**Ο Εσώτατος Εαυτός : Ένα μοντέλο για τον Εαυτό στη Σωματική Ψυχοθεραπεία**

**Will Davis**

Παρουσιάζω δύο κύρια μοντέλα του Εαυτού: ο Εαυτός ως υποκείμενο και ο Εαυτός ως αντικείμενο. Η θέση μου είναι ότι, κατά την ανάπτυξη και μέσα στην ψυχοθεραπεία υπάρχει μια υπερβάλλουσα έμφαση στο ρόλο του Άλλου, που έχει ως αποτέλεσμα στην ιδέα του Εαυτού ως περιέκτη αντικειμένων. Υποστηρίζω την ύπαρξη ενός εσώτατου Εαυτού, έναν όρο που δημιούργησα για να υποδείξω μια ενοποιημένη ψυχο-σωματική κατάσταση με μια συνεκτική υποκειμενικότητα, η οποία υπάρχει εκ προοιμίου για να συνδέεται με τους Άλλους. Αυτή η κατάσταση είναι απαραίτητη για να αναπτυχθεί αυτός ο προυπάρχων Εαυτός. Συζητώνται τρία θέματα θεμελιώδη γι αυτήν την επαναξιολόγηση της ιδέας του Εαυτού, και ακολουθεί μια συζήτηση για τα χαρακτηριστικά του Εσώτατου Εαυτού.

*Λέξεις-κλειδιά* ***:*** επίδραση, σχέση Εαυτού με Εαυτό, αυτό-αναφορικός, ενσωματοποίηση, Reich.

**Η επίδραση της Συναίσθησης του Σώματος πάνω στο αίσθημα της Ευεξίας : ο ρόλος της Ενσυνειδητότητας.**

**Olga Brani, Kate Hefferon, Tim Lomas, Itai Ivtzan, Joan Painter, University of East London**

Η Θετική Ψυχολογία έχει κριτικαριστεί για έλλειψη έρευνας αναφορικά με το ρόλο του σώματος πάνω στο αίσθημα ευεξίας. Όσο προοδεύει η έρευνα πάνω στις διάφορες μεταβλητές που επηρεάζουν την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας, ο σημαντικός ρόλος της συναίσθησης του σώματος πάνω σε αυτήν έχει αμεληθεί. Έγινε η υπόθεση ότι υπάρχει μια σημαντική προγνωστική σχέση μεταξύ της σωματικής συναίσθησης και της υποκειμενικής ευεξίας, και επιπλέον ότι η σχέση αυτή μπορεί να τροποποιηθεί από την ενσυνειδητότητα ( mindfulness ). Εκατόν δεκαεννέα άτομα από τον γενικό πληθυσμό συμπλήρωσαν σχετικές αυτοαναφορικές κλίμακες, μέσω μιας διαδικτυακής έρευνας. Η σωματική συναίσθηση είχε θετικό συσχετισμό με το υποκειμενικό αίσθημα ευεξίας, αλλά η σχέση αυτή δεν τροποποιούνταν από την ενσυνειδητότητα. Αυτά τα ευρήματα έχουν σημασία στη Θετική Ψυχολογία επειδή ενισχύουν την επιχειρηματολογία για περισσότερες σωματικές παρεμβάσεις καθώς και τη συνολική αντίληψη για την ενσωματοποίηση μέσα στον κλάδο μας.

*Λέξεις κλειδιά:* σωματική συναίσθηση, υποκειμενικό αίσθημα ευεξίας, ενσυνειδητότητα, θετική ψυχολογία

