

A szeretet mint testesült gyógyír

C. Sue Carter

The Kinsey Institute, Igazgató

Absztrakt

Mint érző faj, az emberiség a határán van annak, hogy korszakos belátásokra jusson a nagyszerű rögeszme eredetét illetően, amelynek neve: szeretet. Alapos ismereteink vannak arra nézve, hogy az egészséges kapcsolatok képesek védelmet nyújtani a megbetegedés ellen, és helyreállítani a test működését betegség esetén. Pozitív kapcsolatok nélkül, különösen az élet korai szakaszában, az ember nem tud egészségesen fejlődni, még ha valamennyi biológiai szükséglete ki is van töltve. Az „elvesztett szeretet” egyike a stressz és a trauma legmegterhelőbb formáinak. Mégis, csak most kezdenek láthatóvá válni azok a mechanizmusok, amelyeken keresztül a szeretet véd és gyógyít. A szeretet a legkönnyebben az evolúciós múltuk lencséjén keresztül érthető meg, valamint jelenkori fiziológiánk fényében. E történet középpontjában egy emlősökre jellemző hormon, az oxitocin áll, és egy ennél is régebbi molekula, amelyet vasopressin néven ismerünk. A szeretet e biokémiai építőkövei nem kizárólag az embernél találhatók meg, hanem jelen vannak más magasan szocializált fajoknál is. A többi emlősnél megfigyelhető társas viselkedések tanulmányozásán keresztül felismertük, hogy ugyanaz a fiziológia, amely a szeretet gyógyító ereje mögött van, csökkenti a gyulladásokat, szabályozza az autonóm idegrendszert, az immunrendszert, de még a mikrobiomot is. Ezen felül az oxitocin-vasopressin rendszert egész életen át a tapasztalataink szabályozzák, ami segít megmagyarázni a szeretet és a fájdalmas élmények tartós fizikai következményeit. A társas kapcsolatok és a szülőkhöz fűződő viszony biológiájának vizsgálata olyan ösvényeket tár fel, amelyek lehetővé teszik az ember számára a szeretet megélését és testi tapasztalását.

Kulcsszavak: Oxitocin, szeretet, monogámia, természet

A tudomány és a kutatás szomato-pszichoterápián belüli helyének nagyobb megértése felé haladva: Első rész

Courtenay Young & Herbert Grassmann

Absztrakt

Ez a háromrészes cikk az alábbi témákkal foglalkozik:

Első rész: Az EABP Tudományos és kutatási bizottsága kezdeményezéseinek története

Második rész: A szomato-pszichoterápia számára megfelelő kutatás különböző típusai

Harmadik rész: A szomato-pszichoterápián belüli jobb kutatási kultúra jövőbeni kialakításának lehetőségei

A pszichoterápia számtalan eltérő modalitásának hatásával és hatékonyságával kapcsolatos kutatások abszolút fontosságúak, amennyiben a pszichoterápia adott ága (avagy 'fő áramlata') bármiféle elismerésre törekszik az általános pszichoterápiás közösséggel, egyetemekkel, kormányokkal, egészségügyi minisztériumokkal, esetleg a tágabb társadalmi közösséggel. Nem sokkal ezelőttig, a szomato-pszichoterápia irányzata elméleti téren viszonylag erős volt; ugyancsak elegendően jó volt (mostanáig) számos eltérő modalitása és módszere a klinikai gyakorlatban; ám egyértelműen szegényes volt a tényleges kutatások tekintetében. Ebben a tanulmányban a szomato-pszichoterápiás kutatás különféle aspektusai kerülnek tanulmányozásra. A kutatásra a szomato-pszichoterápia területén úgy tekintünk, mint ami elengedhetetlen egy olyan professzionális kultúra kialakításához, amelyet a képzésekben és a gyakorlatban egyaránt támogatni kell. Ugyancsak szükségünk van (jobb, vagyis egyáltalán: jó) kapcsolatokra a kutatást végző tanszékekkel az egyetemeken. Ezért, függetlenül attól, hogy kellő mértékben ki van képezve valaki és mostanára már (remélhetőleg) képes demonstrálni 'klinikusként' a szomato-pszichoterapeuta szakmai kompetenciáit, létezik egy további szerep (avagy kompetenciák összeállítása) – a potenciális kutató-klinikus szakemberé – amely arra vár, hogy kifejlesszék és támogassák, különösen mivel gyakori, hogy a kutatás negatívan érzékelt – vagy csupán a szavak szintjén kerül említésre a kutatás szükségessége –, amivel találkozhatunk általában a pszichoterápiás közösségekben, és különösen is a humanisztikus és test-orientált (szomatikus) pszichoterápiás iskolákban. Említésre kerül egy része e tágabb háttérnek és egy része a legfrissebb fejleményeknek a szomato-pszichoterápiás kutatások szempontjából, ám ez a tanulmány elsősorban a stabil 'kutató-klinikus' kultúra kifejlesztésére összpontosít a szomato-pszichoterápián belül, napjainkban és különösen a jövőben.

