

Szilágyi Veronika

A bioszisztemikus szomato-pszichoterápia

A **Bioszisztemikus szomato-pszichoterápia** egy integratív terápiás megközelítés, mely az amerikai pszichoterapeuta **Jerome Liss** és a francia neurobiológus **Henri Laborit** érzelmek neurofiziológiáját kutató munkáján, **Ronald Laing** fenomenológiai pszichiátriáján, **David Boadella** embriológiai modelljén, **Ludwig von Bertalanffy**, **Gregory Bateson** és **Edgar Morin** rendszerszemléletén, és **Robert Stolorow** és **George Atwood** interszubjektív megközelítésén alapul. Az érzelmi jelenségek biológiai gyökereinek magyarázatában a bioszisztemikus modell hivatkozik többek között **Ernst Gellhorn**nak az autonóm idegrendszerrel - a szimpatikus és a paraszimpatikus rendszerek működésével - kapcsolatos kutatásaira, emellett elméletének alapjait a **Wilhelm Reich**-féle karakterpáncél és **Alexander Lowen** bioenergetikai elképzelésére helyezi.

Boadella modellje, a **Bioszintézis** szerint, három energifolyam, vagy alapvető életfolyam áramlik a testben. Ezek összefüggnek a megtermékenyült petesejtben kialakuló csíralemezekkel, melyek az **ektoderma**, a **mezoderma** és az **endoderma**. A csíralemezekből alakulnak ki a különböző szervrendszerek. Az ektodermához a percepciók, gondolatok és képzetek folyama tartozik, mely a neuroszensoros rendszeren keresztül valósul meg; a mezodermához a mozgásáramlat kapcsolódik az izomcsatornákon keresztül; az endodermához pedig az érzelmi élet folyama, a test középpontjában, a törzs mélyén elhelyezkedő szerveken keresztül.

A születés előtti, a gyerekkori vagy a későbbi feszültségek, traumák megátolják e három terület; vagyis a légzés és az érzelmek, a cselekvés és mozgás, a gondolatok és az érzékelés tapasztalati egységekké alakulását. A bioszisztemikus módszer e területek újraintegrálására, egy koherens rendszer létrehozására törekszik.

A **grounding**¹-gal folytatott szomato-pszichoterápiás munka a szándékos, félig szándékos és nem szándékos mozgások közötti megfelelő kapcsolat stabilizálását, valamint egy megfelelőbb izomtónus létrehozását célozza. A munka során figyelmet kell fordítani arra a módra, ahogyan az egyén megalkotja a saját életterét, ahogyan a stresszhelyzetekben fizikailag, érzelmileg és kognitív szinten reagál. Segíteni kell a klienst a megfelelő, kielégítő és örömteli vertikális (a világban való cselekvés), horizontális (a pihenés és a mély érzelmekkel való kapcsolatteremtés) és szimbolikus (önmaga és környezete mentális leképezése) grounding-pozíció megtalálásában. A szimbolikus grounding során különösen fontos a **facing** terápiás munkája, amely a szemkontaktuson, a hangon keresztüli kapcsolatot jelenti, valamint a nyelvhasználat, a percepció és az emóciók integrálásán alapul.

A **bioszisztemikus grounding** a terápiás gyakorlatban elsősorban kapcsolati földeltséget jelent: a tekintetet, a hangon, szavakon keresztüli kapcsolódást, és a testkontaktust, az érintést egyaránt használja. Fontos eszköz a testhelyzet tudatosítása, a légzés kioldása, az érzelmek átélése, az izmok, a test optimális tonizáltsága. Egyéni, páros és csoportos mozgásos gyakorlatok segítségével újratanulható, átírható az a mód, ahogyan saját testünkhöz, a másikhöz, és környezetünkhöz kapcsolódunk.

