα τρία μέρη εξετάζει :

**Μέρος 1:** Την «ιστορία» των πρωτοβουλιών της EABP Science and Research Committee

**Μέρος 2:** Τους διαφορετικούς τύπους αποδεκτής έρευνας για τη Σωματική Ψυχοθεραπεία

**Μέρος 3:** Πιθανότητες για μελλοντικές εξελίξεις προς μία καλύτερη κουλτούρα έρευνας στη Σωματική Ψυχοθεραπεία.

Η έρευνα στην αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα των πολλών και διαφορετικών προσεγγίσεων στη Ψυχοθεραπεία είναι απολύτως απαραίτητη προκειμένου αυτός ο κλάδος (ή το «κύριο ρεύμα») της Ψυχοθεραπείας, να έχει την οποιαδήποτε υπόσταση εντός της γενικής ψυχοθεραπευτικής κοινότητας ή στα πανεπιστήμια, ή στη κυβέρνηση και τα υπουργεία υγείας, αλλά και στο γενικό κοινό. Μέχρι σχετικά πρόσφατα, ο τομέας της Σωματικής Ψυχοθεραπείας ήταν αρκετά δυνατός στο τομέα της θεωρίας: ήταν επίσης αρκετά καλός (μέχρι προσφάτως) στην κλινική πρακτική των διαφόρων τρόπων θεραπείας και μεθόδων; άλλα ήταν ομολογουμένως αδύναμος σχετικά με την σωστή έρευνα. Σε αυτό το άρθρο, ερευνώνται διαφορετικά επίπεδα της έρευνας στη Σωματική Ψυχοθεραπεία. Η έρευνα στον τομέα της Σωματικής Ψυχοθεραπείας θεωρείται ένα απαραίτητο κομμάτι της ανάπτυξης μίας επαγγελματικής κουλτούρας, η οποία πρέπει να υιοθετηθεί και στην εκπαίδευση αλλά και στην πράξη. Χρειαζόμαστε επίσης (πολύ καλύτερες=>καλές) σχέσεις με ερευνητικά τμήματα στα πανεπιστήμια. Για αυτόν τον λόγο, εκτός από μία επαρκή εκπαίδευση και (καλώς εχόντων των πραγμάτων) έχοντας τη δυνατότητα να επιδείξουμε τις επαγγελματικές ικανότητες ενός σωματικού ψυχοθεραπευτή, ως «κλινικός», έχει έναν επιπλέον ρόλο (ή αλλιώς σύνολο ικανοτήτων)-ως πιθανός ερευνητής-επαγγελματίας-ο οποίος ρόλος, θα πρέπει πλέον να αναπτυχθεί και να υιοθετηθεί, ειδικά λόγω της αρνητικής αντίληψης της έρευνας –η την φλυαρία που προάγει την ανάγκη για έρευνα-η οποία επικρατεί στη ψυχοθεραπευτική κοινότητα γενικότερα και ειδικά εντός της ανθρωπιστικής και της σχετιζόμενης με το σώμα ψυχοθεραπείας. Αναφέρονται κάποιες με πλατύτερο πλαίσιο αλλά και κάποιες πιο πρόσφατες εξελίξεις σχετικές με την έρευνα της Σωματικής Ψυχοθεραπείας αλλά αυτό το άρθρο είναι εστιασμένο κυρίως στην ανάπτυξη μιας σταθερής κουλτούρας ‘ερευνητή-επαγγελματία’ στη Σωματική Ψυχοθεραπεία, τώρα αλλά κυρίως για το μέλλον.

