

Courtenay Young és Gill Westland**Árnyékok a szomato-pszichoterápia történetében: I. részⁱ**

A cikk célja, hogy párbeszédet indítson a szomato-pszichoterápia fejlődése során – különösen annak 1960 és 2000 közötti időszakábanⁱⁱ – keletkezett sebeiről, megnevezze őket, reflektáljon rájuk, és elindítsa a fokozatos gyógyulást. Rámutat néhány olyan problémára, melyek egyrészt abból adódtak, hogy az irányzat úttörői egyedül dolgoztak ki új módszereket, másrészt az eredeti képzések szervezésében rejlő rendszerszintű nehézségekből származtak. Ezek az árnyékok nem a szomato-pszichoterápia sajátjai, e kérdések hasonló példái a pszichoterápia sok más modalitásában és különböző közösségekben egyaránt megtalálhatók. Hatást gyakorolnak a szélesebb szakmai közegre és a terület jövőbeli fejlődésére. Amennyiben e hatásokat nevesítjük és elfogadjuk, lehetővé válik, hogy pozitívabban használjuk őket. Terjedelme miatt két részre bontottuk a cikket. A második rész a 13. évfolyam, 2., őszi számban jelenik meg.

Kulcsszavak: szomato-pszichoterápia, árnyék, történelem, abúzus, gyógyulás, etika

International Body Psychotherapy Journal

Vol. 13, No. 1, Spring 2014, pp. 13-30. ISSN 2169-4745 Printing, ISSN 2168-1279 Online

© Author and USABP/EABP. Reprints and permissions secretariat@eabp.org

A fordítás az IBPJ szerkesztőségének engedélyével jelenik meg.

Bevezető**Az árnyék elismerése**

Személyek, szervezetek, országok – és természetesen a szomato-pszichoterápiás szakma is – mind hordozzák a maguk árnyék aspektusait. Jung úgy tekintett az árnyékra, mint a tudattalan személyes elemeinek és a kollektív tudattalan különböző archetipikus tartalmainak a fúziójára. Az árnyék tartalmazza önmagunk elfojtott részeit is, melyeket nem tudunk elfogadni, és „minél kevésbé testesül meg az egyén tudatos életben, annál feketébb és sűrűbb” (idézve: Samuels, Shorter, és Plaut, 1986, p. 138). Emellett az árnyék tartalmazhat olyan elemeket, melyek még nem váltak tudatossá, így ezekre a részekre csak következtetni lehet, gyakran a tudattalan vagy tudatalatti projekciók révén. Ezek a projekciók mind egyéni, mind kollektív szinten erősebbé és irracionálisabbá válhatnak, amint az árnyék tartalma tudatosulni kezd. Az árnyék nem számolható fel, de megtanulhatunk élni vele és akár konstruktívan is használhatjuk (Samuels, Shorter, és Plaut, 1986). Jung terminológiájában az árnyék, valamint annak folyamánya, a fény veszélyes és konstruktív jellemzőkkel egyaránt rendelkeznek. Mindkettő jó és rossz aspektusait „magunkévá kell tennünk” ahhoz, hogy képesek legyünk ezek polaritását meghaladni, és továbbléphetünk egy integráltabb Szelf felé. Amikor az árnyék terminológiáját használom, a tudatosság magasabb szintje felé tartó folyamatra is utalok (ld. Thich Nhat Hahn versét: “Nevezd a valódi neveimen”ⁱⁱⁱ).

Jung abban is hitt, hogy „annak ellenére, hogy funkciója szerint az ember sötét oldalát tartalmazza – vagy talán éppen emiatt – az árnyék a kreativitás székhelye”, így néhányak számára lehet, hogy „létének sötét oldala, baljós árnyéka ... reprezentálja az élet valódi szellemét, mintegy a száraz tudóssal szemben” (Jung, 1983, p. 262). A pszichoanalízis megjelenése óta:

... kutatások, spekulációk, elméletek, elemzések és viták hatalmas áradata volt tapasztalható, aminek nyomán számtalan különböző iskola és mozgalom jelent meg, melyek mind magasba tartják a saját

igazukat hirdető transzparensiket magasról hirdetik saját igazukat, míg a többiekkel szemben ellenségesek (Jacoby, 1990, p. ^{iv}).

A szomato-pszichoterápia alapító atyái

Pierre Janet

Bár Janet, Charcot egyik idősebb, nagy tapasztalattal rendelkező tanítványa és Freud kortársa Freud három hónapos párizsi tanulmányútja alatt, minden bizonnyal a szomato-pszichoterápia egyik alapító atyja volt (Boadella, 1997: Janet, 1925; Kimble & Wertheimer, 1998), ennek ellenére meglepő módon csekély hatást gyakorolt a szomato-pszichoterápia későbbi fejlődésére. Munkásságát csak nemrég fedezték fel újra a szomato-pszichoterapeuták, így az ő árnyéka aránylag pozitív vagy jelentéktelen hatással bírt (elteltekintve talán attól az elutasító vagy megvető magatartástól, melyet más európai szomato-pszichoterapeuták tanúsítottak a szélekörű angol nyelvű publikálás irányában).

Freud

Akik ismerik a szomato-pszichoterápia történetét (Young, 2006b, 2011), azzal is tisztában lesznek, hogy bár Freud eredetileg elismerte a test jelentőségét a pszichoterápián belül, később azonban elutasította azt, és végül kizárta azokat a kollégáit, akik támogatták a testorientált terápiát, mint például Reichet és Fenichelt (Heller, 2012). Freud már ezt megelőzőleg Pierre Janet munkásságát is teljes egészében elutasította; és mindezekkel a kizárásokkal és a későbbi elutasításokkal (beleértve Jungot és másokat is) Freud némileg lassan „saját árnyékot is vetett”, különösen, ami a testet illeti.

Továbbmenve, eleinte hitt a szexuális visszaélésekről panaszkodó pácienseinek, de később felülbírálta álláspontját és ezeket a beszámolókat normális gyerekkori vágyakként és fantáziaként értelmezte. Egy teljes (Ödipális) elméletet dolgozott ki ennek az alapvető tagadásnak az alátámasztására. Amikor Masson (1985) a Freud archívumok alapján ismét feldolgozta ezt a területet, arra a következtetésre jutott, hogy Freud valóban megtörtént visszaéléseket tusolt el. Masson emiatt nem meglepő módon jelentős kritikát kapott Freud híveitől, akiknek nem tetszett, hogy a kisfiú kimondta: „A császárnak nincs ruhája.”

Nemrég jelent meg egy további elmélet, miszerint Freud be nem ismerten kokain függő volt (Cohen, 2011), ami feltételezhetően az Álomfejtés jelentős részére hatással volt.

Végül, meglehetősen erős bizonyítékok vannak arra vonatkozóan, hogy pszichoanalitikus körökben ijesztő mértékű volt az együttműködés a nemzetiszocializmus növekvő hatalmával, különösen Németországban az 1930-as évek közepétől (Nitzschke, 2003). A cikk témája szempontjából többek között a fentiek képezik Freud és ezáltal a pszichoanalízis lehetséges árnyék aspektusait; bár bizonyára léteznek mások is.

Reich

Reich Freud egyik legtehetségesebb tanítványa volt, mégis kizárták a Nemzetközi Pszichoanalitikus Szövetségből 1934-ben, körülbelül 18 hónappal azután, hogy megjelent a *The Mass Psychology of Fascism (A fasizmus tömegpszichológiája)* (Reich, 1933) első kiadása. Nehéz megmondani, hogy mi volt Reich kizárásának az oka: az, hogy korábban azonosult a szocialista illetve kommunista eszmékkel, a szomato-pszichoterápia iránti növekvő érdeklődése, vagy a pszichoanalízis (szükségszerű) elhatárolódása Reich nemzetiszocializmusról vallott nézeteitől. Még Anna Freud (aki a Reichet kizáró bizottság elnöke volt) is elismerte később, hogy a kizárás „igazságtalan” volt (Boadella, 1973, p. 114). Ennek egyik eredményeként a test a pszichoanalízis árnyékának részévé vált. Újra ismétlem, az árnyék csak akkor negatív, ha megtagadjuk vagy elutasítjuk; pozitívabbá és hasznossá válik, ha magunkénak valljuk és elismerjük. Ez a tagadás nagymértékben jelen van a pszichoterápiás filozófiánkban, valamint megtalálható különböző vallásokban is.

Reich ekkor menekülté vált. Először Dániában és Svédországban tartózkodott látogatóként hat hónapos vízummal, majd Norvégiába ment. Végül 1939-ben, nem sokkal a II. világháború előtt az Egyesült Államokba emigrált, ahol az FBI felügyelete alá került (Bennett, 2010, 2014; FBI, 1999; Turner, 2011). 1957-ben börtönben halt meg. Az ellene indított sajtókampány, valamint az őt végül bíróság elé idéző FBI és a Food & Drug Administration (FDA) nyomozati anyagai alapján úgy tűnik, hogy az árnyékának nagyrésztét magával hordozta. Reich bizonyos mértékig saját maga legrosszabb ellenségévé vált, aki, mint Oedipus, saját bukása magvait vetette el. A könyveit elégették mind a náci Németországban, mind az 1950-es években az Egyesült Államokban (Young, 2006b, 2008, 2010), továbbá az akkori szomato-pszichoterápia is kénytelen volt elhatárolódni tőle. Ez különösen Lowen (1958) esetében lesz nyilvánvaló, aki alig említette meg Reich nevét első, *The Language of the Body (A test nyelve)* című könyvében. Később elismerték és újra felfedezték Reich

munkásságát, és meghatározóvá vált a humanisztikus pszichológián belül (Clarkson, 1994). Az 1970-es években a szomato-pszichoterápia ismét elismerte Reichet, elsősorban Boadella könyveinek (1973, 1976) és *Energy & Character* című folyóiratának megjelenésével.

