

Szomato-pszichoterápia

A szomato-pszichoterápia a pszichoterápiának egy hosszú történetre visszatekintő külön ága, mely mögött megalapozott elméleti paradigmákon nyugvó, jelentős mennyiségű irodalom és tudás áll.

A szomato-pszichoterápia az elme-test működésre vonatkozó explicit elméleten alapszik, mely figyelembe veszi a test és elme közti kapcsolatok és interakciók komplexitását. A módszertan alapvetése szerint a test a teljes személy tükröződése, és a test az elmével funkcionális egységet alkot. Test alatt nem csupán az anyagi test értendő, és a test nem különíthető el az elmétől, avagy pszichétől. Nincs hierarchikus kapcsolat az elme és a test között: mindkettő funkcionáló és egymásra hatással lévő része a teljes embernek. Bár a pszichoterápia más ágai is érintik ezt a témát, a szomato-pszichoterápia ezt tekinti alapvető fontosságúnak.

A szomato-pszichoterápia egy fejlődési modellt, egy személyiségelméletet, a zavarok és változások eredetére vonatkozó hipotéziseket, valamint a terápiás kapcsolatban használt diagnosztikai és terápiás technikák gazdag tárházát foglalja magában. A szomato-pszichoterápián belül sokféle, néha meglehetősen különböző megközelítés létezik, akárcsak a pszichoterápia más ágai esetében.

A szomato-pszichoterápia egy tudományág is, mely az utóbbi hetven évben a biológiai, antropológiai, etológiai, neuro-fiziológiai, neuro-pszichológiai, fejlődéslélektani, neonatológiai és perinatális kutatások eredményeinek felhasználásával, valamint saját tapasztalatokra és felfedezésekre építve fejlődött ki.

A szomato-pszichoterápia egy specifikus terápiás megközelítés, mely gazdag, explicit elméleti tudományos háttérrel rendelkezik. Sokféle technikát használ, melyek magukba foglalják a testen vagy a testtel történő munkát, például az érintést, a mozgást vagy a lélegzést. Megközelítése hasonlít a „bodywork” terápiákhoz, a szomatikus technikákhoz és egyes kiegészítő orvosi tudományágakhoz, ugyanakkor bár azok is foglalkoznak a testtel és annak fiziológiájával, és alkalmaznak érintést és mozgást is, mégis jelentősen eltérnek a szomato-pszichoterápiától.

A szomato-pszichoterápiát az Európai Pszichoterápiás Szövetség (European Association for Psychotherapy, EAP) tudományosan validálta és több alágának a tudományos validációja is megtörtént. A szomato-pszichoterápiát jelenleg a pszichoterápia egyik mainstream irányzatának tekintik.

A szomato-pszichoterápia, mint módszertanok gyűjteménye

A szomato-pszichoterápia gyűjtőfogalom: olyan egymáshoz lazán kapcsolódó terápiás módszerek összefoglaló neve, melyek pszichoterápiás gyakorlatában központi szerepet játszik a kliens testével történő munka. Ide sorolódik többek között a Bioenergetikai analízis (Alexander Lowen), a Biodinamikus pszichológia és pszichoterápia (Gerda Boyesen), a Karakteranalitikus vegetoterápia (Wilhelm Reich), a Neoreichiánus pszichoterápia (Nick Totton és William West), a Radix (Chuck Kelley), a Core Energetics (John Pierrakos), a Hakomi (Ron Kurtz), a Unitive Psychotherapy (Jay Stattman), a Bodydynamic Analysis (Lisbeth Marcher), a pszichoanalitikusan orientált Pszichomotoros terápia (Ajuriaguerra), a Bioszintézis (David Boadella), a

Rubinfeld Synergy (Ilana Rubinfeld), az Organizmikus pszichoterápia (Malcolm Brown), a Pessó-Boyden pszichomotoros rendszer (Al Pessó), az eredeti, Reich-féle tradicionális Orgonómia, a Fókuszolás (Eugene Gendlin) és még sok más. Számtalan módszer nem szerepel a fenti felsorolásban: jelenleg mintegy 40 különböző szomato-pszichoterápiás képzési program fut Európában.

Különbséget kell tenni a szomato-pszichoterápiák és a szomatoterápiák között. Hagyományosan a szomatoterápiák közé tartozik a Feldenkrais, az Alexander módszer, a Rolfing, a Hellerwork, a Biodinamikus masszáz és még sok más módszer. A szomatoterápiáknak szintén lehet pszichoterápiás hatása, de a terapeuták képzésében vagy egyáltalán nem, vagy csak kevés hangsúlyt kapnak a pszichoterápiás szempontok. Ezek a terápiák általában nem is sorolják magukat a szomato-pszichoterápiák közé.