*Λέξεις-κλειδιά:* Έρευνα Σωματικής Ψυχοθεραπείας, Αποδεκτή Έρευνα Σωματικής Ψυχοθεραπείας, Βάση-Δεδομένων, Έρευνα σε Πρακτικό Επίπεδο επαγγελματία, Δίκτυο Ερευνητικό Δίκτυο Επαγγελματία, Περιπτωσιολογικές Μελέτες. |

## **Πρακτική και Έρευνα στη Σωματική Ψυχοθεραπεία**

**Μία έρευνα ανάμεσα στους Σωματικούς Ψυχοθεραπευτές.**

**Biljana Jokic, Frank Rohricht and Courtenay Young**

### Abstract

Υποτίθεται ότι η πρακτική της Ψυχοθεραπείας και η Έρευνα αλληλοσυμπληρώνουν η μία την άλλη, στην πραγματικότητα όμως η σύνδεση ανάμεσα τους είναι ανεπτυγμένη ασθενικά. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε και διεξήχθη με στόχο να συλλεχθούν πληροφορίες σε σχέση με τη Σωματική Ψυχοθεραπεία (ΣΨ) και τις πηγές έρευνας ανάμεσα στους σωματικούς Ψυχοθεραπευτές. Συνολικά συμμετείχαν 404 σωματικοί ψυχοθεραπευτές από 36 χώρες σε μία διαδικτυακή έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία μεγάλη διαφοροποίηση ανάμεσα στα διαφορετικά είδη της ΣΨ που ασκούνται σε κάθε χώρα και σε διαφορετικές χώρες, ειδικά δε σε σχέση με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των σωματικών ψυχοθεραπευτών. 66.4% των συμμετεχόντων ήταν μεγαλύτεροι των 50 ετών, γεγονός που υποδεικνύει μία έλλειψη νέων ανθρώπων, που εμπλέκονται και στην πρακτική ΣΨ και την έρευνα. Οι περισσότεροι θεραπευτές παρέχουν ΣΨ σε ενήλικες και η πλειοψηφία ασκεί το επάγγελμα ιδιωτικά και σε ατομικές συνεδρίες, ενώ ένας πολύ μικρός αριθμός ΣΨ εργάζονται σε αναγνωρισμένες μονάδες υγείας. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν μία σημαντική γνώση έρευνας, εμπειρίας αλλά και ενδιαφέροντος γι' αυτήν ανάμεσα στους ΣΨ, αλλά η έλλειψη της εφαρμογής αυτών των πηγών έρευνας στην καθημερινή πρακτική είναι επίσης αξιοσημείωτη. Στα αποτελέσματα επίσης συζητούνται με μία έμφαση στις πρακτικές συνέπειες: για παράδειγμα τον πιθανό ρόλο των σχολών ΣΨ να δώσουν έμφαση στην κουλτούρα της έρευνας, τη σημασία του να μοιράζονται οι εμπειρίες της ΣΨ και της έρευνας ανάμεσα σε διαφορετικές χώρες και γλώσσες και την ανάγκη να αναπτυχθεί μία συνέργεια ανάμεσα στους επαγγελματίες και τις ακαδημαϊκές ομάδες, με σκοπό και στόχο την ενδυνάμωση της ερευνητικής ικανότητας και την συσσώρευση γνώσης γύρω από το ενδιαφέρον θέμα της εφαρμοσμένης ενσωμάτωσης στην ΣΨ.

*Λέξεις κλειδιά:* σωματική ψυχοθεραπεία, επαγγελματική πρακτική, εμπειρικά υποστηριζόμενες ψυχοθεραπείες, έρευνα, ψυχοθεραπευτές.

---

## Σχετικά με Περιπτωσιολογικές Μελέτες & Περιπτωσιολογικές Μελέτες Σωματικής Ψυχοθεραπείας (ή την έλλειψη αυτών)

Μία παρουσίαση στο Επιστημονικό Συμπόσιο του Συνεδρίου της EABP 2018

**Courtenay Young**

Abstract

Αυτό είναι το κείμενο μίας εκ των παρουσιάσεων στο Επιστημονικό Συμπόσιο του EABP Συνεδρίου 2016 στην Αθήνα. Συνοδευόταν από slides, στα οποία μπορεί να αποκτήσει κάποιος πρόσβαση μέσω του ιστότοπου της EABP.

