



**Barratt, Barnaby B.**

## **Bevezetés egy új tudományágba**

### **A szomatikus pszichológia és a test-orientált terápia fejlődése napjainkig**

#### **I. rész<sup>1</sup>**

Olyan korban élünk, amelyben az emberiség visszaemlékezik, újra felfedezi önmagát, mint a természet egy aspektusát. A nyugatias technokratikus világban ez meglehetősen fáradságos, kihívást jelentő, de ugyanakkor üdítő folyamat. Egyúttal egy olyan korban is élünk, amikor az isteni újrafelfedezése nem egy megítélő és paternalista isten iránti engedelmesség, hanem az élő lélek felfedezése, amely mindannyiunkban és mindannyiunk körül áramlik. Ilyen értelemben fedezzük fel az istenit. Még elválnak, hogy ezek a felismerések letérítenek-e bennünket a katasztrofális útról – és ha igen, akkor mennyire –, amelyre a transznacionális kapitalizmus ipari és militarisztikus struktúrái vezettek bennünket. Ebben az időszakban jött létre a szomatikus pszichológia, melynek történeti megjelenését háromféleképpen lehet keretezni:

- Egyrészt létezik egy olyan értelmezés, amely szerint a szomatikus pszichológiának és a test-elme terápiának már évezredek gyakorlata van, benne gyökerezik az ősi spirituális hagyományokban, és magától értetődően van jelen a gyógyítás archaikus módszereiben. Ebben az értelemben a test-elme perspektívát elzárták a globalizált kapitalizmus kulturális struktúrái valamint a nyugati ipari technológia fejlődése. Némelyik elemző azt állítja továbbá, hogy már e fejlődést megelőzően is, az emberi lény eme test-elme víziója ideológiailag szembekerült a keresztény és az iszlám teológia egyes formáinak hegemoniájával. A XX. században ezt a testelme (*bodymind*) nézőpontot szisztematikusan és ideologikusan elhomályosította a behaviorista, kognitív és pszichoanalitikus pszichológiák fejlődése (amely hajlott arra, hogy a testet másodrendű státuszba degradálja, ahogy azt az első fejezetben leírtuk). Azonban ezen ellentmondásos fejlemények ellenére a szomatikus pszichológia és a test-elme terápia olyan ősi bölcsességek manifesztációi, amelyek talán most még egyszer magukra találhatnak vagy újraéledhetnek.
- Másodszor, van egy olyan értelmezés is, amely szerint a szomatikus pszichológia és a testelme terápia a nyugati pszichológia egyik hajtásaként indult a kora XX. században. Ezen értelmezés szerint gyakran tekintik a szomatikus pszichológia atyjának Wilhelm Reichet (1897-1957), Freud briliáns és szakadár tanítványát és kollégáját. A 7. fejezetben tárgyaljuk majd részletesen ezt a fejleményt.
- A harmadik értelmezés szerint a szomatikus pszichológia és a testelme terápia nagyon új fejlemények, amelyek a sarkalatos 1960-as évtized óta válnak egyre láthatóbbá, és leginkább a XX. század utolsó két évtizedében kezdtek virágozni Európában valamint Észak-Amerikában, és most erősödnek meg a XXI. század indulásával.

Bár korai lenne még megírni e diszciplína megjelenésének a történetét, ebben a fejezetben néhány olyan fő eseményt vázolunk fel, melyek a XX. század elején történtek egyrészt a vezető személyiségekkel, másrészt a különböző szervezeteknél. Így a szomatikus pszichológiának és a test-elme terápiának, mint diszciplínának egyfajta vázlatát adja ez a fejezet. Bár ez a vázlat kissé száraz, genealogikus és bibliografikus, fontos, hogy felvázoljuk azt a kontextust, melyben a mai jelentőségéhez eljutott a szomatikus pszichológia. Ezt követően a 6-12. fejezetekben a hét legfontosabb forrást tárgyaljuk, melyek a diszciplína a megjelenéséhez hozzájárultak.

### **Wilhelm Reich öröksége**

Közismert, hogy Wilhelm Reich egyike volt annak a néhány korai pszichoanalitikusnak, akik eltértek attól, ami a későbbi freudi ortodoxia lett (Sharaf, 1994). Reich 1919-ben kezdte pszichoanalitikus tanulmányait, és briliáns elméje Freudra is nagy benyomást tett. Egy évvel később, a diploma megszerzése után, teljes jogú tagja lett a Bécsi Pszichoanalitikus Társaságnak (Reich, 1967). Elismert klinikusként és teoretikusként Reich bámulatosan publikált. Mint elkötelezett szocialista, az egyén lelki szenvedésének szocio-ökonómiai okaira fókuszált, valamint a szexuális szabadság és a nők felszabadításának egyik nagy szószólója volt (Reich, 1971a, 1971b). Pszichoanalitikus karrierje kezdetén, sokat írt a szexuális elnyomás károosságáról, a libidinális energia blokkolódásából fakadó károkról, a karakterpáncélzatról, amely kifejezi és tartalmazza a páciens félelmét az orgazmusszerűen szabadon folyó energiától, valamint a neurózis úgynevezett vegetatív aspektusairól (Reich, 1980a, 1980b). Pszichoanalitikus folyamatokkal kísérletezett, úgy hogy közben fizikai kapcsolatba lépett a pácienseivel annak érdekében, hogy a légzésükkel dolgozzon, és aktív szerepet játszott az ülések alatt azáltal, hogy megkérte őket, változtassák meg a poszturális mozgásaikat, továbbá időnként azt kérte, vetközzenek le, hogy láthatóvá váljanak a problémáik szomatikus manifesztációi. Ezeknek a klinikai tapasztalatoknak az alapján fejlesztette tovább Freud libidinális energiáról alkotott gondolatait az életerő elméletévé, amelyet orgonnak nevezett el, és amely néhány utóda számára teoretikus alapokat adott (Boadella, 1986; Reich, 1986). Reich terápiás módszerei saját fejlődése mentén különböző fázisokon mentek át, melyekről részletesen fogunk írni a hetedik fejezetben.