Reich életét számos súlyos traumatikus élmény kísérte, melyek némelyikét egy egyértelműen szexuális árnyék jellemzett. Maga Reich a kora gyermekkori szexuális tapasztalatairól (Reich, 1988) egyfajta szelf-hatóerő (*self-agency*) érzetével írt, és Sharaf azt állította (az Európai Szomato-pszichoterápiás Egyesület konferenciájának vitaindító előadásban Vienna/Pamhagen, 1997), hogy gyermekként Reich feltehetően szexuális abúzus áldozata volt, bár könyvében erről a kérdéstről nincs egyértelmű állásfoglalás (Sharaf, 1983). Az bizonyos, hogy mind az anyjával, mind a későbbi női partnereivel és feleségeivel nagyon súlyos problémái voltak, ami azt mutatja, hogy nem tudta megoldani e problémákat; és voltak kevésbé egyértelmű, „apafigurákkal” kapcsolatos problémái is. Reich alakja kétségtelenül ikonikus és ellentmondásos volt, ezért meglehetősen nehéz valós, kiegyensúlyozott képet alkotni róla. Sok ember állította, hogy a munkái ezt vagy azt igazolják, és olyan filmek, dalok témájául szolgáltak, melyekre Reich valószínűleg soha nem adta volna az áldását. Nagyon könnyű ikonikus alakjának egy vagy több arcát megkedvelni és zseninek kikiáltani, de épp ilyen könnyű gondolkodás nélkül elvetni is. Mindkét viszonyulás az emberi árnyék egy-egy aspektusa, melyeket Reich sokszínűen ábrázolt a *Listen, Little Man-ben* (Hallgass, Kisember) (Reich, 1948/1972).

Ezek részét képezik a szomato-pszichoterápia nagyon korai alapjainak. E kreatív és néha traumatikus alapok felismerése remélhetőleg ismét egy segítő és gyógyító párbeszédet nyit az árnyékról. Az árnyék egy további aspektusa, hogy Freud és Reich elutasította a vallást (és bizonyos mértékben a spiritualitást is), amit szintén szükséges megvizsgálni – erről bővebben később.

Gyermekkori szexuális abúzus

Függetlenül attól, hogy Freud vonakodott elismerni a nyilvánvaló tényeket, történetesen a társadalom nagy részének is sokáig tartott elfogadni, hogy sokkal gyakrabban történik gyermekkori szexuális abúzus, mint azt addig gondolták. Így van itt egy hatalmas párhuzamos árnyék oldal.

Terapeutaként – talán – most már valamivel többet tudunk erről, miután az 1980-as évek közepétől kezdve ez a téma a korábnál jóval nagyobb nyilvánosságot kap. Erre szintén erős reakcióként jelent meg, a „hamis memória szindróma” amelynek során a terapeutákat azzal vádolták, hogy befolyásolták a klienseiket a gyermekkori szexuális abúzus traumatikus emlékeinek „felidezésében”. Ez nagy bizonytalanságot eredményezett, melynek révén valószínűleg számos gyermekkori szexuális abúzussal kapcsolatos büntetőeljárás (jóval az esemény után) sikertelenül zárult. A pszichoterápiának szembe kellett néznie ezzel az árnyék résszel: mivel terapeutaként voltak olyan klienseim, akiknek a regresszió egy spontán formája során – nem pedig hipnózis, nyugtatók vagy kikérdezés alkalmazásával – ilyen emlékei kerültek felszínre, melynek igazságáról meg vagyok győződve, különösen azért, mert ezeknek az emlékeknek a felidézése félelemmel és sokkal jár. Azonban az esküdtszék még nem döntött ebben a kérdésben.

A közelmúltban számos gyermekkori szexuális visszaélésre derült fény (nevezetesen itt van például a katolikus egyház, mely „engedélyezte” a papok és az apácák számára, hogy gyülekezetükön belül és annak védelmét élvezve további szexuális visszaéléseket kövessenek el; vagy a Jimmy Savile ügy bonyodalmi az Egyesült Királyságban, és más hasonló esetek, amikor popsztárok és tévés személyiségek éltek vissza karizmájukkal).

Kockázatok a szomato-pszichoterápián belül

Ebben a cikkben nem esik szó a szomato-pszichoterápia jellegében vagy a szomato-pszichoterápiás gyakorlatban rejlő sajátos kockázatokról. Ezt a témát meglehetősen alaposan tárgyalták másutt (Young, 2006a). Egy adott pszichoterápiás módszer sajátos kockázatait természetesen tudomásul kell venni, ezért a pszichoterapeutákat fel kell készíteni az esetleges kontraindikációkat és azon körülményeket illetően, amelyek során a különböző technikák vagy módszerek használata nem megfelelő. Bármely ilyen velejárási kockázathoz járulhat:

... etikátlan gyakorlat, hatalmi játszmák, mindenre kiható elméletek és tanok, melyek nem az egyén fejlődését szolgálják, a tudatosság hiánya, a munka túlzottan siettetett módja, a cél-orientált terápia, és az integrációra szánt elégtelen idő (Young, 2006a, p. 7).

A négy fő kockázat, melyek a szomato-pszichoterápiában könnyen azonosíthatók, „a re-traumatizáció; az abúziv érintés; a védelem lebontása; és a helytelen vagy ’rosszindulatú’ regresszió” köré helyezhetők (Young,

2006a, p. 1). Azonban ezek meglehetősen jól ismert és viszonylag könnyen azonosítható kockázatok, ezért nem igazán tartoznak a szomato-pszichoterápia (kevésbé azonosított) árnyékait tárgyaló cikk hatáskörébe.

Amikor az érintés vitatott témájával foglalkozunk, valamint azoknak a reakcióival, akik tagadják a pszichoterápiában az érintés legitimitását, talán saját árnyékunkat hordozzuk, amikor ezeket az ellenzőket egyszerűen, mint tanulatlan, vagy az érintéssel kapcsolatos kulturális szokások által elvakított embereket elutasítjuk: az elutasításnak ez a formája megakadályozná azt, hogy saját gyakorlatunkat alapos vizsgálatnak vessük alá. Szerencsére több egészséges önvizsgálat zajlik jelenleg a szomato-pszichoterápia területén, különösen e témában.

A cikk egy későbbi részében foglalkozom részletesebben azzal a kockázattal, hogy nem folytatunk megfelelő kutatásokat a szomato-pszichoterápia eredményességéről és hatásosságáról, azonban általánosabb értelemben – akárcsak bármilyen gyakorlat, kezelés, vagy módszer esetében –, léteznie kellene egy egészséges hozzáállásnak a potenciális módosítási és javítási lehetőségek feltárásával és felmérésével kapcsolatban. Kétségeim vannak afelől, hogy ez az attitűd megfelelően beépült-e szakmai képzésünkbe és – tudomásom szerint – ezt az aspektust, mint szakmai problémát egészen a közelmúltig nem vettük kellően figyelembe. Remélhetőleg az EABP^v Tudományos és Kutatási Bizottsága, mely együttműködik a nemrég alakult és működését épp megkezdő USABP^{vi}-vel, idővel elegendő erőforráshoz és befolyáshoz jut, melyekre szüksége lesz ahhoz, hogy kultúránkban előidézzék a szükséges változásokat. Jelenleg is létezik még az az alap attitűd, hogy „Kutatás? Milyen kutatás? Miért van szükségünk kutatásokra? Tudjuk, hogy működik.”

Igy ahogy növekedik a szomato-pszichoterápiának, mint a pszichoterápia egyik legitim mainstream irányzatának elfogadottsága, mindenfajta kritika, amit más mainstream irányzatokkal kapcsolatban megfogalmaznak, - hogy ezek „túl ilyenek” vagy „nem elég olyanok” – megjelennek a szomato-pszichoterápiával kapcsolatban is; és ezek közül néhány talán jogos is. Az ilyen kritikákkal szemben meg kell próbálnunk megvédeni magunkat. Elkerülhetetlenül lesznek vakfoltjaink és korlátaink, és lesznek területek, ahol arroganciát és bűnrészességet tanúsítunk. Mivel sajátos munkamódszerünk „különlegességét” hordozzuk, ezzel mindig együtt jár majd a hübrisz elkerülhetetlen kockázata is.

Árnyékok a háború utáni szomato-pszichoterápiában

Kooperáció és kollaboráció

A második világháború után a pszichoterápia fejlődésével, különösen az 1960-as évektől kezdve, a szomato-pszichoterápiás irányzatok a korábbi marginalizálódással szemben burjánozni kezdtek, gyakran egy tehetséges, karizmatikus alapító köré szerveződve. John Rowan 1976-os a humanisztikus pszichológiáról szóló könyvében írt a szomato-terápiáról, de sajnos összemosza a szomato-terápiákat és a szomato-pszichoterápiákat, viszont megjegyzi, hogy ... „Boadella (1987) kivételével”:

Az az egyik probléma a szomato-terápiákkal, hogy úgy tűnik, egyre több szakember jelenik meg, akik saját módszert dolgoznak ki, melyet teljesen dogmatikusan alkalmaznak. Valamilyen okból, mintha ez minden más irányzatnál inkább jellemzőbb lenne a szomato-terápiákra (Rowan, 2001, p. 91).

Ha elfogadjuk ezt a megállapítást a dogmatikus módszertanok elterjedéséről, mint félig tényszerű információt, talán az idézet többi része némi elmélkedésre is használható: valóban lehetséges, hogy a „dogmatikus” aspektus máig árnyékként kísért minket a szomato-pszichoterápiában.

Sokáig, körülbelül az 1990-es évek közepéig, számos különböző szomato-pszichoterápiás iskola gyakran versenytársként, és nem a másikkal komplementer irányzatként tekintett önmagára, és ezáltal a saját módszerüket implicit módon jobbnak ítélte, mint a másét, vagy mint bármelyik másét, ami (talán) ezen módszerek néhány alapítójának egoizmusából fakadt. Mintegy állandó háttérként szolgált a konzisztens kritika és a különböző szomato-pszichoterápiás módszerek összehasonlítása, mely nem volt különösebben sem egészséges, sem támogató. És így, amit Petruska Clarkson (1999) irányzatosodás ként írt le, úgy tűnhet, nagyon elterjedt a szomato-pszichoterápián belül is (Westland, 2010).