¹ Eredetileg a fizikában használt fogalom, Lowen és Keleman vezette be a szomato-pszichoterápiás szóhasználatba, jelentése: a realitásban, a testben, az „itt és most”-ban lenni, Boadella terjeszti ki a kapcsolati aspektusra

A bioszisztémikus modell tehát kiemelt figyelmet fordít a kapcsolati aspektusra. Teszi ezt oly módon is, hogy a **testi folyamatokat**, a **mentális tartalmakat**, és a **kapcsolati történéseket** együtt követi figyelemmel. A terápia során egy térkép „rajzolódik” ezáltal – egyúttal diagnosztikus eszközként is szolgálva – mely térképen láthatóvá válnak a kliens alul- vagy túlszabályozott területei és annak módjai. A bioszisztémikus modell szerint a test, a szó és a kapcsolat oly módon fonódnak össze, hogy az egyik segíti feltárni a másikat, az egyén teljes komplexitásában megjelenő gondolatain, mondatain, mozdulatain, hallgatásán keresztül. A terápiaiban a test, az elme és a kapcsolat hármasságát összekötve megjelennek az **érzelme**k. **A bioszisztémikus szomato-pszichoterápia célja megfogalmazható úgy is, mint a három terület integrálása egy gestalt létrehozásának érdekében.**

A pszichikus és szomatikus zavarok felfoghatóak **érzelemszabályozási**² zavarként, vagy az **arousal szabályozás**³ zavaraként is. Az egyén érzelmi egyensúlyát a **vegetatív idegrendszer** két nagy ága, a **szimpatikus** és a **paraszimpatikus rendszer** alakítja. Gellhorn feltevése szerint a szimpatikus és paraszimpatikus részek felváltva működnek, így teszik lehetővé a szervezet autonóm funkcióinak működését: amikor a szimpatikus ágon növekszik az aktivitás, a paraszimpatikus ág csökkenti receptív képességét és fordítva. A szimpatikus rendszer vészhelyzet esetén felkészít bennünket a cselekvésre; a támadásra vagy menekülésre, és a düh, valamint a félelem érzéséhez kapcsolódik. A paraszimpatikus rendszer más érzelmekhez kötődik: a kellemes nyugodtság, a szomorúság és a fájdalom érzéséhez. Ezek az alrendszerek beidegzik az összes belső szervet.

Stresszhelyzetben a cselekvésgátló rendszer⁴ lép működésbe, vagyis olyan szervi változások (pl. a stresszhormonok, mint a noradrenalin és kortikoszteroidok kiválasztása) történnek, amelyek az autonóm idegrendszer nem megfelelő működéséhez, és idővel pszichoszomatikus megbetegedésekhez vezetnek. Ilyen esetekben az arousal görbe, vagy másképp fogalmazva a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működésének váltakozása felborul, és az egyén pszichofizikai diszkomfortot tapasztal. Ha az arousal szint túl magas, vagy túl alacsony, az egyén „kizuhan” a **tolerancia ablakon**⁵, és vagy szimpatikus túlsúlyba kerülve hipervigil állapotban az üss vagy füss megoldást választja, vagy szélsőséges paraszimpatikus válaszként „önmagát érzéstelenítve” dermesztő mozdulatlanúságba fagy.

A bioszisztémikus szomato-pszichoterápia a vegetatív idegrendszer két ágának egyensúlyba hozását, a limbikus rendszer és az amygdala újrarahuzalozását, a tolerancia-ablak tágítását célozza.

Liss feltevése szerint az érzések elmélyítésének és kisütésének serkentése újraélesztheti a kapcsolatot az érzés (limbikus rendszer) és az autonóm idegrendszer (hipotalamusz) között. Az intenzifikálás - minimalizálás teljes ciklusának terápiás keretek közötti „lefuttatása” az autonóm idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus részeinek szinkronizált váltakozását indíthatja meg. Ennek egyik fontos eszköze a **légzéssel folytatott terápiás munka** az érzelmi egyensúly elérése érdekében, a légzés harmonikussá tételének segítségével. A légzés lehet a spontaneitás kifejeződése, vagy a személyiség kondicionálásnak tükröződése.

A testtel, és kiváltképp a légzéssel dolgozva szem előtt kell tartani a kora gyerekkori családi kapcsolatokat, hiszen a személy teste és társas világa is ebben gyökerezik, tehát ahogyan testi szinten blokkok és gátak lehetnek jelen, kapcsolati zavarok is megjelenhetnek, pl. az önmagát másoktól elkülönítésének nehézsége, a világ megfelelő leképezése és az abban való működés problémái.

