

**Нашите корени**

**Ранни защитни стратегии за справяне  
Пристрастяващи поведения, които могат да саботират свързването**

**Алис Кан Ладас**

Алис Ладас е участник в първата конференция в Оргонон през 1948 година, а през 1951 година е приета от самия Райх да се присъедини към екипа на неговия Детски изследователски център. Тя е най-вероятно единственият жив човек в Съединените Американски Щати, който познава лично Райх. В тази статия, по нейните думи, са споделени някои от спомените ѝ за ранните дни от развитието на нашата професия.

*Ключови думи:* Стратегии за справяне, защитни механизми, интимна връзка, телесна психотерапия, зависимост

**Културата в тялото и тялото в културата**

**Да намерим нашата вътрешно-културна основа/център  
Основен елемент в телесната и соматична психотерапия на 21-ви век**

**Кармен Джоан Аблак**

Абстракт

Тази статия обединява и разширява основните концепции и идеи, първоначално изложени от авторката в две отделни нейни лекции, които подчертават важноста на вътрешно-културната ни основа в телесната и соматична психотерапия. След презентацията, направена от авторката по време на конгреса на Европейската Асоциация за телесна психотерапия в Берлин 2018 и след речта ѝ на откриването по-късно същата година на конференцията в Калифорния на Асоциацията за телесна психотерапия на Съединените Американски Щати, авторката изследва мащабите на културата и на съвместяването на повече от една култура, социалните и социално-икономическите съображения, политическите култури и микро-мащабите на знаците, символите, ритъма, креативността, обществените симптоми, както и втелесяването, водещи до идеята за вътрешно-културна основа. В рамките на статията, авторката се спира на клопките и възможностите както за телесната, така и за соматичната психотерапия, фокусирайки се на организацията, практиката, обучението и супервизията в контекста на по-широкия свят.

*Ключови думи:* диалог, втелесяване, вътрешно-културно, основа, връзка

### **Английски усмивки, италиански рамене и един немски терапевт Джулиане Апел-Опер**

#### Абстракт

С тази статия искам да подчертая как комуникират телата едно с друго. Ритмите и мелодиите на движението на телата са толкова пленителни; толкова много вече е казано от тялото преди да кажем нещо с думи. Какво ни казват неподвижните рамене, погледът встрани или лекото потрепване на пръст? Как така живото тяло звучи като оркестър, изпълняващ различни мелодии, създавани чрез съчетаването в едно на имплицитното му познание? Как тези тонове, силата на гласа и мелодиите са оцветени от културния фон? Дали аз като германка ще мога да разбера рамото на един италианец или пръста на един англичанин?

По време на клиничната ми практика като интегративен гещалт и отношенчески психо-динамичен психотерапевт изследвах и изучавах тези завладяващи вътрешно-телесни процеси: какво казваме без да говорим, и какво виждаме без да гледаме. Исках да съм отворена и да чувам тази комуникация без думи, но най-много исках да намеря начин да отговоря, използвайки същия език на комуникация. Исках да омекотя и раздвижа замръзналите движения, задържани в тялото по сигурен начин, докосвайки от безопасно разстояние без да докосвам другия.

*Ключови думи:* косвена комуникация тяло – тяло, културен ритъм и мелодии, телесни интервенции и експерименти

**„Ако ме превърнеш в педераст, ще те убия!“**

**Телесната психотерапия и потенциалната ѝ възможност да помогне на „истинските мъже“ да станат истински мъже**

**Марк Ракулман**

#### Абстракт

Статията изследва какво трябва да се вземе предвид при телесна психотерапевтична работа с клиенти мъже. Докосва дебата за мъжествеността, и представя преглед на изследване защо съвременната психотерапия не е подходяща за много мъже и какви характеристики трябва да има психотерапията, подходяща за мъже. Тези открития са приложени

към телесната психотерапия, такава, каквато би била подходяща за мъже. Илюстрирани са с кратки описания на случаи. Статията също предлага и размишления по отношение на проблеми, които могат да възникнат при работа с хетеросексуален или гей клиент както и хетеросексуален или гей терапевт. Авторът поддържа тезата, че телесната психотерапия с нейния акцент, върху единството на тялото и душата, с практическия си подход и с нейната способност да хармонизира знанието и емоцията, изглежда да е изключително подходяща за работа с мъже – стига да бъдат направени някои настройки за клиентите мъже.