Ez a helyzet javult a két fő szakmai egyesület (USABP és EABP) erősödésével az elmúlt 10-15 évben, és néhány hasonló egyesület alapításával Ausztráliában és Dél-Amerikában. Azonban hosszú még az út, amíg eljutunk a valódi együttműködés, a koherencia és a kollegialitás megfelelő fokára: ott van egyrészt Európában az elkerülhetetlen észak-dél megosztottság, ahol az északiak (Németország) jobban törődnek a szabályokkal és az előírásokkal, míg a déli országokban élők, a szervezeti kérdésekben több lazaságot és fesztelenebb hozzáállást igényelnek. Valamint van egy történelmi kelet-nyugati megosztottság, amit a háború utáni vasfüggöny megerősített, és ahol a nyugati országok látszólag virágoztak és növekedtek, míg a keleti országok némileg sértve és elszegényedve érezték magukat. Néhány ilyen árnyék még mindig kísért minket, különösen

a konferenciák idején és a költségek tervezésekor. Azonban van rá mód, hogy dolgozzunk vele, és az EABP ily módon lassan boldogul.

Ezen a ponton némileg alaposabb vizsgálat alá kell vennünk néhány olyan tényezőt és irányzatot, melyek számos árnyékot hoztak létre a különböző szomato-pszichoterápiás módszereken belül (és azok alapítói között), de nyilvánvaló okokból, nem szeretnénk sem neveket említeni, sem pikáns beszámolókkal szolgálni, akár pletykák, akár spekulciók alapján.

Humanisztikus pszichológia

Reich még élt, amikor nézetei először pártfogókra találtak, gyakran az elképzelései iránt érdeklődő pszichiáterek kis csoportjai személyében Skandináviában, majd később az Egyesült Államokban. Ezeket Reich igyekezett befolyása és ellenőrzése alá vonni (különösen az Egyesült Államokban), olyan előírásokat szabva, melyek a mai napig érvényesek (pl. hogy csak orvos válhat orgonomistává). Noha ennek jó oka lehet, mégis olyan kizárólagosságot vagy hierarchiát hoz létre, amely gyakran egy árnyékot takar. Talán (vagy talán nem) lényeges, hogy Reich halála óta az Orgonomisták nagyon magukba zárkóztak, és „ugyanazt a barázdát húzták: újra meg újra”.

Reich sokkal népszerűbbé vált, különösen az 1960-as és 70-es, és később a 80-as években. A szomato-pszichoterápia poszt-reichianus képviselői az Egyesült Államokban (mint például Alexander Lowen, John Pierrakos, Chuck Kelley, Malcolm Brown, Stanley Keleman, Ilana Rubinfeld, stb.) és Európában (Ola Raknes, Jay Stattmann, David Boadella, Lisbeth Marcher és Gerda Boysen) mind bátor és kreatív újítók voltak (Young, 2008, 2010 & 2011). Ezeket az újítókat mind megragadta a kor szelleme és a humanisztikus pszichológia fejlődési hulláma, de eltekintve a felsorolt első két szomato-pszichoterapeutától, nem igazán ismerték Reicht, mindannyian csak néhány gondolatát higitották fel). Ők is kockázatvállaló úttörők voltak, de a kreativitásuk révén és a kulturális normák kihívásával gyakran olyan munka- és képzésszervezési módszereket alkalmaztak, melyeknek voltak problematikus elemei, különösen a későbbi kortások szemével nézve. Reich gyermekei közül lánya, Eva volt az egyetlen, aki nyomdokába lépett, és aki Reich munkáján a „szelíd bioenergetika”^{viii} saját változatával lágyított, melyre erősen hatott gyermekorvosi gyakorlata. Azonban apja, ha még élt volna, valószínűleg nem értett volna vele egyet. Munkája címében Eva a 'bioenergetika' kifejezést mintegy implicit kritikaként is használhatta Lowen bioenergetikájának „rideg” változatával szemben.

A szomatopszichoterápia ezen fejlődési szakasznak a nagy része az Emberi Potenciál Mozgalma (Marlock, 1996), és az 1960-as évek hippi mozgalmának kontextusában vagy annak eredményeként zajlott. Fontos strukturális változások történtek a társadalomban, ahol a korábban elnyomott elemek szabadabb kifejezést találtak és a túlzottan korlátozó struktúrák megbuktak. Reichnek több elképzelését vette át buzgón Fritz Perls gestalt terápiaja (bár sosem ismerték el őt igazán forrásként), a Beat generáció (Turner, 2011), sőt az ellenkultúrába is beszivárgott. A humanisztikus pszichológiának ebben az időben megvoltak a maga „magányos farkasai, újítói, sarlatánjai és leendő gurui” (Smith, 1990), és a szomato-pszichoterápia is ebben a kontextusban fejlődött, ezért hordozott (vagy ragasztottak rá névleg) néhány ilyen komponens is. Ismétlem, a korszak hihetetlen mértékű kulturális változásai olyan elnéző hozzáálláshoz vezettek a pszichoterápián belül, és azon kívül is, amit ma már meggondolatlanak, helytelenek, és teljesen szakszerűtlennek tekintenek.

Számos esetben előfordult például, hogy a trénerek és a terapeuták együtt aludtak a csoporttagokkal, vagy a kliensekkel. Ez nem mindig korlátozódott a szomato-pszichoterápiára; részét képezte az akkori „helyzetnek”. Számos olyan konkrét eset is lehetett találkozni, ahol a csoportfolyamatok eldurvultak, sőt akár erőszakossá is váltak (Boadella, 1980), és bár ezek közül a legtöbb nem volt szükségszerűen közvetlen kapcsolatban a szomato-pszichoterápiával, a szomato-pszichoterapeuták voltak az elsők, akik elítélték őket.

Anti-intellektualizmus

A humanisztikus pszichológián belül volt egy meglehetősen erős anti-intellektuális komponens is, és ez akkoriban számos fejlődő szomato-pszichoterápiában tettenérhető volt. Ez volt az egyik komponens, mely kiegyensúlyozta az ember túl-intellektualizált képét az akkori pszichológiában (különösen a pszichoanalízisben). A humanisztikus pszichológia értékelte a mélyen szubjektív tapasztalatot, több teret akart adni az egyének érzelmeinek és érzeteinek, és ezért nagy hangsúlyt helyezett rá. Míg a gyermekkori trauma és elfojtás pszichodinamikus elmélete intellektuálisan elfogadott volt, most a regresszió és a lereagálás fejlődő technikáival – ténylegesen megtapasztalhatóvá vált.

Sajnos néha a regressziók, melyek gyakran az rebirth terápia formájában történtek, túlzott méreteket ölthettek a tapasztalatok szükséges integrációja nélkül, vagy néhány esetben a páciens meglehetősen hipnotizált és dezintegrált állapotban hagyták, amit ma már rossz terápiának tartanak. Néhány olyan

lereagálás, melyre az egyént bátorították, oly mértékben kizökkentette őt megszokott „komfort zónájából”, hogy az újra-integrálás nagy nehézségekbe került.

Magán a szomato-pszichoterápián belül, továbbra is nagy szerepet kapott az (azonosított) testpáncél és a karakter struktúra „áttörése” a személy egy (feltételezetten) központi aspektusa felé, aki valójában sosem tudta elérni, hogy ez a mag kifejlődjön. Abban az időben a szomato-pszichoterápia kulcsát több terapeuta a katarziszban látta: a „lebontásban” vagy az „áttörésben”, és nem – ahogy ma általában leginkább elfogadott – a páncélzat „lágyításában”, hogy a terápiás kapcsolatot eszközként használva a törekeny vagy fejletlen mag növekedhessen és kiteljesedhessen.

A kaliforniai Esalen fejlesztési központot 1962-ben alapították a „kiaknázatlan humán erőforrások” (Esalen, 1996) feltárásának céljával, mely általában véve és jobbra kísérleti céllal ötvözte a keleti és nyugati felfogásokat, sok szomato-pszichoterápiás képzéshez hasonlóan, melyek közül néhány még mindig itt zajlik. Ebben az időben azonban az ilyen jellegű tanulmányok egyáltalán nem kaptak teret az egyetemeken. Így megjelent és kiteljesedett a test központú, tapasztalati, és gyakran gyakorlati kompetenciák és terápiás készségek tárháza, miközben kevesebb figyelmet kaptak a hagyományos akadémiai intellektuális precizitás vagy a vizsgálati kutatási paraméterek. Gyakran elhangzottak olyan megállapítások, hogy „Lépj ki a fejedből, és kerülj a testedbe”, valamint megjelent az anti-intellektualizmus egy kulturális formája. Ez abban nyilvánult meg, hogy a mi szomato-pszichoterápiás képzésünk alatt, az 1970-es évek végén, 1980-as évek elején, gyakorlatilag semmilyen írásos munkát nem kértek tőlünk – és ezzel nem voltunk egyedül. A szomato-pszichoterápiának az akadémiahoz és az egyetemekhez való viszonya továbbra sem mentes ettől az idegenkedéstől. Ez az árnyékunk egy másik aspektusa, hogy most már kérik, és elvárják tőlünk, hogy foglalkozzunk vele.

Ha majd a szomato-pszichoterápia mester fokozatú képzésekkel rendelkező, egyetemi szintű tudományággá válik, lehet, hogy tapasztalati szaktudásából és gazdagságából veszíteni fog, és helyette kicsit nagyobb előnyben részesül majd az akadémiai fegyelem, a kritikai gondolkodás, a tudományos kísérlet, és a hatékonyság bizonyítása – melyek közül eddig még egyik sem valósult meg megfelelően. Ennek eredményeként előfordulhat, hogy az évek során kialakult sok népszerű szomato-pszichoterápiás elmélet semmilyen komoly tudományos vizsgálat próbáját nem állja ki ezért (talán) ezek sem helytállóbbak az olyan régi elméleteknél, mint hogy a Nap mozog a Föld körül, hogy a Föld lapos, vagy hogy egy óriási teknős hátán ül.