A náciizmus előretörésével (melyet ő elítélt, mint a szexuális elnyomás politikai szimptomáját), Reich először Skandináviába menekült, majd 1939-ben az Egyesült Államokba (Martin, 2000). 1933-ban kizárták a Kommunista Pártból, mert igen vehemens módon kritizálta a fasizmust (ennek nyomán később a kommunizmust a „vörös fasizmus” egy formájának nevezte). 1934-ben a Nemzetközi Pszichoanalitikus Társaságból is kizárták balszárnyas militáns mivolta miatt, valamint azért, mert a terápiában hozzáért a páciens testéhez. A pszichoanalitikus közösségben nemtetszést keltett az is, hogy kritikusan állt Freud 1920-as halálösztön téziséhez. Az Egyesült Államokban folytatta az orgon energia elméletének, valamint a testelme terápián belül saját munkamódjának kutatását, melyet a különböző fázisokban különböző nevekkkel illetett (Reich, 1961; Totton, 2003). Az ortodox pszichiáterek egyre erőteljesebben támadták, beleértve néhány pszichoanalitikust is. 1956-ban börtönbe zárták azzal a váddal, hogy az orgon energia terápiás hatásairól tett kijelentéseivel megsértette Food and Drog törvényt. A Danbury Állami börtönben a „paranoid, grandiózus téveszmékkel, üldöztetési és vonatkoztatási képzetekkel” pszichiátriai diagnózist kapta. Reichet átvitték a Lewisburgi Állami Büntetés-végrehajtási Intézetbe, ahol 1957-ben meghalt. Azokban az években, majd 1960-ban újra elégették a könyveit az Egyesült Államok hatóságai, és csak az 1960-as évek végén kezdték el továbbkutatni a munkáját az Atlanti-óceán mindkét partján.

Reich öröksége kevésbé szembetűnő az orgon jelenségkörben (mely a rák és más betegségek kezelésére, ill. egyéb célokra szolgáló módszer), bár ebben az irányban is történt néhány fontos előrelépés. Munkássága sokkal nyilvánvalóbb a testelme terápia általános fejlődésében, különösen a bioenergetikában és a kapcsolódó módszerekben (Boadella, 1991; Totton, 2003).

Európában a „vegetoterápia” és az orgonómia, melyek Reich úttörő munkájának variánsai, többé-kevésbé folyamatosan fejlődtek a háború utáni időszakban egészen napjainkig. Ola Raknes (1887-1975) – aki pszichoanalitikus képzést kapott Karen Horney-tól és Otto Fenichel-től, Reich közeli barátja és kollégája volt Skandináviában – segítette kifejleszteni a „karakteranalitikus vegetoterápiát” és később gyakorló terapeuták generációit tanította egész Európában (Raknes, 2004). A skandináv fejlődés jelentőségét a szomatikus pszichológia történetében nem szabad alábecsülni. Raknes egyik tanítványa Gerda Boyesen volt, aki elkezdte kidolgozni a biodinamikus terápiának nevezett nagyhatású módszerét (Boyesen, 1994; Boyesen és Boyesen, 1987). Ő pedig sok olyan terapeutát képzett, akik szintén egyéni munkatílusú kezeléseket indítottak el, mint például az „organizmus pszichoterápia”, melyet Malcolm és Katherine Brown fejlesztett ki. Raknes egy másik tanítványa David Boadella volt, aki Robert Moore-ral tanított „psychosomatic centering”-et Dániában, 1970-ben létrehozta a korszakalkotó, félévente megjelenő folyóiratot, az *Energy and Character*-t (ami most Svájcban és Braziliában jelenik meg), és kifejlesztette a „bioszintézis” saját megközelítését (Boadella, 1987). Az olyan úttörők hatása, mint Raknes és Boyesen, erős és szinte folyamatos örökséget adott az európai testelme terapeuták számára.