*Λέξεις-κλειδιά:* σωματική ψυχοθεραπεία, περιπτωσιολογικές μελέτες

### **Εισαγωγή στην Ποιοτική Έρευνα και τη Θεωρία Γείωσης**

**Christina Bader Johansson**

Abstract

Σε αυτό το άρθρο παρουσιάζονται η έννοια του στοχαζόμενου επαγγελματία, η βασισμένη στα δεδομένα και τις αποδείξεις πρακτική και οι διαφορετικοί τρόποι εφαρμογής ποιοτικής έρευνας. Θέτοντας ερωτήσεις που ξεκινούν με «Τι» και «Πώς», η ποιοτική έρευνα αναζητά την συγκεκριμένη ποιότητα η οποία είναι τυπική σε ένα φαινόμενο. Μία από τις πιο συνηθισμένες μεθόδους σήμερα στην ποιοτική έρευνα είναι η Θεωρία Γείωσης. Ένα μοτίβο των «μεταφορικών μονάδων σημασίας» γίνεται φανερό μεταξύ των παρατηρήσεων ή των απαντήσεων σε ανοιχτές ερωτήσεις, οι οποίες κωδικοποιούνται σε κατηγορίες. Αυτή η κωδικοποίηση περιγράφεται και ονομάζεται συνεχής σύγκριση μέχρις ότου να υπάρξει κορεσμός μιας κεντρικής ιδέας, η οποία αποκρυσταλλώνει την κεντρική έννοια ενός φαινομένου. Παρουσιάζονται ορισμένες χρήσιμες προδιαγραφές των κεντρικών ιδεών της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα.

*Λέξεις-κλειδιά:* ποιοτική έρευνα, Θεωρία Γείωσης, συνεχής σύγκριση, κορεσμός

### **Αναπτύσσοντας ένα Ερευνητικό Μυαλό στη Σωματική Ψυχοθεραπευτική Πρακτική**

Παρουσίαση στο Συνέδριο της EABP 2018  
Συμπόσιο της Επιτροπής Επιστήμης & Έρευνας (SRC)

---

**Zoe Schillat**

Abstract

Η ακόλουθη παρουσίαση αναφέρεται σε τομείς της σχέσης και της αλληλεπίδρασης μεταξύ έρευνας και κλινικής πρακτικής στη Σωματική Ψυχοθεραπεία (ΣΨΠ), καθώς αυτές έχουν περιγραφεί στη σχετική βιβλιογραφία και στο θέμα των περιπτωσιολογικών μελετών, ως πεδίο όπου η έρευνα –αλλά και το κλινικό μυαλό μπορούν να εκπαιδευτούν και να αναπτυχθούν. Αναφέρεται ακόμη σε δραστηριότητα «εν εξελίξει», η οποία οργανώνεται από την Επιστημονική Επιτροπή του Ελληνικού Σωματείου της Σωματικής Ψυχοθεραπείας (ΠΕΣΩΨ), και εστιάζεται στην ενημέρωση και την ενθάρρυνση των μελών σχετικά με το γράψιμο και τη δημοσίευση περιπτώσεων μελέτης.

*Λέξεις-κλειδιά:* έρευνα και κλινική πρακτική στην ΣΨ, περιπτώσεις μελέτης και κατευθυντήριες γραμμές της EABP, αναπτύσσοντας τον ερευνητικό εγκέφαλο, «εν εξελίξει» δραστηριότητα