Azonban, ezzel ellentétben, sok egyetemi képzés száraz, egysíkú és túlnyomórészt akadémikus – ez az ő árnyékuk – ezért az olyan kapcsolatok kialakulása, ahol elismert egyetemek biztosítják az akkreditációt a képző iskolák számára, valószínűleg egy előnyösebb irányt mutat. De ehhez elengedhetetlen, hogy a képző iskolákhoz egyetemi oktatók, tudósok csatlakozzanak, hogy legalább egy valaki, aki PhD fokozattal rendelkezik, hajlandó legyen az akkreditációs folyamat megszervezésével járó irdatlan munkát elvégezni. Akárhogyis, érdemes lenne, és sok értékes másodlagos haszonnal járna, ideértve a szakdolgozatok és disszertációk publikálását és a kutatási programokban való részvételt.

Manapság az Egyesült Királyságban a legtöbb humanisztikus pszichoterápiás képzést az egyetemeken mester szintű képzésként ismerik el, melyeknek mégis sikerült megőrizniük a tapasztalati komponensüket (például a gestalt pszichoterápia a Londoni Gestalt Központban, a Metanoia, egy másik pszichoterápiás képző hely Londonban és a Karuna, amely egy buddhizmus orientált pszichoterápiás képző hely Devonban). Emellett számos egyetemi szintű Tánc- és mozgásterápiás képzés van az Egyesült Királyságban.^{viii} Mindezekben a művészetterápiás mester programokban jelentős mértékű gyakorlati óra is a képzés részét képezi; miért nem lehet így felépíteni a szomato-pszichoterápiás képzést is? Elsősorban azért, mert nem teszünk érte eleget: van egy ellenállás, vagy egyfajta „szűrősság”, ami akár árnyékunk egy oldala is lehet.

Végül pedig ami mintegy ennek az anti-intellektualizmusnak a része, a szomato-pszichoterápia hatékonyságának és hatásosságát vizsgáló komoly kutatások ijesztő hiányosságaira (egészen a közelmúltig) nem igazán van mentség. Ez minden bizonnyal az árnyékunk része, abban az értelemben, hogy talán bele sem akarunk gondolni annak lehetőségébe, hogy a megfelelő kutatások kimutathatnák, hogy a szomato-pszichoterápia sem hatásosabb, mint bármely más pszichoterápia és mivel oly kevés „komoly” akadémikus áll sorainkban, egy tényleges kutatói munka elvégzésére talán nem is vagyunk elég felkészültek.

Igaz, hogy a fentiek vonatkozhatnak más pszichoterápiákra is: sok kutatás valóban azt mutatja, hogy egyaránt hatásosak (a Dodo hipotézis: „[Mindegyik nyert és] mindegyiknek kapnia kell egy díjat” Luborsky és mtsai., 1975), és szintén igaz, hogy a randomizált kontrollált vizsgálat és a tudományos kutatás más elfogadott módszerei nem a legalkalmasabbak az olyan „természetes” tudományok értékeléséhez, mint a pszichoterápia és a szomato-pszichoterápia (Young, 2012a). De nem bocsátható meg az a tény, hogy mostanáig valójában senki sem kísérelt meg megfelelő kutatást végezni a szomato-pszichoterápián belül. Talán hamarosan nem lesz más választásunk, mint változtatni ezen.

Az anti-pszichiátria mozgalom

Európában az 1970-es években a háború előtti norvégiai reichiánus iskolának maradtak tagjai: Jay Stattman Amszterdamban, David Boadella Angliában dolgozott; Gerda Boyesen Norvégiából a „menő” Londonba költözött, ahol az általa kidolgozott biodinamikus pszichológiát tanította (Southwell, 1988). London nagyon termékeny talaj volt akkoriban pszichoterápiás kísérletezés számára: R. D. Laing (Laing és Esterson, 1964), Joseph Berke, Morton Schatzmann és mások a Kingsley Hall-ban dolgoztak és később megalapították az Arbours Egyesületet. Más terápiás közösségek is létrejöttek, mint a Philadelphia Egyesület és a Richmond Társaság, valamint a radikálisabb „Emberek, nem pszichiátria” (People, Not Psychiatry) mozgalom. Az élvonalbeli spirituális és pszichológiai lehetőségek széles tárháza szintén adott volt.

Ezek között az emberek között az ötletek és a kísérletezés terén széleskörű kölcsönös megtermékenyítés zajlott. Például a Harvardon képzett pszichiáter és szomato-pszichoterapeuta, Jerome Liss, Lainggel dolgozott mielőtt Olaszországba ment, Jenny James (Ward, 1982) először David Boadellával, majd a “People, not Psychiatry” mozgalom számára dolgozott, és ezt követően megalapította az Atlantis-t, egy kísérleti terápiás közösséget Írországbán.

Ezalatt a szomato-pszichoterápia gyakorlatilag tétlenül állt, és figyelmen kívül hagyott számos pszichiátria ellenes vagy radikális pszichoterápiás kérdést; mindezt pedig annak ellenére, hogy talán már sokkal nagyobb rálátásunk volt arra, hogy mi történik valójában az emberekben, amikor kilépnek a fejükből és a testük átveszi az irányítást. Egy olyan emberre volt szükség, mint Stan Grof (Grof & Grof, 1990), aki kidolgozta a Holotróp légzést, a test-orientált terápiás technika egy formáját, (ami egyébként nem szomato-pszichoterápiás módszer), hogy képet formáljon a Kundalini típusú tapasztalatokról és integrálja őket a ’spirituális vészhelyzetek’ különféle formáiba, melyeket Esalenben az LSD-vel való munkáját követően írt le.

Határ kérdések

Az 1960-as években a nagyobb szexuális szabadságra és az egyéni szexualitásra való megnyílás (mely együttjárt a fogamzásgátló tabletták majdnem egyidejű fejlődésével) sok komolyabb szexuális elfojtást szabadított fel a társadalomban, azonban a következmények kellő átgondolása nélkül. Az 1970-es években a humánisztikus pszichológia és a szomato-pszichoterápiás képzésekben egyaránt nagyobb hangsúlyt kapott a katarzis és a mélyreható tapasztalat, továbbá a szexuális határok gyakran elég fluidak voltak. Azonban az 1980-as évekre többen kezdtek megkérdőjelezni néhány szomato-pszichoterápia nevében alkalmazott módszert.

Boadella (1980) már korábban kétségbe vonta az olykor szélsőséges erőszak alkalmazását, mely egyes terápiás csoportokban, valamint humanisztikus pszichoterápiás és szomato-pszichoterápiás csoportokban előfordult, és Eva Reichet idézi, aki szerint apja, Wilhelm Reich, sosem bántalmazta az embereket, illetve „ellenezte a drasztikus kezeléseket és a durva izomütéseket” (Boadella, 1980, p. 9).

Az 1980-as években már többen gondolkodtak a megfelelő szexuális határokról, ami számos cikk megjelenéséhez vezetett, mint például Southwell (1991) „Szexuális határok a terápiában” című cikkéhez.

Az 1990-es évek folyamán némileg nagyobb figyelmet kapott a szomato-pszichoterápiás etika és gyakorlat, mint ahogy az MacNaughton, Bentzen és Jarlnaes (1993) munkájában látható. Más könyvek is megjelentek, mint a Touch in Psychotherapy (Érintés a pszichoterápiában) (Smith, Clance és Imes, 1998) és a The Ethical Use of Touch in Psychotherapy (Az érintés etikus használata a pszichoterápiában) (Hunter és Struve, 1998), melyek megpróbáltak megfelelő határokat létesíteni egy (mára) meglehetősen szabályozatlanná vált területen és egy nagyon vitatott kérdés körül.

Előfordult, hogy burkoltan megkérdőjelezték néhány szomato-pszichoterápiás képzés módját, minek során egy (jelentős karizmával rendelkező) külföldi vendég oktató érkezhett külföldről, aki felé hatalmas elvárásokat támasztanak, hogy új és hatékony módszereket hoz majd magával. Olykor ezek az elvárások beteljesültek, máskor csalódást okoztak, ám magával a karizmatikus, nemzetközi oktatóval alapvetően sosem lehetett semmi „baj”, de soha nem lesz alapvetően „rossz”-nak tekinthető valami egy karizmatikus, nemzetközi tréner személye miatt önmagában. Emellett nem sok alkalom kínálkozott visszajelzésre, nyílt megbeszélésre, vagy vitára sem. Néha az oktatók által alkalmazott meglehetősen erőteljes beavatkozások, módszerek vagy technikák elég provokatívak voltak; de ezt – az akkori gyakorlatban még „jó terápiának” tekintették – és így az emberek tovább folytatták a terápiát.

Az idealizációnak ez a formája átment a csoportba, a csoporttagoknak rendkívül erőteljes, személyes reaktív tapasztalataik voltak, de utána szükség volt az illető vagy egy helybeli terapeutára, aki segített a képződőknek vagy a csoporttagoknak összegyűjteni és integrálni a részleteket. Ez a fajta idealizáció átterjedhetett a csoporttag(ok)ra, akik így rendkívül intenzív, személyes reaktív élményeken mentek keresztül,

de ezt követően a helyi vagy a rezidens terapeuták voltak azok, akiknek segíteni kellett a résztvevőt vagy csoporttagot az egyes darabok összegyűjtésében és reintegrációjában. Egyszer-egyszer előfordult a résztvevőknél pszichotikus epizód, amiért a képző gyakran csak minimális felelősséget vállalt, inkább hibáztatva a személyt, mint hogy megvizsgálta volna a módszert.