Azonban Reich és követői nem az egyetlenek voltak, akik hatást gyakoroltak a korai testelme terápiák fejlődésére a kontinensen. A XIX. század vége és a II. világháború között Európában megszakításokkal ugyan, de kifejlődött a „gymnosophista” mozgalom, melynek része volt a vitatott és marginalizálódott nudista *szabadtest kultúra (freikörperkultur)* ideológiája is. Ebben az értelemben a szociális kontextus előkészítette a testhez való visszatérést (vö., Grisko, 1999). Meg kell jegyeznünk, hogy voltak más úttörők is, akiknek a munkásságát néha elhomályosította Reich híressége, rendkívüli eredetisége, és bőséges publikációja. Például Elsa Gindler (1885-1961) és Heinrich Jacoby (1889-1964) 1924-ben találkozott Berlinben, majd elkezdtek kidolgozni a szomatikus érzékenységen, a légzési mintákkal való kísérletezésen és a tudatosság hangsúlyozásán alapuló testmunkájukat. Szinte biztos, hogy innovációik hatást gyakoroltak Reichre, már csak azért is, mert első felesége az egyik tanítványuk volt. Azonban Reich nagy műve, a karakteranalízis – mely először egy cikk formájában öltött testet 1928-ban, majd 1933-ban jelent meg könyv formájában – nem hivatkozik direkt módon az ő munkájukra (vö., Totton, 1998). Gindler és Jacoby a testelme terapeuták egy egész generációjára gyakorolt hatást az Atlanti-óceán mindkét oldalán, közöttük – bár nem kizárólag – Charlotte Selverre (akinek a szenzoros tudatossággal való munkája nagyon széleskörű hatást gyakorolt, ahogy hamarosan tárgyaljuk majd), Carola Speads-re ( aki a fizikai re-educáció rendszerét dolgozta ki), Ilse Middendorfra, (aki a légzés megtapasztalásának egy sajátos stílusát fejlesztette ki és oktatóintézeteket alapított Európában és Észak-Amerikában), Lily Ehrenfriedre és Elaine Summersre (akiknek a „kinetikus tudatosság” módszereik nagyon hatásosak voltak az 1960-as évektől kezdve). Az is valószínű, hogy Moshe Feldenkrais (aki a „Feldenkrais módszer” alakította ki), és Marion Rosen (aki a „Rosen módszert dolgozta ki), érezték Gindler munkájának hatását közvetlenül vagy közvetve, bár Frederick Mathias Alexander (aki az „Alexander módszert” fejlesztette ki), jóval egyértelműbben gyakorolt hatást Feldenkraisra.

Reich észak-amerikai örökségében végbement néhány eltérő, de egymással összefüggő fejlődés. Úgy tűnik, Reich felkérte Elsworth Bakert, hogy vállaljon felelősséget az orgonómia gyakorlatának, mint az orgon energia természetes tudományának és szerepének továbbfejlesztéséért. 1967-ben megalapították a *Journal of Orgonomy* folyóiratot és a következő évben megalakult az Amerikai Orgonómiai Kollégium (American Collage of Orgonomy) (vö. Baker, 1967; Baker és Reich, 1955; Reich, 1979). Az e szervezet által végzett értékes munka lehetséges hatását korlátozta az a döntés, hogy csak orvosokat képezett ki. Úgy tűnik, ennek a szabálynak köszönhetően a szervezetnek egyre kevesebb hatása volt a pszichoterápia területére. Zárójelben meg kell jegyeznünk, hogy ugyanezt a hibát követte el az Amerikai Pszichoanalitikus Társaság, melynek hatása csökkent, amikor az első időszakban megpróbálta a diszciplínával kapcsolatos képzéseket az allopatias orvosokra korlátozni. Ez egy olyan szabály volt, amit Freud maga is elég hajthatatlanul ellenzett.

A reichiánus, poszt-reichiánus és neo-reichiánus terápiás megközelítések fő zászlóvivői, Észak-Amerikában Alexander Lowen, John Pierrakos, Stanley Keleman, és Charles Kelley. Valószínűleg vitathatóbb, hogy Fritz Perls nevét is tartalmazza-e a lista, jóllehet nem tekinthető reichiánusnak, úgy tartják, Reichnél képződött. Ők mindannyian saját terápiás megközelítést fejlesztettek ki.

Lowen az 1940-es és 1950-es években együtt tanult Reichkel, majd ezt követően kidolgozta akkori kollégájával, John Pierrakos-szal a bioenergetikát, amit néha bioenergetikai analízisknek neveznek. Lowen egy jelentős képző intézetet alapított New Yorkban, több népszerű és magas szakmai színvonalú könyvet jelentetett meg öt évtizeden keresztül, melyek máig befolyásolják ezt a területet. (vö. Lowen, 1965, 1976, 1990, 1994, 2003, 2005a, 2005b).

Pierrakos kezdetben Reichnél képződött és együttműködött Lowennel. Később kidolgozta a „core energetics” módszerét (Pierrakos, 2005). Totton (2003) szerint nagymértékben meghatározta a módszer kidolgozását az, hogy Pierrakos képes volt érzékelni az aura energiáját –, azonban ez a képesség nem követelmény a módszer képzésében. A core energetics kidolgozása kapcsolatban volt Eva Pierrakos „pathwork” néven ismert, spirituális gyakorlatokat alkalmazó munkájával (pl., Pierrakos, 1993).