## **Δραστηριότητες Σωματικής Ψυχοθεραπείας στην Τουρκία Celâl Eldeniz**

Abstract

Η Σωματική Ψυχοθεραπεία είναι σχετικά καινούργια ψυχοθεραπευτική μέθοδος στη Τουρκία. Υπάρχουν τουρκικές δημοσιεύσεις διαφόρων βιβλίων του Reich και του Lowen, ενώ οι εκπαιδεύσεις έχουν ξεκινήσει τα τελευταία –σχεδόν-δέκα χρόνια. Παρ' όλα αυτά, δεν υπάρχουν πιστοποιημένοι Σωματικοί Ψυχοθεραπευτές στην Τουρκία. Ωστόσο η έλλειψη ενός διεθνούς ψυχοθεραπευτικού σωματείου στη Τουρκία τονίζει την ανάγκη για ένα σύλλογο Σωματικής Ψυχοθεραπείας, προκειμένου να ελέγχεται και να ρυθμίζεται η εκπαίδευση και η διαδικασία πιστοποίησης των μελλοντικών Σωματικών Ψυχοθεραπευτών στη Τουρκία. Για αυτόν τον λόγο είναι πιθανή η ίδρυση ενός συλλόγου Σωματικής Ψυχοθεραπείας, ο οποίος θα ενισχύσει τη διαδικασία δημιουργίας μίας ενεργούς κοινότητας Σωματικών Ψυχοθεραπευτών στην Τουρκία.

*Λέξεις-κλειδιά:* Σωματική Ψυχοθεραπεία, εκπαίδευση, έναρξη ψυχοθεραπευτικού σωματείου, Τουρκία

---

## Webinar reviews:

### 1. Είμαστε έτοιμοι για το μέλλον του "homo neuroticus" και πώς θα αλλάξει η ψυχοθεραπεία;

**Mariana Todorova**

#### Abstract

Τεχνητή Νοημοσύνη (TN), άνθρωποι ως ένας βιολογικός αλγόριθμος, ψηφιακή πραγματικότητα, περισσότεροι από ένας γονιός, ολογράμματα εναντίον ανθρώπων, εκτεταμένη διάρκεια ζωής μέσω φαρμάκων...πώς αυτά τα ρεύματα που ήδη αντιμετωπίζουμε θα διαμορφώσουν τους ανθρώπους, τα συναισθήματα, τις ζωές των ανθρώπων, την πραγματικότητά τους και το επάγγελμά μας ως ψυχοθεραπευτές.

*Λέξεις-κλειδιά:* κέρδη, κοινότητα, μοίρασμα, τεχνολογία, ψηφιοποίηση, σωματική ψυχοθεραπεία, εικονική και μεικτή πραγματικότητα

### 2. Νέες μορφές υποκειμενικότητας μεταξύ ταυτότητας και αποσύνδεσης **Maurizio Stupiggia**

#### Abstract

Είμαστε ένας διάλογος: του ατόμου με τον εαυτό του, και με άλλα άτομα. Η διανοητική διαταραχή είναι η διακοπή αυτού του διαλόγου μέσω του οποίου παλεύουμε να χτίσουμε και να διατηρήσουμε την προσωπική μας ταυτότητα και τη θέση μας στον κόσμο. Η κρίση του διαλόγου του ατόμου με το άλλο κομμάτι του εαυτού του/της, αλλά και με τα άλλα κομμάτια που είναι εμψυχωμένα στα άλλα άτομα, βρίσκεται στο κέντρο των διανοητικών διαταραχών.

Θέλω να στοχαστώ πάνω στη σχέση μεταξύ του Εαυτού και του Άλλου, σε μία εποχή που αυξάνονται οι αποσυνδεδετικές συνθήκες στη ζωή μας. Βιώνουμε μία διαρκώς αυξανόμενη αίσθηση μοναξιάς, κοινωνικής και συναισθηματικής απομόνωσης, που σχετίζεται με την ολοένα αυξανόμενη κατάσταση συναγερμού και ως άτομα αλλά και ως κοινότητα.

*Λέξεις-κλειδιά:* μορφές της υποκειμενικότητας, ταυτότητα, αποσύνδεση, εικονική και ανάμεικτη πραγματικότητα, ασφάλεια, σχέση, διάλογος, παύση, εσωτερική οργάνωση