*Ключови думи:* мъжественост, пол, психотерапия подходяща за мъже, психотерапия, психотерапевтично изследване, телесна психотерапия при мъже

### **Сексуалното обективизиране на жената и кастрираното женско Да си спомним втелесената интелигентност**

**Мариане Комарото и Ребека Потенгер**

#### Абстракт

Провокирана от дълбока загриженост към преобладаващото психологическо и физическо насилие над жени, тази статия събира на едно място теории, разглеждайки соматичния и Юнгиански подход към разбирането на сексуалното обективизиране на жените като културен феномен. Тя постулира, че разделението на ума и тялото в една патриархална култура и сексуалното обективизиране на жените, е довело до загубата на контакт с телесната ни интелигентност и е изпълнила връзките ни със себе си, с другите и с околната среда с травматични ефекти. Изследването ни разкрива сексуалното обективизиране на жените като културен фактор, приет за нормален, и личното обективизиране като стратегия за социална принадлежност и сигурност. Изследването посочва телесно центрираното групово проучване като ефективен процес, който може да донесе осъзнатост за ефектите на сексуалното обективизиране на жените и нормализирането и интернализирането му. Спонтанността на изразителното движение и осмислянето му при работа в малка група, подпомага контакта със соматичното несъзнавано и телесното знание на жените. Това включва и осъзнаването на изживяванията от самите жени и тяхното интернализиране на женското обективизиране. Впоследствие жените постигат втелесяване на женските енергии, а тази женственост повишава собствената им ефективност.

*Ключови думи:* сексуално обективизиране, женски архитип, телесно знание, културно несъзнавано, патриархална култура, соматично несъзнавано, пост-Юнгианска теория за културния комплекс, телесно изживяване

**Психотелесна терапия и Соматична Психология – Практика**

**Да направим соматичната терапия по-ефективна**

Ан Айзакс и Джоел Айзакс

Абстракт

В продължаващите ни усилия да направим соматичната психотерапия по-ефективна, идентифицирахме и отстранихме редица препятствия и ограничения в терапевтичния процес, които са обща практика. Използвайки нашия Бодинамик подход, постигнахме логични подобрени резултати от терапията в работата ни с нарушения на развитието.

*Ключови думи:* Бодинамик, соматична психотерапия, нарушения в развитието, травма в развитието, ефективна психотерапия, (премахване) пречки пред психотерапията, подобрени резултати от терапията

**Телесна работа със сънища**

**Използване на фокусирането, за да намерим енергията на живота, вградена в сънищата**

Лесли А. Елис

Абстракт

Намирането и втелесяването на жизнената сила и „помощта“ в съня е основна практика във фокус-ориентираната работа със сънища. Тази статия накратко въвежда понятието фокусиране (Gendlin, 1978/1981) и приложението му в работата със сънища, както и дава пример с транскрипция как да водим сънуващия да намери жизнената сила в стресиращ сън. Практиката на втелесяване на жизнената сила на съня дава телесен ресурс на сънуващия, който може да е краен резултат сам по себе си, както и може да подпомогне работата с по-предизвикателните аспекти на сънищата и кошмарите. Изследвания и клинични примери подкрепят използването на тази техника в клиничната практика и демонстрират как тя може да доведе до значителни клинично облекчения от стреса на кошмарите и други симптоми на ПТС.

*Ключови думи:* работа със сънища, фокусиране, кошмари, втелесяване, психотерапия

### **Работа с травма**

#### **Протокол Телесна карта Интегриране на Арт терапия и Фокусирането при лечение на травми при възрастни хора**

**Дарси Луберс**

Абстракт

ПТК (Протокол телесна карта) ползва модалностите на фокусирането и терапевтичното изразяване чрез изкуство и използва границите на тялото като контейнер. Изследването беше приложено на девет възрастни хора, всеки от които – в процес на терапия за травма. Следвайки администрирането на протокола, бяха проведени индивидуално полу-структурирани интервюта, за да се изследва преживяното чрез изкуството и изживяването на ПТК. Интерпретационен феноменологичен анализ (ИФА) беше приложен на транскриптите на полу-структурираните интервюта и работата чрез изкуство. NVivo-Pro 11 софтуер беше използван от изследователя, за да проучи доминиращите теми. Изследването завърши с позитивен резултат, който се видя в полу-структурираните интервюта и работата с изкуство, давайки основата и мотивацията за продължаване на изследванията на травмите с този протокол.