Kulcsszavak: szomato-pszichoterápia kutatás, megfelelő szomato-pszichoterápia kutatás, bizonyítékokon alapuló kutatás, klinikus-alapú kutatás, kutatási képzési modul, klinikus kutatói hálózat, esettanulmányok

Szomato-pszichoterápiás klinikai gyakorlat és kutatás Szomato-pszichoterápiás szakemberek körében végzett felmérés

Biljana Jokić, Frank Röhrich és Courtenay Young

Absztrakt

A pszichoterápiás gyakorlat és a kutatás elméletben kiegészítik egymást; mégis, a kettő közötti kapcsolatok általában gyengén fejlettek. Ez a vizsgálat azzal a céllal lett megtervezve és kivitelezve, hogy információt gyűjtsünk a szomato-pszichoterápia

gyakorlatáról, valamint kutatási forrásokról a szomato-pszichoterapeuták körében. 36 országból összesen 404 fő szomato-pszichoterapeuta vett részt az online kérdőíves vizsgálatban.

Az eredmények nagy eltérésre engednek következtetni a téren, ahogy a szomato-pszichoterápiás modalitásokat jelenleg gyakorolják a különböző országokban, különösen is nagy eltérésekkel a szomato-pszichoterapeuták demográfiai jellemzőit illetően: a klinikusok 66,4%-a 50 év fölötti volt, ami arra utal, hogy hiány van fiatalokból mind a gyakorlat, mind a kutatások területén a szomato-pszichoterápiában. A legtöbb terapeuta privát munkakörnyezetben, egyéni terápia keretében végez szomato-pszichoterápiát felnőttekkel, míg csupán nagyon kevés szomato-pszichoterapeuta dolgozik állami egészségügyi intézményekben. Az eredmények jelentős, kutatásból származó elméleti tudásról, tapasztalatról és a kutatás iránti érdeklődésről árulkodnak a szomato-pszichoterapeuták körében, ám feltűnő e kutatási források alkalmazásának hiánya a szomato-pszichoterápiában. Az eredmények a gyakorlati implikációk hangsúlyozásával kerülnek megvitatásra: szóba kerül a szomato-pszichoterápiás kiképző iskolák lehetséges szerepe a kutatási kultúra kinevelésében a klinikusok körében; a szomato-pszichoterápiás tapasztalatok és kutatások különböző országok (és nyelvek) közti megosztásának fontossága; valamint a klinikusok és felsőoktatási csoportok közötti együttműködések kialakításának szükségessége annak érdekében, hogy a kutatási kapacitás megerősödjön és tudás halmozódjon fel az alkalmazott *embodiment* izgalmas működéséről a szomato-pszichoterápiában.

Kulcsszavak: szomato-pszichoterápia, professzionális gyakorlat, empirikusan alátámasztott pszichoterápiák, kérdőív, pszichoterapeuták

Az esettanulmányokról és a szomato-pszichoterápiás esettanulmányokról (avagy azok hiányáról)

Az EABP 2018-as kongresszusán tartott Tudományos Szimpózium prezentációja

Courtenay Young

Absztrakt

Ez az EABP 2018-as athéni kongresszusán tartott Tudományos Szimpózium prezentációjának szövege. Egy sornyi dia kíséretében került előadásra, amelyek hozzáférhetők az EABP honlapján.