Keleman, aki Lowennel együtt képződött, az 1970-es évek végétől a nemzetközi testelme terápia fejlődésének egyik jelentős alakjává vált. Részletes tanulmányt készített az érzelmi anatómiáról, kidolgozta a „szomatikus-érzelmi terápiát”, a „formatív pszichológiát”, és részletesen publikálta a témát. (pl., Keleman, 1975a, 1975b, 1986, 1987a, 1987b, 1999)

Kelley az 1950-es években Reich tanítványa volt, majd ezt követően kezdte el kidolgozni „Radix”-nak nevezett módszerét, amely latinul „gyökeret” jelent, és az életerő energiáját fejezi ki. Kelly intézetet alapított, és létrehozta saját munkamódjá képzési programját, melyet számos publikációban ismertetett (Boadella, 1991; Glenn és Müller-Schwefe, 1999; Kelley, 1974).

Perls jól ismert, mint a „harmadik erő” létrejöttének meghatározó alakja a pszichológiában. Az ő hozzájárulásával foglalkozik a hetedik fejezet a későbbiekben. Pszichiáter karrierje a mainstream pszichológia peremén indult Berlinben és Dél-Afrikában. Első, 1940-ben megjelent könyve, az *Ego, Hunger and Agression* tükrözte ezt a viszonylag ortodox pozíciót (Perls, 1969). 1946-ban az Egyesült Államokba érkezve rövid ideig Karen Horney-nál képződött (akit a pszichoanalízis gyengéd lázadójának is szoktak hívni). Később állítólag képződött Reichnél –, azonban az erre vonatkozó bizonyíték nem egyértelmű.

Bár az elemzők gyakran Perlst tekintik a Gestalt terápia egyedüli megalkotójának, azonban meghatározó, ám gyakran nem kellően elismert volt Laura Perls hozzájárulása is. Laura Perls nem csak egy briliáns pszichológus és pszichoterapeuta volt, akit érdekelt Freud korai munkássága, hanem társalapítója volt a New York-i Gestalt Terápia Intézetnek és folytatta a vezetését, miután a férje elköltözött és az Esalen Intézetben kezdett dolgozni Kaliforniában. Az is közsímert, hogy az *Ego, Hunger and Agression* társszerzője, de ez nem jelenik meg a könyvben. Férje főműve, a *Gestalt Therapy* az ő jegyzetein alapult, Ralph Hefferline pszichológiai szakvéleménye nyomán finomodott, valamint Paul Goodman (akire nagy hatást gyakorolt Otto Rank „itt és most” pszichoanalitikus módszere) gondos szerkesztése és briliáns írása segítette. Azonban Perls kétségtelenül a Gestalt terápia meghatározó alakja, működésének gyökerei visszavezethetők az európai fenomenológiára és az egzisztenciális pszichológiára. Ha ezt a fejlődést megértjük, tisztán látható, hogy a Gestalt terápia képzések 1960-as évek óta tartó virágzása, nem egy, hanem sok gyakorló szakember éleslátásán és munkáján alapul. Néhány emberben azonban Perls ennek a működésnek a totemisztikus feje marad – talán inkább karizmája miatt, mint teoretikus éleslátásáért, hiszen terapeutaként gyakran showmanként viselkedett.

Sok testelme terápia fejlődött ki ebből a vonalból. Például Claudio Naranjo, aki a human potential mozgalom meghatározó alakja, Perlsnél képződött és dolgozott (vö. Naranjo, 2006a, 2006b), a Jack Lee Rosenberg és Marjorie Rand által kidolgozott integratív szomato-pszichoterápiára szintén hatással volt Perls munkássága (Rosenberg, Rand és Asay, 1987), és bár valószínűleg nem fér bele pontosan a testelme terápia

definíciójába a Richard Bandler és John Grinder által kifejlesztett neurolingvisztikai programozás, de elmondható, hogy ezt a területet is jelentős mértékben befolyásolta Perls gyakorlata.

Bizonyos értelemben mindez a fejlődés direkt vagy indirekt módon a reichianusok örökségéhez tartozik.

### **Jegyzetek a „harmadik erő” kontextusához**

Messze nem az a helyzet, hogy a szomatikus pszichológia és a bodymind terápia felemelkedése kizárólag a XX. századi reichianus örökségből ered, ugyanis számos egymással összefüggő, változást hozó fejlődés ment végbe – és a változások folytatódnak – a pszichológia e formájában. Ez a fejlődés elsősorban az 1950-es évek végén és az 1960-as években kezdődött majd az 1980-as évektől kezdve felgyorsult.

A pszichológiában egy harmadik erő létrejött – vagyis a pszichológia olyan megközelítése, mely eltér mind a kognitív behaviorista, mind a pszichoanalitikus hagyományoktól – a test és elme holisztikus összekapcsoltsága iránti új érdeklődés előjele volt bizonyos mértékben (Bugental, 1964). Kezdetben legalábbis ezek az új megközelítések – melyek humanisztikusnak nevezték magukat – talán hangsúlyosabban voltak jelen Észak-Amerikában, mint Európában (vö. Van Kaam, 1960). A transzperszonális perspektíva népszerűvé válásával – és azáltal, hogy tovább fejlődött és finomodott Carl Jung az emberiség tapasztalatait tartalmazó archetipikus aspektusokról alkotott elmélete olyan gondolkodók által, mint Marie-Louise von Franz, James Hillmann, és Marion Woodman – sokan a „negyedik erő” megjelenéséről kezdtek el beszélni a pszichológiában (Grof, 2000; Tart, 1992; Scotton, Chinen és Battista, 1996; Walsh és Vaughan 1993). Erről a 11. fejezetben ejtünk majd még szót. Jelenleg a bimbózó multikulturális perspektívát tekintik a negyedik erőnek a pszichológiában (vö. Fay, 1996; Mio, Baker-Hackett és Tumaming, 2008).