De mégsem volt minden extroverzió és katarzis; néhány teoretikus, mint Boadella (1986) és Davis (1984), szintén kezdték felismerni az 'in-stroke' valamint az 'out-stroke' jelentőségét, és hogy az érzések konténerezésének és kifejezésének egyaránt helye van és értékes. Gerda Boyesen szintén gyakran mondta a képzésein, hogy „a kevesebb, több” és beszélt a szomato-pszichoterápia „finom megközelítéséről”; és mégis előfordultak olyan esetek, amikor a résztvevő a biodinamikus terápiát követően (látszólag) pszichotikus epizódot tapasztalt, vagy olyan élményre tett szert a képző csoportban, amit gyakran tulajdonítottak a „Kundalini emelkedésével járó erőteljes hatásoknak” valamint annak, hogy az egyénnek „nem volt elegendő én-ereje, hogy megküzdjön az id hatalmas erőivel”. Ez az alkalmazott technika iránti felelősség megtagadása, valamint utalhat a kontra-indikációk figyelmen kívül hagyására, vagy akár azon kockázat felmérésének hiányára is, hogy vajon az adott egyén számára valóban megfelelő-e az alkalmazni kívánt technika.

A legtöbb ilyen szomatopszichoterápiás (és egyéb pszichoterápiás) eljárás és visszaélés szerencsére megoldásra talált az 1990-es években. Azonban néhány terapeuta, aki még a korai keretek nélküli időszakban szerezhette végzettségét, nem hagyott fel káros eljárásainak alkalmazásával és továbbra is ezekkel az egyre kevésbé elfogadható módszerekkel végzett terápiás munkát.

Egy ilyen (ki merjük-e mondani, test-orientált) pszichológus és pszichoterapeuta is a bíróságon végezte, minek során három év szabadságvesztésre ítélték, melyből két év börtönben és egy év próbaidőn kellett eltöltenie, és nyolc évre eltiltották a praktizálástól, valamint jelentős anyagi kártérítést kellett fizessen a négy panasztevőnek, bár lehetséges, hogy volt még legalább másik 160-180 ember, akiket az úgynevezett „tudományos” módszerével „kezelt”. „Kísérleti embrionális bőrön keresztüli kontaktus munkának” nevezte, de ez magában foglalta, hogy a résztvevők meztelenek voltak, és a kliensek vagy résztvevők klitorális és vaginális területeit stimulálta. Azokban az években, amikor terapeutának tanult, nem volt szokás jegyzetelni vagy orvosi feljegyzéseket vezetni, így védekezését, miszerint mindez „tudományos” volt, nem vették figyelembe. Az egyik bíró, jogosan, azt kérdezte, hogy vajon a terápia csak nőknél, illetve csak bizonyos korú nőknél működik-e. Úgy tűnik, „nem igen vette figyelembe a határokat” és úgy képzelte, „üttörő” munkát végez, megadván ezeknek az embereknek azt a „melegséget és biztonságot”, amit addig nélkülözniük kellett.^{ix} Az ilyen visszaélések mögött meghúzódó sok úgy nevezett elmélet olyan prenatális és perinatális pszichoterápiához kapcsolódó pszeudotudományos munkába volt csomagolva, mely a méhen belüli kockázati tényezőkről szólt. (Krens & Krens, 2006).

Sajnos ez a nyilvánosságra került példa talán csak a jéghegy csúcsa. Szükséges lehet, hogy idővel visszakövessük az öt képző karizmatikus terapeut(ák)at, és azokat a trénerket és terapeutákat, akiket ő képzett vagy inspirált. Ez a fajta árnyék (sajnos) meglehetősen elterjedt és káros, mivel több politikai-társadalmi sztereotípiához kapcsolható, és nagyon nehéz felszámolni, mivel – még a vizsgálatot követően is alapos áttevésre van szükség.

Érdemes megjegyezni, hogy a hírek szerint más irányzatok képviselőinek is tulajdonítottak ehhez hasonló viselkedést: ismerünk pikáns történeteket Ferenczről, Jungról, Perlsről, és Kahnról, bár egyikük sem került bíróság elé, sem sikeres büntetőjogi eljárás nem zajlott ellenük. Ma is zajlanak hasonló büntetőjogi eljárások kiváló pszichiáterek, pszichológusok, és pszichoterapeuták – valamint orvosok, fogorvosok, stb. – ellen, akiket a kliensekkel szemben elkövetett hosszútávú szexuális visszaéléssel vádolnak.

Az értékek és a lélek elvesztése

A XX. század elején bekövetkezett katasztrófális háborúk és mélyreható szociális változások, a korábbi konvenciók megszűnése, az ipari forradalom technológiai és materialista cunamivá szélesedése, a népességrobbanás, a menekültek egyre nagyobb száma, a fiatalok munkanélkülisége, valamint a fokozódó materializmus mind hozzájárult ahhoz, hogy egy bizonyos fokú gyökértelenség alakuljon ki, valamint egyfajta értelmetlenség, ami nemcsak a lelkiismeret és nagyobb vallási szabadság előbbrehozására sarkallt, amint azt a Második Vatikáni Zsinat (1962-65) jól összefoglalta, hanem ennek nyomán egyúttal különböző vallási és spirituális kultuszok, és szekták jöttek létre – melyeket olyan emberek alapítottak, akik azt állították, hogy ismerik a válaszokat – és melyek egyre vonzóbbak lettek, különösen a fiatalok számára.

Nem annyira az a probléma, hogy még azzal a kevéssel is elvesztettük a kapcsolatot, ami a keresztény hagyományainkból megmaradt, hanem inkább az, hogy elvesztettük vagy elvetettük a teljes tradicionális értékrendünket.

A modern világ unatkozik: és mert unatkozik, szorong; és mert szorong, dühös. De a dühünk gyökere az unalom, és az unalom gyökere az a tény, hogy elvesztettük minden érzékünket a spirituális értékek iránt (Zaehner, 1974, p. 24-25).

A második világháborút követő korszakban, Maharishi Mahesh Yogi hatást gyakorolt a Beatlesre, Bagwan Shree Rajneesh-nek rengeteg követője volt az 1960-as évek közepétől (Mann, 1987); Charles Manson megalapította a „Családját” Kaliforniában 1968-ban, Jim Jones létrehozta a katasztrófális Jonestown-t Guyanán 1973-ban, Sun Myung Moon elindította a még sikeresebb Moonies-t (Unification Church) az 1950-es évek közepén, amelynek jelenleg több mint öt millió tagja van; és a szcientológusok 1953 körül kezdték meg tevékenységüket L. Ron Hubbard vezetésével. Emellett nagyon sok további kisebb szekta és kultusz is létezett.^x

E mozgalmak közül nem volt mind rossz, de némelyik egy kicsit örült volt. (Singer és Lalich, 1966). Egy olyan világban, ahol szinte „bármilyen lehet”, igen vonzóak tűnhetnek bármilyen, ami valami irányt mutat, ami belső fókusz, szelf-érzetet, és egy olyan új módszert ajánl, ami lehetőséget ad arra, hogy belépjünk a testelmébe (nem pedig a fejbe). De ezek az új utak gyakran azért tűnnek vonzóknak, mert eltérő értékrendet kínálnak.

Néhányan a szomato-pszichoterápia bizonyos vonatkozásaiban, szintén kihasználták ezeket a tendenciákat: az egymással versengő módszerek egyedi válaszokat kínáltak, mélyebb értékek megtalálását és az alapokhoz való visszatérést hangoztatták, gyakran egy karizmatikus alapító irányítása alatt. Így azt kell mondanunk, hogy ezáltal a szomato-pszichoterápián belül működő egyes képzések, iskolák, vagy intézmények sokszor inkább egy szektára hasonlítottak, mint szakmai képzésre.

Ugyanakkor az erkölcs lazulásával és értékrendek változásával, különösen a hatvanas éveket követően, sok érték – úgy, mint a sok munka, a hozzáértés, a kutatás, a fegyelem, a takarékoság, stb. – immár idejéért tűnt. Úgy tűnt, hogy néhány új trend az új materializmussal szövetkezik, a „ne fojts vissza semmit” és a „kapd meg most” kulturális trendekkel. Lehetséges, hogy kiöntöttük a gyereket a fürdővízzel. A mérleg nyelve kibillent; talán már kezd visszabillenni, de majd kiderül még túl korai a retrospektív vizsgálat.

Michael Heller a szomato-pszichoterápiáról írt enciklopédikus munkájában (2012) rámutat a trendek és az attitűdök bizonyos hosszú távú változásaira, különösen amikor arról ír, „Ami a lélek bizonyosságával kezdődik és az elme ellentmondásaival végződik” és amikor „A valóság külön ismereti területekre osztásának korlátai”-ról szól.

Zárt közösségek

Ez a kísérletezés javarészt szükségszerűen a mainstream pszichoterápia berkein kívül zajlott. Azonban a szomato-pszichoterápia nem sok elismerésnek örvendett és csaknem földalatti mozgalomként működött (Boadella, 1991). Nem volt egyszerű nemzetközi könyvkiadóknál cikkeket és könyveket publikáltatni. Ennek következtében sok anyag saját kiadásban, szerkesztés, lektorálás, és külső forrásokra való hivatkozások nélkül jelent meg. A képzéseket egyéni vagy családi magánvállalkozás formájában szervezték, és mindannyian a módszerek és az elmélet saját változatát tanították. Sok kisebb képzés vagy csoportterápia magánterületen zajlott, vagy nagyobb bérelt központokban, vagy más központokkal (mint például Londonban a Quaesitor vagy az Open Center) együttműködve, és/vagy olyan közösségekben, mint a Bagwan 'sanyasins' (tanítványok) által működtetett központok (vagy velük társulva) – és így (talán tudattalanul) valamennyire el tudtak rejtőzni. A képzések jellemzően kicsik és meglehetősen klikkszerűek voltak. Ez az 1990-es évekig Európában lényegében nem változott (Westland, 2002; Young, 2011).