Kulcsszavak: szomato-pszichoterápia, esettanulmányok

Bevezetés a kvalitatív kutatásba és a Grounded Theory-ba

Christina Bader Johansson

Absztrakt

Ebben a tanulmányban a reflektív klinikus, a bizonyítékokon alapuló gyakorlat és a kvalitatív kutatás különböző módjai kerülnek bemutatásra. A „Mit” és a „Hogyan” szavakkal kezdődő kérdéseket feltéve, a kvalitatív kutatás törekszik azon minőség (kvalitás) pontosítására, amely egy jelenségre nézve tipikus. A Grounded Theory egyike a legáltalánosabb módszereknek napjainkban a kvalitatív kutatásban. Az „értelemhordozó egységek” egy mintája láthatóvá válik a megfigyelések vagy válaszok körében, csak hogy kérdéseket vessen fel, amelyek aztán kategóriákba kódolhatók. Ez a kódolási folyamat kerül leírásra; állandó összehasonlításnak is nevezik, amíg csak egy téma telítetté nem válik, amely kikristályosodik egy jelenség központi jelentéseként. Bemutatásra kerül továbbá a validitás és a megbízhatóság kvalitatív kutatásokban alkalmazott néhány hasznos standardja.

Kulcsszavak: kvalitatív kutatás, Grounded Theory, állandó összehasonlítás, telítettség

A kutató elme kifejlesztése a szomato-pszichoterápia gyakorlatában

Az EABP 2018-as kongresszusán tartott Tudományos Szimpózium prezentációja

Zoe Schillat

Absztrakt

A következő prezentáció a kutatás és a klinikai gyakorlat közötti kapcsolat és interakció bizonyos aspektusaival foglalkozik a szomato-pszichoterápiában, mivel a vonatkozó szakirodalomban és az esettanulmányok témájaként is ezek úgy kerülnek leírásra, mint egy olyan terület, ahol a kutatás és a klinikai elme is kiképezhető és fejleszthető. Ugyancsak utal a tanulmány a Görög Szomato-pszichoterápiás Egyesület (PESOPS) Tudományos Bizottságának egy folyamatban lévő tevékenységére, amelynek célja a tagság felkészítése és bátorítása esettanulmányok írására és publikálására.

Kulcsszavak: Kutatás és klinikai gyakorlat a szomato-pszichoterápiában, esettanulmányok és az EABP iránymutatásai, a kutatói elme kifejlesztése, folyamatban lévő tevékenység

A fenomenológiai test:

A testesülés (*embodiment*) megértése és alkalmazás a kutatásban

Jennifer Frank Tantia, PhD

Absztrakt

Ez a cikk a testesült (*embodied*) kutatási módszerekről szóló 15 perces bevezetőből készült, amely az Egyesült Államokbeli Szomato-pszichoterápiás Egyesület (USABP) konferenciáján (Pacifica Graduate Institute, 2018. november 2.) került előadásra. A testesült ismeretelméletbe nyújt bevezetést, amely a kutatási módszerek egy új paradigmájának a része, valamint testesült kutatási módszerek kifejlesztése mellett érvel, amelyekhez a testesült adatok (*embodied data*) gyűjtése és elemzése szükséges. A cikk példákat szolgáltat arra nézve, hogy mik is azok testesült adatok, hogyan maradnak ki ezek a hagyományos vizsgálati eljárásokból, és milyen módon van szükség egy testesült ismeretelméletre (*embodied epistemology*) az élő tapasztalat kutatásának integritása érdekében. Végül megvitatásra kerül, ahogyan a testesült vizsgálat (*embodied inquiry*) integrált része az olyan jelenségek mélyebb vizsgálatának, mint a nemi identitás, a kulturális különbségek, az elnyomás, a fiziológiai anomáliák, az egzisztenciális mentális egészség és más témák, amelyeket a jelenlegi kutatási módszerek feltáratlanul hagynak.

Kulcsszavak: testesülés, kutatás, kutatási módszerek, kvantitatív módszerek, kvalitatív módszerek, testesült vizsgálat, mentális egészség, pszichofiziológias egészség

(Szomato-) pszichoterápia feszültségmezőben a professzionalizálódás, a szakmává válás és a tudomány között Az etika sajátos szemszögéből nézve