A humanisztikus pszichológia nemcsak a holisztikus szemléletet képviselte, hanem hangsúlyozta a személyességet, továbbá az értelemkeresésre és a személyes növekedés kreatív aspektusaira fókuszált (Moos, 1999). Az 1960-as években a személyközpontú pszichológiának olyan kiemelkedő alakjai alkottak, mint Carl Rogers, Clark Moustakas és még sokan mások. Ez az impulzus felölelt számos olyan, a hagyományoktól elszakadó pszichodinamikus gondolkodót, mint Otto Rank, Erich Fromm, Karen Horney, Herry Stack Sullivan, Bruno Bettelheim és Erik Erikson. Ezen túl a Medard Boss, Ronald Laing és Rollo May által artikulált egzisztencialista perspektíva számára enyhébb mértékben, de szintén vonzó volt (Schneider, 2007; Schneider, Pierson és Bugenthal, 2002).

Valószínűleg szembetűnőbb, hogy a humanisztikus pszichológia fokozatosan egyre elkötelezettebbé vált tárgya mellett, amit „magas pszichológiának” neveztek – szemben a működésünket befolyásoló tudattalan tényezőkre fókuszáló „mély pszichológiával”. A magas pszichológia mellett kezdetben leginkább Viktor Frankl állt ki, aki ebben az időszakában együttműködött a fasisztákkal (a koncentrációs táborba való internálását megelőzően). Alfred Adler pszichológiájának hatására (Adler, 1998) hangsúlyozta az akaratot, a felelősség és a „spirituálisan irányított” szabad akaratot (Frankl, 1937). Egy ilyen hangsúly bármilyen érdeme (például az, hogy fontos hatást gyakorolt a 12 lépésű felépülési programra), magában hordozza a pszichoanalízissel való problematikus hasadást. Azonban gyakran jellemezték Freud felfedezésének determinisztikus olvasatától eltérő véleményként, ami inkább azon a szembenálláson alapul, miszerint Freud felismerte, hogy a test a megélt tapasztalat helye, amelyen pszichológiánk minden más aspektusa alapul. A magas pszichológiát az hívta életre, hogy a test bölcsességét és szexualitását meg kellett tagadni, fenntartva helyette az akaratot moralizált fogalmának idealizációját. A koncentrációs táborban megélt tapasztalatait követően Frankl 1940-ben kidolgozta ezt a nézőpontot, majd később „logoterápiaként” ismert elméletét (Frankl, 1984). A magas pszichológia több szempontból is sok olyan befolyásos pszichológus munkájának az előfutára, mint Abraham Maslow, továbbá az önsegítő csoport mozgalom amerikanizálódott ideológiájának, amit Dale Carnegie a „felelősségvállalás feltételezésének” nevezett – amely azt állítja, teljes mértékben felelős vagy az életed körülményeiért –, és a pozitív pszichológia iránti lelkesedés újabb jelének tekintett (pl. Seligman, Linley és Joseph, 2004). A magas

pszichológiának ez az extrém helyzete lehetővé teszi, hogy tisztán lássuk a humanisztikus tradíció filozófiai csapdáit. A személyes felelősség és az önrendelkezés morális túlhangsúlyozása jöllehet, kifejezetten összhangban áll az individualizmus amerikai értékeivel, konzervatív társadalmi ideológiához vezet. Ez az ideológia azonban figyelmen kívül hagyja a természeti és kulturális ökológiát – valamint a testi alapot – amelyben a személyesség konstituálódik, és ami az egyének mindennapi létezésnek az alapját képezi (vö., Abraham, 1997; Brown és Toadvine, 2003; Griffin, 1996; Prilleltensky, 1992).

Bármik legyenek is a humanisztikus pszichológia csapdái – pl. hajlamos arra, hogy egyrészt meglehetősen absztrakt, ideológiailag túlmagyarázott és moralizált értékeket helyezzen előtérbe, másrészt, hogy negligálja az emberi tapasztalat megtestesülésében és ökológiában gyökerezését – ennek a harmadik erőnek az impulzusai előkészítették a terepet a szomatikus pszichológia és a testelme terápia felemelkedéséhez. Alapvető jelentőségű, hogy a humanisztikus pszichológia kimondott hívást jelentett a tapasztalathoz, mint a fenomenológiai, egzisztencialista és organizmikus perspektívákban gyökerező pszichológiai érdeklődés fókuszához való visszatéréshez (az utóbbit például Kurt Goldstein képviseli).