Аспектите на фокус на телесната психотерапия включват: 1.) невронаука: наблюдаване на ефективността на невербалните модалности при лечението на травми; 2.) фасилитиране на телесната работа, саморегулацията и достъпа до неосъзнат материал чрез интегриран протокол; 3.) осигуряването на безопасен контейнер за емоционално/психологическо оздравяване 4.) достигане отвъд намаляването на симптомите при лечение на травми.

*Ключови думи:* арт терапия, телесна психотерапия, соматична психология, фокусиране, травма

#### **Интегрирането на травматичните спомени**

**Хомайоун Шахри**

### Абстракт

В тази статия ще направя кратък преглед на травматичните спомени, основан на невронауката и теорията за информацията. Стъпвайки върху тях, ще представя нова техника, която може да интегрира фрагментирани травматични спомени. Представената техника се основава на забавяне на процеса на извикване на травматичната памет, както и добавяне на нова информация в момента на извикване, което може да доведе до повторно кодиране на тези спомени по време на фазата на реконсолидация. Получените пренаписани спомени изглежда продължават много дълго време.

*Ключови думи:* невронаука, травма, памет, теория за информацията, повторно кодиране, реконсолидация

### **Работа с травмата без драма: насилен и все пак жив**

**Уил Дейвис**

### Абстракт

При работата с пациенти с травма има два варианта това да се случва по безопасен начин. Първо, представям как функционалният подход допуска възможността, че не е необходимо да се работи директно с травмата, не е необходимо тя да се преживее в безопасна терапевтична среда и не е необходимо да е налице знанието за травмата, за да може човек да се освободи от нея. Възможно е да се лекуват пациенти с травма, като се работи под техните защити с тяхното „неповреденото“ ендо-аз, което съществува преди травмата. Вторият начин е как да разбираме това рядко явление през призмата на функционалния модел, който изглежда да противоречи на основните терапевтични принципи, изброени по-горе.

*Ключови думи:* Райх, отлив на пулсацията, травма, ендо-аз, двойствен характер на взаимоотношенията, функционален модел

### **Изследвания**

### **Към изследователската парадигма на въплътените психични процеси**

**Дженифър Франк Тантия**

### Абстракт

Соматичната психотерапия се практикува от осемдесет години без да се допълва от значими проучвания, които да я съпътстват. Поради ориентирания към практиката характер на тази дейност, повечето телесни психотерапевти преминават задълбочено обучение на практика и по-малко се ангажират с богатството на изследователските търсения. Това създаде слабост в сферата и възпрепятства развитието на соматичната психотерапия като валидно и базирано на доказателства лечение и инструмент за психично здраве. Въпреки че има много по-голям проблем за образователната и общностната подкрепа, тази статия обсъжда начините, по които отличимите в рамките на соматичната психотерапевтична практика елементи могат да бъдат ценен ресурс за разработване на изследователски методи, които стъпват върху знанието за сомата и въплътените психични процеси. Ще се разгледа и въпросът защо този вид изследователски методи са от първостепенно значение за настоящия *Zeitgeist* (*Дух на времето*) и как въплъщаващите психичното практики в рамките на изследователската парадигма са наложителни за изследване на явления като полова идентичност, културни различия, потисничество, медицински необясними симптоми, екзистенциално психично здраве и други теми, които все още не са проучени чрез настоящите изследователски методи.