Szomato-pszichoterápiás kifejezések és nyelvezet

Páncélzat

Azokat a testterületeket nevezzük így, melyeknél a pszichológiai védekezés – általában ismétlődő traumák következtében – „megtestesült” az idők során, és ennek eredményeként az energia, az idegi impulzusok, a folyadékok, stb. természetes fiziológiai áramlása akadályozottá vált. Ez megnyilvánulhat megnövekedett izomzat formájában, a struktúra megvastagodásában, csökkent mozgékonyágban, a szövetek elhalásában vagy túlzott szubkután (bőr alatti) zsírképződésben. A testnek azon a részén, ahol alacsony szintű az energia, elsorvadt izomzatot vagy elvékonyodott struktúrát figyelhetünk meg. Az ezeken a területeken alkalmazott fizikai beavatkozás, mely gyakran valamilyen fizikai nyomást jelent (például a karakteranalitikus vegetoterápiában vagy a biodinamikus masszázban), felszabadíthatja az eredeti traumához kapcsolódó erős, régóta jelen lévő érzéseket és a fájdalom elleni védekezési mechanizmusokat. Az elmélet szerint, ha az elnyomott érzelmekkel dolgozunk, akkor a páncélzat lágyulni kezd és végül eltűnik. Wilhelm Reich karakterstruktúrával kapcsolatos elmélete is felhasználta a páncélzat fogalmát. Elmélete szerint a személy fejlődésének különböző időszakaiban az őt érő traumák olyan páncélzatot hoznak létre, amely a test különböző részein más és más módon jelenik meg és összességében egy egyéni karakterstruktúrát eredményez. Többek között Stanley Keleman vitte tovább ezt a koncepciót gazdagon illusztrált *Érzelmi anatómia* című könyvében.

Testenergia

A testenergia létező dolog. Évezredek óta ismert és sokféle néven nevezik: Ki-nek vagy Chi-nek, Pránának, „áramlásoknak”, libidonak stb. Az energia áramlását sokféleképpen feltérképezték az Ayurvédában, az akupunktúrában, a vegetoterápiában stb. Különböző típusú áramlások vannak: egyesek csak rövid ideig léteznek, mások a fizikai testen kívülre is kiterjednek (például az aura- és a csakrarendszer), megint mások a test különböző pontjaihoz kapcsolódnak (pl. a meridiánok és az akupunktúrás pontok), és vannak olyan alapvető áramlások is, melyek a fiziológiai szervek működéséhez kapcsolódnak (például Gerda Boyesen „érzelmi emésztés” elméletében). Ezek az energiafajták némelyikét mérni is lehet, például a galvanikus bőrválaszokat.

Terapeuta-kliens kapcsolat

A szomato-pszichoterápiában, akárcsak a pszichoterápia sok más területén, a terapeuta-kliens viszony központi jelentőségű és rendkívüli fontosságú. A terápiában részesülő személyt általában kliensnek (és nem páciensnek) hívjuk. A terápiás kapcsolatra vonatkozóan számos alapvetést és szabályt rögzít az EABP Etikai Kódexe, ill. az EAP Etikai Irányelvei.

Az érintés etikája

Az érintés kifejezhet társadalmi vagy hatalmi hierarchiát: csak egy társadalmilag jelentős személy kezdeményezhet érintést. Az érintést gyógyításra is lehet használni, például a kézzrátételes gyógyításkor, vagy különböző testterápiák részeként (Shiatsu, Rolfing, masszázs stb.). A fizikai kontaktus (érintés) megvonása – különösen a korai életszakaszokban – antiszociális viselkedés kialakulásához vezethet, vagy fejlődési visszamaradást okozhat (ld. Bowlby és Harlow) és bizonyított tény, hogy az érintés iránti igény az ember egész élete során megmarad.

Az érintésnek központi szerepe van az identitás, a nyelv, a kapcsolatok és a szociális interakciók területén. Az önmagunkkal való kapcsolat, illetve önmagunk érintése segít önmagunk definiálásában. A nyelv sok aspektusa is kapcsolatban van az érintéssel. Érintéssel meg tudjuk állapítani, hol vagyunk. Kapcsolatban maradni másokkal – ezt angolul úgy fejezzük ki, hogy érintésben maradni (stay in touch) más emberekkel. Az érintés rendkívül erőteljes hatású, ezért nagyon könnyen vissza is lehet vele élni. Magas szintű tudatosságra van szükség mind a terapeuta, mind a kliens részéről arra vonatkozóan, hogy egyes interakciók során miért van – vagy éppen nincs – szükség az érintésre és mi annak az értelme.

Az „érintés etikája” erősen vitatott téma az elmúlt időszakban, és (különösen Amerikában) egyre nagyobb hangsúllyal merül fel az igény arra, hogy csak tanúsítvánnyal rendelkező terapeuták végezhesenek érintést alkalmazó terápiát, és hogy a terapeutákat jogilag is felelősségre lehessen vonni. Még annak meghatározására is vannak próbálkozások, hogy hol és hogyan szabad érinteni.

A testen belüli önszabályozás

A test rendkívül bonyolult szervezet, mely nagyrészt önmagát szabályozza: alszik, amikor fáradt, eszik, amikor éhes, iszik, amikor szomjas, védekezik, ha fenyegetve érzi magát, és általában egyfajta természetes homeosztázis állapotában tartja fenn magát. Sajnos idővel felvehetünk rossz szokásokat, visszaélhetünk testünkkel, túlhajthatjuk magunkat, megmérgezzhetjük drogokkal, alkohollal vagy nem megfelelő táplálkozással vagy épp túlstresszelhetjük önmagunkat. Ha ilyen történik velünk, akkor lehetővé kell tenni számunkra és segíteni kell minket abban, hogy ismét megtaláljuk az utat egy jobb minőségű létezéshez, amely ideális esetben egy jobb önszabályozást is jelent. A szomato-pszichoterápiának ez az egyik fő célja a terápia során.

Az összeállítás az Európai Szomato-pszichoterápiás Szövetség (EABP) honlapján található írások alapján készült:

<http://www.eabp.org/about.php>

<http://www.eabp.org/about-definition-body-psychotherapist.php>

Courtenay Young: What Is Body-sychotherapy? A European perspective. http://www.courtenay-young.co.uk/courtenay/articles/What_is_B-P.pdf?.pdf

Fordította: Juhász Krisztina