Ahogy korábban definiáltuk, a szomatikus pszichológiának és a testelme terápiának kevés köze van azokhoz a tudományterületekhez, melyek csupán a testtel foglalkoznak. Így, bár érdeklődik az irányzat ezeknek a diszciplínáknak az eredményei iránt, a szomatikus pszichológia radikálisan különbözik az olyan területektől, mint a pszichoszomatikus orvoslás (a modern allopatíás orvoslás keretében), a rehabilitációs, gyógyítás, a sportpszichológia, humán erőforrás fejlesztés, és minden kapcsolódó tudományágtól, ami a testet objektív módon szólítja meg és próbálja javítani a működését. Szintén különbözik attól a típusú „elme-test orvoslástól”, mely dokumentálja a mentális attitűd lelki egészségre gyakorolt hatásait (Harrington 2009).

Azonban a pszichológia felemelkedése a XX. század utolsó évtizede során a testet öltöttség átél tapasztalatán alapul és összefüggésben áll számos más altudomány fejlődésével. Jegyezzük meg az alábbiakat:

- Az ökopszichológiáról például mind szélesebb körben kezdtek beszélni az 1990-es években, többnyire Alan Watts, Theodor Roszak, és mások prófétikus meglátásait követve. Az ökopszichológia sok tekintetben a szomatikus pszichológia ikertestvérenek tekinthető (Bronfenbrenner, 2006; Fisher, 2002; Louv, 2008; Metzner, 1999; Plotkin, 2007; Plotkin és Berry, 2003; Roszak, 2001; Roszak, Gomez és Kanner, 1995; Sabini, 2002; Sevilla 2006; Watts, 1991, 1999; Winter, 1996). Valóban jól lehet érvelni amellest, hogy az ökopszichológia a szomato-pszichoterápia egyik jól kidolgozott aspektusa – vagy épp fordítva.
- Az energiapszichológia, ami egy ősi mesterség, az elmúlt húsz évben szintén felvirágozott (pl. Eden és Feinstein, 1999; Diamond, 1985; Feinstein, Eden és Craig, 2005; Mollon, 2005, 2008; Oschman, 2000; Peerbolte, 1975; Sabetti, 2007). Számos változata és elnevezése alakult ki ennek a szakterületnek, némelyik valóban jelentős szerepet játszott a testelme terápiák fejlődésében. Ezek magukban foglalták a vibrációs gyógyászatot, valamint a módszerek különböző változatait olyan nevekkel, mint Thought Field Therapy, Emotional Freedom Techniques, Matrix Energetics, Tapas Acupressure Technique, Theta Healing, „healing from the body level up,” Emotrance, Quantum Touch, és Quantum Energetics (vö., Mollon 2005, 2008). Szintén ide sorolható még a manapság népszerű EMDR módszer (eye movement desensitization and reprocessing). Számos, ebben a kategóriában publikált újabb irodalom jelentőségét csökkentette, hogy nem felelt meg a tudományos standardoknak. Ebben az értelemben az „energia beszélgetés” („energy talk”) népszerűsítése nem minden esetben előnyös a szomatikus pszichológia és a testelme terápiák számára – erről bővebben ejtünk még szót a további fejezetekben. Azonban az energia forrásairól, típusairól vagy aspektusairól való ismereteink bővülése nyilvánvaló és alapvető fontosságú kapcsolatban áll a szomatikus pszichológiával és ma már léteznek szervezetek, amelyekben tudósok jelentős munkát végeznek ezen a területen.

- Néhány tudományos munka, ami hozzájárult ahhoz a kontextushoz, ami magában foglalta a tudományterület táplálását és felemelkedését: Ken Wilber írásai az az általa „integrál pszichológiának” elnevezett irányzatról (pl. Wilber, 2000), Csíkszentmihályi Mihály munkái a flow-ról (pl. Csíkszentmihályi, 1999), a testi tapasztalatokon alapuló spirituális diszciplínákról és gyakorlatokról írt tudományos munkák bemutatása (pl. Almaas, 2000a; Campbell, 1985, 1991; Ray, 2002a, 2002b, 2008); és a jelenlegi kiterjedt és nagyon alapos kutatások, melyek a módosult tudatállapotok és a meditáció pszichológiájának kutatását vállalták (pl. Barus, 2003; Davidson és Harrington 2001; Kabat-Zinn, 2006; Welwood, 2002). A későbbi fejezetekben ejtünk még szót ezeknek a további fejlődéséről.

Barratt, B.B. (2013). The State of Emergence. In. *The Emergence of Somatic Psychology and Bodymind Therapy*. Houndmills: Palgrave Macmillan. 54-70.p.

*Fordította: Juhász Krisztina*

#### **A szerzőről:**

**Barratt, Barnaby B.:** PhD, radikális szemléletű pszichoanalitikus, szexuálpedagógus, szexuálterapeuta, szomatikusan orientált pszichológus, és tantra meditációt oktató. Pszichoanalitikus, filozófus, elméletalkotó és gyakorló pszichoterapeuta. A Harvard Egyetemen doktorált. Számos egyetem doktori iskolájának okatója szomatikus- és klinikai pszichológia témakörökben. Nyolc könyv szerzője.

#### **Felhasznált irodalom**

Abraham, D. (1997). *The spell of the sensuous: Perception and language in a more-than-human world*. New York, NY: Vintage.

Adler, A. (1998). *Understanding human nature* (trans. C. Brett). Center City, MN: Hazelden.