Az Egyesült Államokban az 1960-as és 1970-es években, a főbb szomato-pszichoterápiás képzések lényegében Lowen Bioenergetikai Analízise és John Pierrakos Core Energetics módszere voltak, valamint talán harmadik helyen megemlíthetjük Chuck Kelley Radix munkáját is. Az orgonisták, Reich munkásságának örökösei meglehetősen magukba zárkóztak, elég exkluzív kritériumokat szabva, annak ellenére, hogy folyóiratuk szélesebb körben elérhető volt.

Más szomato-pszichoterápiás képzések az 1990-es éveket megelőzően meglehetősen kicsik és egyéniiek voltak: Stanley Keleman és még néhányan egyénileg dolgoztak. Az 1980-as évek vége felé és az 1990-es évek elején Ron Kurtz Hakomi módszere kezdett teret nyerni, valamint Ilana Rubenfeld indított kiscsoportos képzéseket, ahol a saját szomato-pszichoterápiás módszerét, a Rubenfeld Synergyt oktatta New Yorkban. Ezek a képzéseken az emberek nem igen kommunikáltak más pszichológusokkal, pszichoterapeutákkal, sőt más szomato-pszichoterapeutákkal sem. Az érintkezés javarészt, ha egyáltalán volt, a jelentősebb oktatókon vagy az alapítókon keresztül zajlott, amikor azok ellátogattak más központokba, tehát a kommunikációnak egy kevésbé reflektív formáját művelték. Elhittük nekik, hogy „ez” jó, vagy „az” nem jó – és ezek a nézetek gyakran meglehetősen pejoratívak voltak.

A nagyobb workshop központok, mint az Esalen Intézet Big Surban, Kaliforniában, vagy az Omega Intézet Rhinebeckben, New York állam északi részében, gyakran adtak helyet az ilyen képzéseknek és ezzel

némi tekintélyt kölcsönöztek ezeknek az egyébként kicsi és kétes hírű tanfolyamoknak. Nagyon kevés konferencia volt, ahol a szélesebb körben ismert nézeteket terjeszteni lehetett volna. Viszonylag kis számban jelentek meg újságcikkek, melyek gyakran terjesztettek új koncepciókat és módszereket, de csak a követőknek, és gyakorlatilag nem voltak kutatási projektek.

Csak az 1990-es évek után történt, hogy néhány oktatási központ egyetemre nőtte ki magát, és az akadémiai oldal egyre nagyobb szerepet vállalt. Az elsők között az egyik ilyen intézmény a Naropa volt, Boulderben, Kolorádóban. Ezt követte a JFK University Berkeleyben, Kalifornia államban, a California Institute of Integral Studies (CIIS) San Franciscóban, és később a Santa Barbara Graduate Institute, amit a közelmúltban sajnos kivásárolt a University of Chicago. Ezek közül mindegyik egyetemen működtek akkreditált mesteri (és doktori) szomatikus pszichológia programok.

A 2000-es évekre a test-orientált képzéseket szintén túltengés jellemezte: Lomi, Rubenfeld Synergy, Bodydynamics, Rosenberg integratív szomato-pszichoterápiája, Keleman formatív pszichológiája, és Malcolm Brown's Organismic Psychotherapy, stb. (ld. Young, 2010), és közülük néhány már szilárdan megvetette a lábát a pszichoterápián belül, nem pusztán egy pszichológiailag orientált szomatoterápia volt. Ez a fajta megkülönböztetés nyilvánvalóvá vált az első Egyesült Államokban rendezett Szomato-pszichoterápiás konferencia (Beverly, Massachusetts, 1996) – amelyik nagyon nyitott volt és a szomatoterápia több formáját, a táncterápiát, stb. is magában foglalta – és az első USABP konferencia (Boulder, California, 1998) közötti különbségekből, melyet csak szomato-pszichoterapeuták számára rendeztek. A helyzet iróniája, hogy „az ajtók bezárásával” és a szomato-pszichoterápia pontosabb definiálásával, a fogalmak letisztultak és ezt követően mind a színvonalban és mind az etikában javulás történt.

Európában, az 1980-as évekkel bezárólag még jelen voltak a szomato-pszichoterápia „arany korának” maradványai Skandináviában, a karakter-analitikus vegetoterapeuták, néhány olyan mellékággal, mint például Lillemor Johnson, Lisbeth Marcher testdinamikája (Bodydynamics) és végül Gerda Boyesen biodinamikus pszichológiája (Biodynamic Psychology). Jay Stattman kidolgozta a Unitive Psychotherapy-t; David Boadella a bioszintézis saját verzióján dolgozott; és volt néhány transzatlanti hatás, miután Lowen és Pierrakos Európába jött, hogy képzéseket szervezzen. Néhány európai az USA-ba utazott, hogy ott képezze magát, majd a tanult módszereket visszatérve továbbadták. De minden ilyen képzés és módszer – egészen addig – viszonylag zárt volt.

Egy zárt közösségnek, mint amilyen egy szerzetesrend, egy kultusz, egy szekta, egy börtön vagy egy bentlakásos otthon, befelé irányuló szerveződése miatt van néhány sebezhető pontja. Ezek a közösségek képesek arra, hogy biztonságos teret nyújtsanak új eszmék kidolgozásához, vagy egy meghatározott eredmény (mint a rehabilitáció) eléréséhez, de a zárt közösségeket ugyanakkor a beágyazott lét és munkaforma jellemzi, az olyan természetes ellenőrzés és egyensúly nélkül, melyek a különböző nézőpontok ütköztetéséből vagy a külső követelményekhez és szabályokhoz való alkalmazkodásból következnek. A zártságuk révén a visszaéléseket is leplezni tudják.

A nyitott közösségek kiterjedtebbek és befogadóbbak, lehetnek nézeteikben terjeszkedők, és igen sikeresnek tűnhetnek, de ugyanakkor minőség és a mélység tekintetében rajta veszhetnek. Ennek egyértelmű bizonyítékát látnia meglehetősen nyitott alternatív közösségek széles palettáján, melyek különösen az 1960-as és 1970-es években jöttek létre, mint például Findhorn (Skócia), Esalen és a The Farm (USA), Auroville (India), és még sokan mások, különösen ha azt a zártabb szektákkal és képzésekkel állítjuk szembe. Damanhur (Olaszországban), egy először nagyon zárt közösség, később megnyílt, ami ritka kivételnek számít.

Ilyen közösségeket karizmatikus vezetők alapíthatták, akiknek olykor kvázi vallási státuszt tulajdonítottak, és guruként vagy messiásként tekintettek rájuk, de az ilyen vezetők valójában inkább gátolták ezeknek a közösségeknek a továbbélését (Brumann, 2000).

A zárt közösségeken belül adódó potenciális nehézségek felismerése fontos lépés volt, mert 1960 és 1980 között a szomato-pszichoterápián belül és számos más pszichoterápiás irányzat esetében, a szervezetek viszonylag zártabb rendszere volt jellemző, különösen ami a szomato-pszichoterápiás képzőhelyeket illeti. Ezáltal a meglehetősen karizmatikus vezetők lényegében szabad kezet kaptak, hogy azt tegyenek, amit akarnak, annyit kérjenek, amennyit akarnak, tetszésük szerint építsék fel a képzéseket, és hogy eldöntsék, ki végezte el sikeresen a képzést, és/vagy kinek kell távoznia. Nem igen voltak fékek és egyensúlyok, vagy belső demokrácia, és nem voltak külső szabályzó erők sem. Elkerülhetetlen volt, hogy visszaélések is legyenek.

Újra ismételjük, hogy nem akarunk senkit „néven nevezni”, sem pikáns eseteket, pletykákat mesélni. Azonban számos szomato-pszichoterápiás közösség, mint például az, mely a Radixon belüljött létre, és bizonyos mértékig a Hakomi közösség is, megbomlott és a szakadások minden szempontból nagyon fájdalmasak voltak az érintettek számára. Londonban, a Boyesen biodinamikus pszichológia közösségben

szintén szakadás következett be az 1990-es évek elején, és amíg az egyik irányzat virágzott, miközben a Chiron Központtá, majd később egy újabb leválás eredményeként a Cambridge Szomato-pszichoterápiás Központtá alakult, addig az eredeti irányzat (melynek az alapító, Gerda Boyesen is tagja volt) elhalt, majd a Londoni Biodinamikus Iskola néven végül újra kellett alapítani. Ma már mindannyian széleskörűbb nézeteket tettek magukévá és a UKCP^{xi} szervezeteiben nyert tagságuk révén – mely érdekes módon az 1990-es évek elejéig nem létezett – külső ellenőrzést is kapnak. Hasonló szakadások következtek be más iskolákban, és más pszichoterápiás irányzatokon belül (mint pl. a pszichoanalízisben és a pszichoszintézisben) is.

Úgy hírlík, a bioenergetikai analízis berkeiben, mely kezdetben Lowen szinte kizárólagos ellenőrzése alatt állt, majd egy független szakmai és nemzetközi szövetséggé és képzőszervvé alakult, ezen átmenet során szintén nem volt híján a komoly nehézségeknek, feszültségeknek és klikkesedésnek.

Az, hogy még mindig fennáll és virágzik, a becsületére válik, ugyanakkor mindezt úgy érte el, hogy nem igen volt kapcsolatban más szomato-pszichoterápiás szervezetekkel (mint például az USABP és az EABP) és így ebben a kontextusban még mindig valamelyest zártnak tekinthető.

Egyáltalán nem egyszerű az átmenet egy olyan kicsi és zárt iskolából, mely gyakran egy tehetséges vagy karizmatikus alapító vagy vezető köré szerveződik, egy olyan szélesebbkörű, nyitottabb közösség felé, mely esetleg több központtal és eltérő paraméterekkel rendelkezik. Ott, ahol ez az átmenet nem zajlott le simán vagy nem kezelték jól, gyakran lassan gyógyuló sebek maradtak utána, hosszantartó fájdalokat és sérüléseket okozott. Ezért ez szintén része a szomato-pszichoterápia árnyék oldalának.