**Συναίσθηση και Ενσυνειδητότητα στην « Επικεντρωμένη στη Συνειδητότητα Σωματική Ψυχοθεραπεία».**

**Christian Gottwald, MD. Μετάφραση από τα Γερμανικά : Elizabeth Marshall**

Είναι εξαιρετικά χρήσιμο από κλινικής σκοπιάς να χρησιμοποιήσουμε τις διαδικασίες της συνειδητότητας με ένα διαφορετικό τρόπο μέσα στη σωματική ψυχοθεραπεία. Η απαρτίωση μιας πνευματικής πρακτικής μέσα στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία μπορεί να οδηγήσει σε ενισχυμένη και ουσιαστική αλλαγή κάποιων παγιοποιημένων μοντέλων εμπειρίας και συμπεριφοράς. Επίσης προσφέρει ώθηση για την ανάπτυξη της συνειδητότητας, ανάλογα με τη δομή του ασθενή και με τη φάση που βρίσκεται η θεραπεία. Για να το καταδείξουμε αυτό, συμπεριλάβαμε μια περιγραφή της πρώτης συνεδρίας με έναν ψυχοσωματικό ασθενή , ο οποίος με τη βοήθεια κάποιων σωματοψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων επιτυγχάνει την συναίσθηση στο εδώ και τώρα. Η ολιστική προσέγγιση που περιγράφεται είναι μια μέθοδος στην οποία συνδέονται η θεραπεία και η διαδικασία ατομικοποίησης. Συνδυάζονται πειστικές ενδείξεις από την πολιτισμική ιστορία,τη Νευροεπιστήμη, την Ψυχοθεραπεία και τη βρεφική έρευνα. Αυτός ο τρόπος εργασίας βασίζεται πάνω στη στάση της Ενσυνειδητότητας (mindfulness) και στη σχετική με αυτήν Συναίσθηση (awareness), οι οποίες συνοδεύουν τη θεραπεία του ασθενή. Η στάση αυτή ουσιαστικά πάρθηκε από την Ανατολική ( Βουδιστική) πρακτική πάνω στη συνειδητότητα και εισήχθη μέσα στο μη-θρησκευτικό πλαίσιο των διαδικασιών της αλλαγής. Στα πλέον προχωρημένα στάδια της θεραπείας ατομικοποίησης η Συναίσθηση εξελίσσεται με μεταβαλλόμενες αντιληπτικές και εμπειρικές ποιότητες, οι οποίες μέσω της ίδιας της ύπαρξης του ατόμου μπορούν να βιωθούν άμεσα. Αυτή η συνθήκη υπερβαίνει τα συνηθισμένα σχήματα της εμπειρίας της αίσθησης και της υπαρξιακής κατάστασης.

*Λέξεις κλειδιά :*  ενσυνειδητότητα, συναίσθηση, ανάπτυξη της συνείδησης, ενότητα σώματος,ψυχής και πνεύματος, σωματική ψυχοθεραπεία επικεντρωμένη στη συνειδητότητα

**Εντερικό Νευρικό Σύστημα και Σωματική Ψυχοθεραπεία : Kαλλιεργώντας μια Σχέση με τον Εντερικό Εγκέφαλο**

**Stephanie Pollock, MA**

Το σύστημα Θρέψης, Αίσθησης και Αναγκών αποτελεί μια σωματική θεραπεία βασισμένη στη διαίσθηση , μέσα σε μια συνεδρία όσο και στην πορεία του χρόνου. Αυτό το σύστημα προτείνει να συμπεριλάβουμε το εντερικό νευρικό σύστημα, τον σπλαγχνικό εγκέφαλο, στη σωματική ψυχοθεραπεία. Προτείνεται μια μέθοδος για το πώς να καλλιεργήσουμε την σωματική συναίσθηση του εντερικού νευρικού συστήματος χρησιμοποιώντας την επιστημονική έρευνα, την ψυχοπερίσταλση και τις θεωρίες για το σώμα. Αυτή περιλαμβάνει την προσοχή μας πάνω στο πώς η θρέψη, η αίσθηση και οι ανάγκες ενός ατόμου λαμβάνουν χώρα στον εντερικό εγκέφαλο. Παρουσιάζονται παραδείγματα και υποθέσεις για να εγκαθιδρύσουμε τη συνειδητότητα του εντερικού συστήματος. Η συναίσθηση του συστήματος Θρέψης, Αίσθησης και Αναγκών προτίθεται να πληροφορεί το άτομο για τα μηνύματα από το έντερο, με στόχο να αυξήσει τη συναισθηματική αυτορρύθμιση μέσω του σωστού συντονισμού και ανταπόκρισης στα εντερικά μηνύματα ανά πάσα στιγμή.

*Λέξεις κλειδιά :* σωματική ψυχοθεραπεία, εντερικό νευρικό σύστημα, δεύτερος εγκέφαλος, σπλαγχνικός εγκέφαλος, διατροφική συμβουλευτική

**Βοηθώντας το Σώμα να Πενθήσει : Μια Σωματοψυχοθεραπευτική Προσέγγιση για να υποστηριχθεί η Δημιουργία Συνεχιζόμενων Δεσμών μετά από ένα Θάνατο**

**Diana Reisen, MA,CT**

Αυτό το άρθρο επιχειρεί να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στη θανατολογία και στη σωματική ψυχοθεραπεία. Πιο συγκεκριμένα, εστιαζόμαστε πάνω στο γιατί και το πώς άτομα σε πένθος μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις σωματικές τους μνήμες από νεκρά αγαπημένα τους πρόσωπα για να δημιουργήσουν συνεχιζόμενους δεσμούς. Ιστορικά, επικρατεί η άποψη μεταξύ των κλινικών των Δυτικών κοινωνιών ότι, η διακοπή των δεσμών με το νεκρό είναι θεμελιώδης στη διαδικασία του πένθους και το να παραμένει κανείς συνδεδεμένος είναι παθολογικό ( Freud,1917/1957; Rando,1984; Worden,2009). Με την πάροδο του χρόνου η εμπειρία έχει δείξει ότι αρκετοί από τους επιζώντες ουσιαστικά συνεχίζουν τη σχέση με τον εκλιπόντα ( Κlass,1993 a , 1993b; Rosenblatt,1983). Επειδή το πένθος είναι μια σωματική διαδικασία, προτείνεται ένα θεωρητικό πλαίσιο για τη χρήση των σωματικών μνημών από εκείνους που βιώνουν ανεπίλυτη θλίψη, με στόχο τη δημιουργία συνεχιζόμενων δεσμών με το νεκρό.