Ulrich Sollmann

Absztrakt

Az etika nélkülözhetetlen iránymutatás a (szomato-) pszichoterápia területén. Az etikai irányelvek alkalmazása és a megfelelő bánásmód ezen irányelvek megsértése esetén a pszichoterápia területének nélkülözhetetlen része kell, hogy legyen. Legyen szó megegyezésen alapuló terápiás gyakorlatról, a terapeuta-páciens kapcsolatáról vagy a terápiás tudományról. A pártatlan etika gyakorlása elengedhetetlen egy terápiás szervezet működtetésekor is. Mégis, különösen a kis szervezetekben egy előítéleten alapuló konfliktus gyorsan a hatalommal való visszaéléshez vezethet. A pszichoterápia egyfelől egy bizonyos formája annak az emberek segítésének az ő szükségleteik tekintetében, másfelől ez egy szakma, egy szolgáltatás. A szakmává válás irányába haladó fejlődés magába foglalja bizonyos minőségi feltételek és szabályok kialakulását is, amelyek a

képzésre és a tevékenység társas lehorgonyzására is vonatkoznak, valamint annak elismerésére. De magába foglalja a professzionalizálódást is. Ezt úgy érthetjük, mint valamely általános etika és valamely személyes ethos kialakulását. Mindkettő értékrendszer, amely orientációt nyújt terapeutának és páciensnek egyaránt. A szakmai és személyes (ön-) reflexió ehhez elengedhetetlen. Egy etikai szabályzat létrejötte ugyancsak hatással van a pszichológiai tudomány fenntarthatóságára és hitelességére nézve.

Kulcsszavak: Etikai irányelvek, erkölcsök, (szomato-) pszichoterápia, professzionalizálódás, terapeuta-páciens kapcsolat, tudomány, minőségi feltételek, szankciók

Szomato-pszichoterápiás tevékenységek Törökországban

Celâl Eldeniz

Absztrakt

A szomato-pszichoterápia viszonylag új módszer Törökországban. Reich és Lowen számos könyvének jelent meg török kiadása, és az elmúlt – majd – tíz évben képzések indultak. Mégis, nincsenek államilag elismert szomato-pszichoterapeuták Törökországban. Másfelől, egy nemzeti pszichoterápiás szövetség hiánya Törökországban arra ösztönöz, hogy létrejöjjön egy szomato-pszichoterápiás szövetség, amely felügyeli és szabályozza a képzési és engedélyezési eljárásokat a jövő törökországi szomato-pszichoterapeutái számára. Ezért igen valószínű, hogy a közeljövőben megtörténik egy Szomato-pszichoterápiás Szövetség létrehozása, amely azon is fog dolgozni, hogy létrejöjjön egy aktív szomato-pszichoterápiás közösség Törökországban.

Kulcsszavak: Szomato-pszichoterápia, képzés, pszichoterápiás szövetség indulása, Törökország

Webinar összefoglalók:

1. Készen állunk a „homo neuroticus” jövőjére, és hogyan fog megváltozni a pszichoterápia?

Mariana Todorova

Absztrakt

Mesterséges intelligencia (AI), emberek mint biológiai algoritmusok, virtuális valóság, kettőnél több szülő, hologramok vs. emberek, az orvosláson keresztül megnövelt élettartam... Az, ahogyan ezeket a trendeket kezeljük, formálni fogja az emberek érzelmeit, az emberek életét, a valóságukat és a szakmánkat nekünk, pszichoterapeutáknak.

INTERNATIONAL BODY PSYCHOTHERAPY JOURNAL

THE ART AND SCIENCE OF SOMATIC PRAXIS



Kulcsszavak: keresés, közösség, megosztás, technológia, digitalizáció, szomato-pszichoterápia, virtuális és kevert valóság

2. A szubjektivitás új formái az identitás és a disszociáció között

Maurizio Stupiglia

Absztrakt

Dialógisok vagyunk: ami a személy folytat önmagával és amit más személyekkel folytat. A mentális zavar e dialógus megszakadása, amelyen keresztül törekszünk felépíteni és fenntartani személyes identitásunkat és pozíciónkat a világban. A személy dialógisának krízise a benne lakó mássággal és a más személyekben lakó mássággal a mentális zavarok középpontját jelenti.

A szelf és a másik közti viszonyra szeretnék reflektálni ma, amikor az élet disszociatív körülményei egyre erősödnek. A magány, a társas és érzelmi elszigetelődés növekvő érzetével élünk együtt, ami a veszélyérzet szintjének állandó emelkedésével is összefügg, egyén és közösség esetében egyaránt.

Kulcsszavak: a szubjektivitás formái, identitás, disszociáció, virtuális és kevert valóság, biztonság, kapcsolat, dialógus, szünet, belső szerveződés