Ennek a cikknek az egyik lektora a következő megjegyzést fűzte hozzá: „Hasonló módon, a tanulók között tapasztalható másság iránti intolerancia jól ismert jelenség a legtöbb pszichoterápiás módszernél. A pszichoanalízis terén kiváló munka a témában Makari, G. (2008) és Haynal, A. (1987).” Hasonló példákat találunk a különböző vallási szekták és kultuszok terén.

Szabályozás a pszichoterápiában

Eközben az 1953-ban L. Ron Hubbard által alapított Szcientológia Egyháznak sok városban voltak csoportjai és irodái nemzetközi szinten és személyiségteszteket, valamint a „megtisztulás”-nak nevezett új utat kínálta. Ez a szervezet komoly aggályokat keltett és kelt abban a tekintetben, hogy vajon egy szektáról van-e szó, vagy ahogy ők állították, egy új pszichoterápiás módszerről (Miller, 1987). Amikor a szcientológia aktív támadásba lendült a pszichiátriával és a pszichológiával szemben, a brit kormány Sir John Foster elnökletével vizsgálatot indított. Foster éleslátóan ismerte fel a pszichoterápia elidegeníthetetlen problémáját, nevezetesen a függőséget és a módszerek úttörő jellegét. Szakvéleményében ez állt:

Meggyőződtem róla, hogy legfőbb ideje annak, hogy az ellenértékért nyújtott pszichoterápia gyakorlatának jogát a szakma azon tagjairakell korlátozni, akik megfelelő képzéssel rendelkeznek az alkalmazott technikák használatára, és – mint ahogy minden szakmát képzés útján lehet elsajátítani – megfelelő képzésben részesültek arra vonatkozóan, hogyan fordíthatja a páciens függését, mely a kapcsolat természetéből adódó egyenlőtlenségből fakad, magának a páciensnek a javára, továbbá hogy soha nem élhet vissza a páciens gyengeségével a saját (terapeuta) hasznára (1. para. 258).

Az Egyesült Királyságban és Európában a pszichoterápia szabályozásáról szóló vita, nagy port kavarva, azóta is zajlik. A szabályozás kimondott indítéka a képzési színvonal emelése, a kliensek védelme és egy új szakma megalapozása volt, mely lehetővé tenné a laikus pszichoterapeuták foglalkoztatását az Egyesült Királyság Nemzeti Egészségügyi Szervezetében (NHS) (Royal College of Psychiatrists, 1983). A jórészt el nem ismert (árnyék) indíték azonban úgy tűnik, a szekták és kultuszoktól való irracionális félelemben rejlik.^{xii}

Meg kell állapítani, hogy némi félelem és aggodalom kifejezetten indokolt a túlszabályozást, a szükségtelen kontrollt és struktúrát, a kliens és a terapeuta eltávolodását, a szervezeti hatalommal való visszaélést, és az olyan valós bizonyítékok hiányát illetően, miszerint a szabályozás eredményeként felkészültebb terapeuták és jobb eredmények várhatók (Postle, 2000). Néhány ilyen nézet mellett több szomato-pszichoterapeuta is szilárdan elkötelezte magát.

Határozott vélemény alakult ki arról is, hogy más pszichoterápiás irányzatban (mondjuk Gestaltban, pszichodinamikus terápiában) képzett terapeuta, nem sajátíthatta el a szomato-pszichoterápia lényegét egy „átképzés” keretében vagy egy két éves továbbképzés során. Egyfelől, az ilyen lehetőség szinte minden szakmában elérhető és ez fordítva is igaz: egy már képzett szomato-pszichoterapeuta elvégezhet egy két éves gestalt képzést; másfelől, úgy tartják – mivel a szomato-pszichoterápia alapvetően az érzékelt tapasztalatra épül – egy átfogó (négy éves) alapozásra van szükség ebben az élményben. Tehát lehet, hogy meg kell vizsgálnunk ennek a kizárólagosságnak az árnyékát.

Ezek a kritikák képezik a pszichoterápiát és a szomato-pszichoterápiát jellemző növekvő professzionalizmus néhány árnyékát.

Biográfia

Courtenay Young több mint 30 évvel ezelőtt szerzett képezést szomato-pszichoterápiában Gerda Boyesennél és David Boadella-nál, valamint jelentős hatással volt rá John Pierrakos, majd később többek között Stan Grof és Arnold Mindell. Jelenleg akkreditált pszichoterapeuta, humanisztikus, transzperszonális és szomato-pszichoterápiás módszerekkel dolgozik tanácsadóként és pszichoterapeutaként Skóciában, a Nemzeti Egészségügyi Szervezetnél (NHS). A United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP), a European Association of Body Psychotherapists (EABP) és a European Association for Psychotherapy (EAP) munktársa volt. Jelenleg aktív szerepet vállal az Európai pszichoterapeuták szakmai kompetenciáinak kidolgozásában az EAP-nél. Több cikket írt az EAP International Journal of Psychotherapy című folyóirat, a USABP Journal, a Journal of Body, Dance & Movement in Psychotherapy, az Energy & Character és sok más folyóirat számára, valamint több könyvfejezet szerzője. Egy könyvét jelentették meg, *Help Yourself Towards Mental Health (Segíts magadon – a lelki egészség útján)* (Karnac Books, 2010) címen, míg egy másikat maga publikált, *First Contacts with People in Crisis and Spiritual Emergencies (Kapcsolatfelvétel a krízisben és spirituális vészhelyzetekben lévő emberekkel)* (AuthorHouse, 2011) címen. A Body Psychotherapy Publications igazgatójaként egy különböző témákat taglaló szomato-pszichoterápiás cikksorozatot is publikált. Jelenleg Gustl Marlockkal és Halko Weiss-szel közösen szerkeszti a *Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychotherapy* angol-amerikai változatát, ami várhatóan 2015-ben a North Atlantic Books kiadásában jelenik meg 2015-ben.

Email: courtenay@courtenay-young.com

Gill Westland a Cambridge Body Psychotherapy Centre (CBPC) igazgatója, az UKCP-nél regisztrált szomato-pszichoterapeuta, oktató, szupervízor, tanácsadó és író. Sok éve dolgozik szomato-pszichoterapeutaként és az elmúlt harminc évben szomato-pszichoterapeuták képzésével is foglalkozik. Eredetileg foglalkozás terapeutaként dolgozott a National Health Service in Mental Health-nél, a londoni Maudsley kórházban, majd a cambridge-i Fulborn kórházban először klinikusként, majd igazgatóként, klinikai szupervízorként és tanárként. A European Association for Body Psychotherapy (EABP) teljes jogú tagja; a devoni Karuna International Institute (Egyesült Királyság) és a London School of Biodynamic Psychotherapy (London, Egyesült Királyság) külső vizsgáztatója; és szupervízor. az Anglia Ruskin University (Cambridge, Egyesült Királyság) szomato-pszichoterápiás MA képzésén. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* (Taylor and Francis) folyóiratnál. A CBCP szomato-pszichoterápiás képzései egy pszicho-spirituális szemléletben gyökereznek.

Email: gillwestland@cbpc.org.uk

A szerkesztő megjegyzése: A cikk terjedelme miatt két részben jelenik meg. A hivatkozásokat és a jegyzeteket mindkét rész végén közöljük.

Fordította: Selmeczi Edit

HIVATKOZÁSOK

- Bennett, P.W. (2010). The persecution of Dr. Wilhelm Reich by the government of the United States. *International Forum of Psychoanalysis*, 19: 51-65.
- Bennet, P.W. (2014). Wilhelm Reich, The FBI, and The Norwegian Communist Party: The Consequences of an Unsubstantiated Rumor. *Psychoanalysis and History*, 16 (1), pp. 95–114.
- Boadella, D. (1973). Wilhelm Reich: The evolution of his work. London: Vision. Boadella, D. (Ed.) (1976). In the Wake of Reich. London: Coventure.
- Boadella, D. (1991). Organismus und Organisation: Der Platz der Somatischen Psychotherapie in der Gesellschaft [Organism and Organisation: The Place of Somatic Psychotherapy in Society]. *Energie und Character*, 22, 61.
- Boadella, D. (1997). Awakening sensibility, recovering motility. Psycho-physical synthesis at the foundations of body-psychotherapy: the 100-year legacy of Pierre Janet (1859-1947) *International Journal of Psychotherapy*, Vol. 2 (1), 45-56.
- Boadella, D. (1980). Violence in Therapy. *Energy & Character*, 11 (1), 1-20.