² Marcia Linehan a borderline személyiségzavart az érzelemszabályozás zavaraként definiálja, de ez a megállapítás minden pszichikus zavarra kiterjeszhető

³ Számos kutató és elméletalkotó (pl. Gray, Csíkszentmihályi, Liotti) hozta összefüggésbe különböző pszichikus zavarokkal

⁴ Henri Laborit terminusa

⁵ Pat Ogden fogalma

A légzéssel végzett munka mellett jellegzetes bioszisztemikus technika – az individuációt segítő - **kulcsszó** és a **kulcsmozdulat**⁶ technikája. Ezek a kliens diskurzusában megjelenő, oda nem illő, érzelmi töltettel rendelkező szavak és mozdulatok, melyeket a terapeuta tükröz, ismételi, felerősít. Így teremti meg annak a lehetőségét, hogy a klienssel összhangban, teherbírását figyelembe véve, határait tiszteletben tartva rezonáljon, reagáljon rá. Ez azért is fontos, mert ha a fejlődés során a gyerek érzelmi igényei a szülő, vagy a szülők ellentmondásos érzelmi outputjával találkoznak, interferencia keletkezik; míg egy optimális kapcsolatban a rezonancia gyakoribb.

Gyakran alkalmazott – és eddig nem említett technika még – az **azonosulás**, a **visszhang**, a **kórus** és a **dramatikus megjelenítés**. Alkalmazhatóak egyéni terápia keretében, egy csoportfolyamatba építve (pl. pszichodráma), vagy kifejezetten bioszisztemikus szomato-pszichoterápiás csoport keretei között.

Ehhez a munkához elengedhetetlen a kliensnek szentelt **mély figyelem**. A terapeuta részéről olyan attitűd szükséges, mely lehetővé teszi a másik személy sokszor extrém megterhelő érzelmi és testi állapotainak el- és befogadását. E megközelítés szerint az érzelmi szenvedés pszichikus erőt jelző helyzeteket hozhat. Fontos, hogy a kliens együtt lehessen a fájdalmával, fontos, hogy ott tudjuk tartani a fájdalmánál, segítenünk kell átélni a dühöt, a szorongást, a szégyent, a titkos vágyakat, az örömet, és segítenünk kell azok lehető legteljesebb kifejezésében. Segítenünk kell, hogy megtalálja a megkönnyebbülést hozó szavakat, mozdulatokat.

Az empátikus odafordulásnak, az áttételi-viszontáttételi folyamatok értő és megértő (nem pedig értelmező) elemzésének kereteit tágítja ki a **szomatikus rezonancia**. A szomato-pszichoterápia során alapvető jelentőségű, hogy megértsük, hogyan keletkezik és marad fenn a feszültségi állapot egészen a krónikus szintig, egészen addig, mikor már nehezen leállítható állapottá válik. A szomatikus rezonálás a megértésnek olyan szintje, mely alapvetően a terapeuta személyes tapasztalataiból származik, s a pszichikus zavarok bármilyen formája feletti ítéletet elsöpri. Ugyanakkor ezek az érzelmileg megterhelő helyzetek a terapeuta számára is nagy megterhelést jelentenek. Így az **önmagunknak** szánt és szentelt, értő és megértő **mély figyelem** alapvető szükséglet számunkra is. Önmagunkat megtartani, megvédeni, figyelemmel követni, meghallgatni, tisztelni, biztosítani a lehetőséget érzelmeink kifejezésére és a kontroll elengedésére lehetőséget nyújt arra, hogy klienseink számára is meg tudjuk mindezt adni. Dr. Stupiggia képzése⁷ segít közelebb kerülni ehhez.

A szerzőről: Szilágyi Veronika, klinikai szakpszichológus, www.szilagyivera.hu

Források:

Prof. Maurizio Stupiggia előadásai (2014 szeptember – 2016 december)

http://www.giorgiogualazzi.it/Public/Product/La%20psicoterapia%20biosistemica_130608204007.pdf

⁶ Erről bővebben Prof. Maurizio Stupiggia: A bántalmazott test című, nemrég magyarul is megjelent könyvében lehet olvasni

⁷ http://www.szomato.org/category/bioszisztemikus_szomato_pszichoterapia/