*Λέξεις κλειδιά :*  πένθος, θάνατος, συνεχιζόμενοι δεσμοί, σωματική ψυχοθεραπεία, σωματική μνήμη

**Προς ένα Απαρτιωμένο Μοντέλο του Αναπτυξιακού Τραύματος**

**Homayoun Shahri, Ph.D, M.A.**

Σε αυτήν την εργασία παρουσιάζεται ένα απαρτιωμένο μοντέλο του αναπτυξιακού τραύματος, το οποίο επιχειρεί να συνδέσει την ψυχολογία του Εγώ, τη θεωρία συγκρούσεων-ενστίκτων, τη σωματική ψυχολογία, τη θεωρία αντικειμενοτρόπων σχέσεων και την ψυχολογία του Εαυτού. Τα πλέον πρόσφατα ευρήματα της νευροεπιστήμης έρχονται να υποστηρίξουν το προτεινόμενο συνθετικό μοντέλο. Παρουσιάζονται οι βασικοί ορισμοί των συγκινήσεων, των συναισθημάτων, και αισθημάτων που βασίζονται στη θεωρία των σύνθετων δυναμικών συστημάτων και ανταλλαγής της ενέργειας, καθώς και νευροεπιστημονικά δεδομένα. Συζητείται η σπουδαιότητα του αισθήματος της ντροπής στη δημιουργία του αναπτυξιακού τραύματος και παρέχεται σχετικό υλικό από τη νευροεπιστήμη. Συζητείται επιπλέον η συμπληρωματική φύση της ψυχολογίας των συγκρούσεων και της ψυχολογίας του Εαυτού μέσα σε αυτό το μοντέλο, με σημασία για τη σωματική ψυχοθεραπεία.

*Λέξεις κλειδιά :* χαρακτηροδομή, σύνθετα δυναμικά συστήματα, αναπτυξιακό τραύμα, θεωρία ενστίκτων, συγκινήσεις, νευροεπιστήμη, αντικειμενότροπες σχέσεις, θεωρία πολλαπλού πνευμονογαστρικού, ψυχολογία Εαυτού, σωματική ψυχολογία

**Σκιές στην Ιστορία της Σωματικής Ψυχοθεραπείας : Μέρος Πρώτο**

**Courtenay Young, Gill Westland**

Αυτό το άρθρο σκοπεύει να ξεκινήσει μια συζήτηση και στο να αρχίσουμε να κατονομάζουμε, να συλλογιζόμαστε και σταδιακά να αρχίσουμε να θεραπεύουμε κάποιους από τους τραυματισμούς που συνέβησαν κατά την ανάπτυξη της σωματικής ψυχοθεραπείας, ιδιαίτερα κατά την περίοδο 1960-2000. Διαφωτίζει διάφορα προβλήματα ενυπάρχοντα σε ανθρώπους που πρωτοπόρησαν στην ανάπτυξη νέων μεθόδων μόνοι τους, και διάφορες συστημικές δυσκολίες στην οργάνωση της εκπαίδευσης. Αυτές οι «σκιές» δεν υπάρχουν μόνο στη σωματική ψυχοθεραπεία, ανάλογα παραδείγματα τέτοιων θεμάτων μπορεί να ανευρεθούν και σε άλλα ρεύματα ψυχοθεραπείας και σε πολλές άλλες κοινότητες. Έχουν σημασία για το ευρύτερο επιστημονικό πεδίο και επίσης για τη μελλοντική ανάπτυξη του δικού μας πεδίου της σωματικής ψυχοθεραπείας στο ότι, άπαξ και κατονομαστούν και γίνουν δικά της, μπορούν και να χρησιμοποιηθούν πιο θετικά. Εξαιτίας του μεγέθους του το άρθρο χωρίστηκε σε δύο μέρη, με τις αναφορές και τις υποσημειώσεις να τοποθετούνται στο τέλος του δεύτερου μέρους.

*Λέξεις κλειδιά:* Σωματική ψυχοθεραπεία, σκιά, ιστορία, κατάχρηση, θεραπεία, δεοντολογία