- Boadella, D. (1986). What is Biosynthesis? *Energy & Character*, 17, (2), 1-24.
- Brumann, C. (2000). The Dominance of One and Its Perils: Charismatic Leadership and Branch Structures in Utopian Communes. *Journal of Anthropological Research*, 56 (4), 425–451.
- Clarkson, P. (1994). Chapter 1: The nature and range of psychotherapy. In: P. Clarkson & M. Pokorny, *The Handbook of Psychotherapy*. London: Routledge.
- Clarkson, P. (1999). Eclectic, integrative, and integrating psychotherapy or beyond 'schoolism'. In Palmer, S. & Wolf, R. (Eds.) *Integrative and eclectic counseling and psychotherapy*, (305-314). London: Sage.
- Cohen, D. (2011). Freud on Coke. London: Cutting Edge Press. Davis, W. (1984). An Introduction to the Instroke. *Energy & Character*, 15, (1), 17-26.
- Esalen Catalog, September 1996- February 1997. Big Sur, CA: Esalen Institute.
- FBI (1999). Project Megiddo, FBI Strategic Assessment, October 20, 1999, retrieved 2007-07-03: <http://permanent.access.gpo.gov/lps3578/www.fbi.gov/library/megiddo/megiddo.pdf>.
- Grof, S. & Grof, C. (1990). *The Stormy Search for the Self*. Los Angeles: Tarcher.
- Haynal, A. (1987). *The technique at issue. Controversies in psychoanalysis from Freud and Ferenczi to Michael Balint*. London: Karnac Books.
- Heller, M.C. (2012). *Body Psychotherapy: History, concepts, and methods*. New York: W.W. Norton & Co.
- Hunter, M. & Struve, J. (1998). *The Ethical Use of Touch in Psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jacoby, M. (1991). *Individuation and Narcissism, the Psychology of Self in Jung and Kohut*. London: Routledge. Janet, P. (1925). *Principles of Psychotherapy*. London: Allen & Unwin.
- Jung, C.G. (1938). *The Collected Works of C. G. Jung, Book 11: Psychology & Religion* (edited by Read, H., Fordham, M. & Adler, G., translated by Hull, R.) Bollingdon Series: Princetown University Press.
- Jung, C.G. (1983). *Memories, Dreams, Reflections*. London: Flamingo.
- Kimble, G.A. & Wertheimer, M. (1998). *Portraits of Pioneers in Psychology: Vol. 3*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Krens, I. & Krens, H. (2006). *Risikofaktor Mutterleib [Womb Risk Factors]*. Göttingen: Vanderhoeck & Ruprecht Verlag.
- Laing, R.D. & Esterson, A. (1964). *Sanity, Madness, and the Family*. London: Tavistock.
- Lowen, A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Collier [First published as *The Physical Dynamics of Character Structure*. New York: Grune & Stratton].
- Luborsky, L, Singer, B. & Luborsky, L. (1975). Comparative studies of psychotherapies: is it true that everyone has won and all must have prizes? *Archives of General Psychiatry*, 32, pp. 995-1008.
- Makari, G. (2008). *Revolution in mind: The creation of psychoanalysis*. New York: Harper
- Mann, E. (1987). Rajneeshism – an Evaluation. *Energy and Character*, 18 (2), 41-49.
- Marlock, G. (1996). Reich, Humanistic Psychology and the New Age – Part 1. *Energy and Character*, 27(2), 1-15.
- Masson, J. (1985). *The Assault on Truth*. Harmondsworth: Penguin.
- MacNaughton, I., Bentzen, M. & Jarlmaes, E. (1993). Ethical Considerations in Somatic Psychotherapies. *Energy and Character*, 24 (2), 38-46.
- Miller, R. (1987). *Bare-Faced Messiah: The true story of L. Ron Hubbard*. New York: Sphere.
- Nitzschke, B. (2003). Psychoanalysis and National Socialism: Banned or Brought into Conformity? Break or Continuity? *International Forum of Psychoanalysis*, 12, 98-108.
- Oakley, H. (2004). Who will remember February 11th? *Bulletin of the College of Psychoanalysis*; June, 2004: Accessed on <http://www.psychoanalysis-cpuk.org/HTML/HayaFebPaper.htm>: 05/12/10.
- Postle, D. (2000). Shrink-Wrapping Psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 16 (3), Available on: <http://ipnosis.postle.net/pages/BCPtalkshort.htm>.
- Reich, W. (1933). *Die Massenpsychologie des Faschismus [The Mass Psychology of Fascism]*. Original publication: Copenhagen: Sexpol.

- Reich, W. (1948/1972). *Listen, Little Man*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.
- Reich, W. (1988). *Passion of Youth: Wilhelm Reich, An Autobiography, 1897-1922*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Rowan, J. (2001). *Ordinary Ecstasy: The Dialectics of Humanistic Psychology*. London: Brunner-Routledge.
- Royal College of Psychiatrists. (1983). Statutory Regulation of Psychotherapists. *Bulletin of the Royal College of Psychiatrists*, 7 (10), 190-195.
- Samuels, A. Shorter, B. & Plaut, F. (1986). *A Critical Dictionary of Jungian Analysis*. London: Routledge.
- Sharaf, M. (1983). *Fury on Earth: A Biography of Reich*. New York: St Martin's Press.
- Singer, M.T. & Lalich, J. (1996). *Crazy Therapies: What they are? Do they work?* San Francisco: Jossey-Bass.
- Smith, E.W.L., Clance, P.R. & Imes, S. (1998). *Touch in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Smith, M.B. (1990). Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30, (4), 6-21.
- Southwell, C. (1988). The Gerda Boyesen Method: Biodynamic therapy. In Rowan, J. & Dryden, W. (Ed.) (1988). *Innovative therapy in Britain (178-202)*. Milton Keynes: Open University Press.
- Southwell, C. (1991). The Sexual Boundary in Therapy. *Energy and Character*. 22 (1), April, 37-47.
- Svoboda, A. (2012). *Wer hat Angst vor Wilhelm Reich? [Who is afraid of Wilhelm Reich?]* Film: 1.34 hrs (with subtitles) www.youtube.com/watch?v=DHyeS94J7EA
- Turner, C. (2011). *Adventures in the Orgasmatron: Wilhelm Reich and the Invention of Sex*. London: Fourth Estate.
- Ward, J. (1982). The Atlantis of Jenny James. *Energy and Character*, 13 (2), 72-76.
- Westland, G. (2002). Personal Reflections on Developments in Body Psychotherapy. *Self and Society*. 30 (1), 7-16.
- Westland, G. (2010). Report of the 11th Congress of the European Association for Body Psychotherapy and the 8th International Scientific Committee, 8-11 November 2008, Paris. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5, (1), 89-93.
- Young, C. (2006a). Risks Within Body Psychotherapy. Published as Körperpsychotherapie und ihre Risiken'. In: Marlock, G. & Weiss, H. (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. (pp. 625-632). Stuttgart: Schattauer, Accessed: 23/3/13 from: www.courtenay-young.co.uk/courtenay/articles/B-PRisks_Cpt.pdf
- Young, C. (2006b). 150 Years On: The History and Development of Body Psychotherapy Today. *Journal for Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 1(1), 5-20.
- Young, C. (2008). The History and Development of Body Psychotherapy: The American Legacy of Wilhelm Reich. *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3 (1), 5-18.
- Young, C. (Ed.) (2010). The History and Development of Body Psychotherapy: European Diversity. *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5 (1), 5-20.
- Young, C. (Ed.) (2011). *The Historical Basis of Body Psychotherapy*. Galashiels: Body Psychotherapy Publications.
- Young, C. (Ed.) (2012a). *About the Science of Body Psychotherapy*. Galashiels: Body Psychotherapy Publications.
- Zaehner, R.C. (1974). *Our Savage God*. London: Collins.

¹ Ennek a cikknek az eredeti változata: „A szomato-pszichoterápia története és fejlődése: 5. rész: 'Qui custodiet ipsos custodes?'” [latin: Magukat az őröket ki őrzi?] című munkát Courtenay Young írta, a *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy* egy sorozatának részeként. Az eredeti változat aztán „A szomato-pszichoterápia történeti alapja” (Young, 2011) című műben jelent meg. Emellett Gill Westland közreműködésével jelentős mértékben átirták és tovább fejlesztették, és ez a cikk a jelen formájában ennek az átirrt változatnak a további feldolgozása.

ⁱⁱ Magam is szerkesztő lévén, nem szívesen ellenkezem más szerkesztőkkel, akiknek megvan a maguk stílusa, stb., és az Atlanti-óceán két partján eltérő szerkesztői konvenciók élnek, de bizonyos mértékben hangot kell adjak személyes tiltakozásomnak a Szomato-pszichoterápia egész cikkeire kiterjedő kisbetűsítésével kapcsolatban.

ⁱⁱⁱ Thich Nhat Hahn verse: 'Hívj engem igaz neveimen' www.quietspaces.com/poemHanh.html

^{iv} Azonban Philip W. Bennet (2010, 2014) jelenleg annak igazolásáért kampányol (saját ikonikus stílusában), miszerint Reich az FBI és a McCarthyizmus egy formájának az áldozata volt; valamint készült egy új film is Reichről, Antonin Svoboda (2012) rendezésében.

^v EABP: European Association of Body Psychotherapy (a Szomato-pszichoterápia Európai Egyesülete): www.eabp.org

^{vi} USABP: Unites States Association of Body Psychotherapy (Az Amerikai Egyesült Államok Szomato-pszichoterápiás Egyesülete): www.usabp.org

^{vii} A Dr. Eva Reich által kidolgozott gyengéd bioenergetika – mely eredetileg koraszülött csecsemőknél alkalmazott masszázsból lett tovább fejlesztve: www.gentlebio-energetics.com

^{viii} Tánc- és mozgáspszichoterápiás mester szintű képzések jelenleg a Goldsmiths-en (U. of London), a Roehampton Egyetemen, a Derby Egyetemen, a Canterbury Christchurch Egyetemen, és a Queen Margaret Egyetemen (Edinburgh) folynak.

^{ix} A Roermondi (Hollandia), Hans Krens (2007/02/14) elleni bűnvádi eljárás bírósági iratainak alapján, mely 4 vádpontban, többszöri, törvény által meghatározott nemi erőszak ügyében zajlott, a Holland Büntetőjog §174 249.2.3 Cikkelye szerint, mely a konzultáció, a kezelés vagy az ezzel egyenrangú gondozás során létrejött kapcsolatban történő szexuális visszaélést tárgyalja. Két áldozat hosszú távú bántalmazásról beszélt (körülbelül 8 év); a másik kettő rövidebb időszakot említett.

^x Szekták és kultuszok: ezek a szavak itt inkább leíró, semmint pejoratív értelemben használatosak. Ezek a kifejezések rendszerint kisebb vallásos vagy filozófiai csoportokra utalnak: de mostanában a pejoratív szóhasználat kezdett elterjedni. A korai keresztények és az esszénusok (a maguk korában) szekták voltak. Az Egyesült Államokban, az FBI (1999) analízis apokaliptikus vallásos csoportokra, az Ítélet napját hirdető kultuszokra és (Új Világrend) konspirációs elméletekre fókuszál.

^{xi} UKCP: United Kingdom Council for Psychotherapy (Az Egyesült Királyság Pszichoterápiás Tanácsa).

^{xii} Franciaországban, ezt a szektáktól való félelmet sokkal nyíltabban elismerik és a pszichoterápiát szabályozó, nemrégiben javasolt, új francia törvény a 16. századi boszorkányokkal szembeni jogalkotásra alapul (Oakley, 2004).