Almaas, A. H. (2000a). *Diamond heart* (four volumes). Boston, MA: Shambhala.

Baker, E.F. (1967). *Man in the trap: The causes of blocked sexual energy*. London, UK: Macmillan.

Baker, E.F. & Reich, W. (1955). *Medical orgonomy*. Rangeley, ME: American Association for Medical Orgonomy.

Barus, I. (2003). *Alterations of consciousness: An empirical analysis for social scientists*. Washington, DC: American Psychological Association.

Boadella, D. (1986). *Wilhelm Reich: The evolution of his work*. New York, NY: Arkana.

Boadella, D. (1987). *Lifestreams: An introduction to biosynthesis*. London, UK: Routledge Kegan & Paul.

Boadella, D. (1991). *In the wake of Reich* (2<sup>nd</sup> ed.) London, UK: Coventure.

Boyesen, G. (1994). *Über den Körper die Seele heilen: Biodynamische Psychologie und Psychotherapie*. Munich, Germany: Kösel.

Boyesen, G. & Boyesen, M.L. (1987). *Biodynamik des Lebens: Die Gerda Boyesen Methode: Grundlage der biodynamischen Psychologie*. Munich, Germany: Kösel.

Bronfenbrenner, U. (2006). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brown, C. S. & Toadvine, T. (eds, 2003). *Eco-phenomenology: Back to the earth itself*. Albany, NY: State University of New York Press.

- Bugental, J. F. T. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 4: 19-25.
- Diamond, J. (1985). *Life energy*. St. Paul, MN: Paragon House.
- Campbell, J. (ed., 1985). *Spiritual disciplines: Papers from the Eranos yearbooks*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Campbell, J. (1991). *The masks of God* (Four volumes). London, UK: Penguin.
- Csikszentmihályi, M. (1999). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Davidson, R. J. & Harrington, A. (eds, 2001). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Eden, D. & Feinstein, D. (1999). *Energy medicine*. New York, NY: Tarcher.
- Fay, B. (1996). *Contemporary philosophy of social science: A multicultural approach*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Feinstein, D., Eden, D. & Craig, G. (2005). *The promise of energy psychology: Revolutionary tools for dramatic personal change*. New York, NY: Tracher/ Penguin.
- Fisher, A. (2002). *Radical ecopsychology: Psychology in the service of life*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Frankl, V. (1937). Zur geistigen problematik der Psychotherapies. *Zentralblatt für Psychotherapie*, 10: 33-45.
- Frankl, V. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Glenn, L. & Müller-Schwefe, R. (eds, 1999). *The Radix reader*. Albuquerque, NM: Radix Institute.
- Griffin, S. (1996). *The eros of everyday life: Essays on ecology, gender and society*. New York, NY: Anchor Books.
- Grisko, M. (ed., 1999). *Freikörperkultur und Lebenswelt*. Kassel, Germany: Vintage Books.
- Grof, S. (2000). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Harrington, A. (2009). *The cure within: A history of mind-body medicine*. New York, NY: W. W. Norton.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Coming to our senses: Healing our selves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion Press.
- Keleman, S. (1975a). *Your body speaks its mind*. Berkley, CA: Center Press.
- Keleman, S. (1975b). *Human ground*. Berkley, CA: Center Press.
- Keleman, S. (1986). *Emotional anatomy: The structure of experience*. Berkley, CA: Center Press.
- Keleman, S. (1987a). *Bonding: A somatic-emotional approach to transference*. Berkley, CA: Center Press.
- Keleman, S. (1987b). *Embodying experience: Forming a personal life*. Berkley, CA: Center Press.
- Keleman, S. (1999). *Myth and the body: A colloquy with Joseph Campbell*. Berkley, CA: Center Press.
- Kelley, C.R. (1974). *Education in feeling and purpose* (2<sup>nd</sup> ed.). Santa Monica, CA: Radix Institute.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- Lowen, A. (1965). *Love and orgasm*. New York, NY: Macmillan.
- Lowen, A. (1976). *The Language of the body*. [Originally published in 1958 as *The physical dynamics of character structure*.] New York, NY: Collier.
- Lowen, A. (1990). *Spirituality of the body: Bioenergetics for grace and harmony*. New York, NY: Macmillan.
- Lowen, A. (1994). *Bioenergetics: The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. London, UK: Penguin Arkana.
- Lowen, A. (2003). *Fear of Life*. Alauca, FL: Bioenergetics Press.
- Lowen, A. (2005a). *The voice of the body*. Alauca, FL: Bioenergetics Press.
- Lowen, A. (2005b). *The betrayal of the body: The psychology of fear and terror* (3<sup>rd</sup> ed.). Alauca, FL: Bioenergetics Press.



- Martin, J. (2000). *Wilhelm Reich and the cold war*. Mendocino, CA: Flatland Books.
- Metzner, R. (1999). *Green psychology: Transforming our relationship to the earth*. Rochester, VT: Park Street Press.
- Mio, J., Barker-Hackett, L. & Tumaming, J. (2008). *Multicultural psychology: Understanding our diverse communities* (2<sup>nd</sup> ed.). New York, NY: McGrawHill
- Mollon, P. (2005). *EMDR and the energy therapies: Psychoanalytic perspectives*. London, UK: Karnac Books.
- Mollon, P. (2008). *Psychoanalytic energy psychotherapy: Inspired by thought field therapy, EFT, TAT, and Seemorg Matrix*. London, UK: Karnac Books.
- Moos, D. (ed., 1999). *Humanistic and transpersonal psychology: A historical and biographical sourcebook*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Naranjo, C. (2006a). *The way of silence and the talking cure: On meditation and psychotherapy*. Nevada City, CA: Blue Dolphin Publishing.
- Naranjo, C. (2006b). *The one quest: A map of ways of transformation*. Nevada City, CA: Gateway Books.
- Oschman, J. L. (2000). *Energy medicine: The scientific basis*. New York, NY: Churchill Livingstone.
- Peerbolte, M. L. (1975). *Psychic energy*. Wassenaar, Netherlands: Servire.
- Perls, F. (1969). *Ego, hunger and aggression: The beginning of gestalt therapy*. New York, NY: Vintage.
- Pierrakos, E. (1993). *Fear no evil: The pathwork method of transforming the lower self*. Charlottesville, VA: Pathwork Press.
- Pierrakos, J.C. (2005). *Core energetics: Developing the capacity to love and heal* (2<sup>nd</sup> ed.). Mendocino, CA: LifeRhythm.
- Plotkin, B. (2007). *Nature and the human soul: Cultivating wholeness and community in a fragmented world*. Novato, CA: New World Library.
- Plotkin, B. & Berry, T. (2003). *Soulcraft: Crossing into the mysteries of nature and psyche*. Novato, CA: New World Library.
- Prilleltensky, I. (1992). Humanistic psychology, human welfare and the social order. *The Journal of Mind and Behaviour*, 13(4): 315-327.
- Raknes, O. (2004). *Wilhelm Reich and orgonomy*. Princeton, NJ: American College of Orgonomy Press.
- Reich, W. (1961). *Wilhelm Reich selected writings: An introduction to orgonomy* (ed., M. Higgins). New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1967). *Reich speaks of Freud*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1971a). *The sexual revolution: Towards a self-governing character structure*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1971b). *The invasion of compulsory sex-morality*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1979). *The bion experiments*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1980a). *Character analysis* (3rd enlarged ed.) New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1980b). *Genitality: In the theory and therapy of neuroses*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1986). *The function of the orgasm: The discovery of the orgone*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Roszak, T. (2001). *The voice of the earth: Exploration in ecopsychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Glasgow, UK: Phanes Press.
- Roszak, T., Gomes, M. E. & Kanner, A. D. (eds, 1995). *Ecopsychology: Exploring the earth, healing, the mind*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.

- Rosenberg, J. L., Rand, M. L. & Asay, D. (1987). *Body, self and soul: Sustaining integration*. Lake Worth, FL: Humanic Press.
- Sabetti, S. (2007). *Ki to psychology: A psychology and energy primer*. Sherman, Oaks, CA: Life Energy Media.
- Sabini, M. (ed., 2002). *The earth has a soul: The nature writings of C. G. Jung*. Berkeley, CA: North Atlantic Books
- Schneider, K. J. (ed., 2007). *Existential-integrative psychotherapy: Guideposts to the core of practice*. New York, NY: Routledge.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F. & Bugenthal, J. F. T. (eds, 2002). *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research and practice*. London, UK: Sage.
- Sevilla, J. C. (2006). *Ecopsychology as ultimate force psychology: A biosemiotic approach to nature estrangement and nature alienation*. Philadelphia, PA: Xlibris/ Random House.
- Scotton, B. W., Chinen, A. B. & Battista, J. R. (eds, 1969). *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*. New York, NY: Basic Books.
- Seligman, M. E. P., Linley, P. A. & Joseph, S. (eds, 2004). *Positive psychology in practice*. New York, NY: Wiley.
- Sharaf, M. (1994). *Fury on earth: A biography of Wilhelm Reich*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Tart, C. T. (ed., 1992). *Transpersonal psychologies: Perspectives on the mind for seven great spiritual traditions*. New York, NY: HarperCollins.
- Totton, N. (1998). *The water in the glass: Body and mind in psychoanalysis*. London, UK: Rebus.
- Totton, N. (2003). *Body psychotherapy: An introduction*. Maidenhead, UK: Open University Press.
- Van Kamm, A. L. (1960). *The third-force in European psychology: Its expression in a theory of psychotherapy*. New York, NY: Psychosynthesis Research Foundation.
- Walsh, R. & Vaughan, F. (eds, 1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. New York, NY: Tarcher Putnam.
- Watts, A. W. (1991). *Nature, man and woman*. New York, NY: Vintage.
- Watts, A. W. (1999). *The way of Zen*. New York, NY.
- Welwood, J. (2002). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boston, MA: Shambhala Press.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston, MA: Shambhala Press.
- Winter, D. D. (1996). *Ecological psychology: Healing the split between planet and self*. New York, NY: HarperCollins.

---

<sup>i</sup> Az írást terjedelmi okokból két részre bontottuk. A második részt következő, áprilisi számunkban tesszük közzé.