*Ключови думи:* въплъщаване, изследователски методи на психичното въплъщаване, изследване на въплътените психични процеси, психично здраве, психофизиологично здраве

**Депресия и телесна психотерапия:  
качествено проучване от перспективата за устойчивост  
Кристина Бадер Йохансон**

### Абстракт

Целта на това качествено проучване беше да открием как телесните психотерапевти спонтанно описват своите убеждения за това какво ни опазва здрави, какви ценни методи използват и кои признаци за възстановяване разпознават при работа с клиенти с депресия. По метода на Обоснованата теория (Grounded Theory) бяха проведени паралелно литературни обзори, както и анкета с отворени въпроси. Отворените въпроси бяха изпратени до членовете на СН-ЕАВР (Швейцарската национална асоциация на

Contact IBPJ: Editor in Chief: Madlen Algfari  
Deputy Editor: Aline LaPierre  
Managing Editor: Antigone Oreopoulou

[editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)  
[deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org)  
[managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

Европейската асоциация на телесната психотерапия, ЕАВР). Писмените отговори на техните предложения за полезни терапевтични методи и признаците на възстановяване от депресия бяха анализирани с помощта на метода на постоянно сравнение с отворено и аксиално кодиране. Четирите основни категории отговори от телесните психотерапевти, формиращи основна концепция, бяха: 1) Привързаност и терапевтичен съюз; 2) Осъзнатост на тялото; 3) Свързването с мъката позволява здравословна, творческа агресия; и 4) Саморегулация и ритъм. Това проучване, базирано на отговорите на терапевтите, показва, че телесните психотерапевти разполагат с инструменти за работа в устойчива посока, което предполага, че трябва да следват експериментални изследвания.

*Ключови думи:* депресия, телесна психотерапия, устойчивост, терапевтичен съюз, осъзнатост на тялото, мъка, здрава агресия.

### Интердисциплинарен подход

#### **Сексуално удоволствие в светлината на вътрешната субективност, невронауката, изследванията на бебета, релационната психоанализа и теорията на разпознаването**

**Лорънс Е. Хеджис**

Абстракт

За разлика от другите видове, хората могат да изпитат сексуалното удоволствие като интересубективно постигнато усещане за междуличностно свързване, явление, което е различно от другите форми на сексуално преживяване. Проучванията при кърмачета показват, че човешкият капацитет за вътрешна субективност съществува още при раждането. Афективната комуникация между десните половици на мозъка на бебето и на този, който се грижи за него, може да бъде постигната чрез култивиране на сложни процеси на взаимно афективно напасване и регулиране – като по този начин се пораждаат реципрочни психологически и психофизиологични преживявания на взаимно удоволствие. Човешките поливагални нерви позволяват генетично обусловената невроцепция за сигурност и опасност – за потенциалното преживяване на удоволствие и болка – в човешките взаимоотношения. Теориите за разпознаването и привързаността поясняват как тези и други първични системи за отговор при човека могат да бъдат развити в посока доставяне на взаимно удоволствие в кърмаческия период и



в ранната детска възраст. Междуличностното удоволствие е основополагащо за по-късните преживявания на реципрочно и взаимно сексуално удоволствие, придружени от усещането за психологическо напасване и свързаност.

*Ключови думи:* сексуално удоволствие, сексуален, вътрешна субективност, невронаука и за изследвания, Siri разпознаване, отношенческа психотерапия

### **Принципът на минималния стимул в аутопоетичните\* процеси на биоенергетичното саморегулиране, свързване и въплъщаване**

**Беатриче Казавека**

Абстракт

Тази статия представя парадигмата на приложената към живите системи квантова теория на полето и на оргонната енергия, разработена от Вилхелм Райх, а също и от Ева Райх в нейната формулировка „Нежна биоенергетика“. Райх разви хипотезата за несъзнаваното, закотвено в тялото, което е коренът и движещата сила на либидото, и създаде енергетичен подход към пулсиращата соматична психика. Той откри точен процес на преплитане между физическото и психическото благополучие.

*Ключови думи:* квантова физическа динамика, негентропия, принцип на минимален стимул, квантово кохерентно състояние, оргонна енергия, матрица на съединителната тъкан, аутопоетични процеси, динамика на самоорганизацията.

\* Терминът аутопоезис е въведен за различие на живите системи от машините. Характеристика на живите системи са: 1. саморепродукция; 2. самоотнасяне; 3. самоорганизация; 4 саморегулация.

### **Биофийдбек като жизнеспособна соматична модалност при травми и свързани с тях съпътстващи заболявания**

**Нова методология**

### **Синтия Керсън**

#### Абстракт

Биофийдбек е поведенческа модалност, която се фокусира върху взаимовръзката между психологическите и физиологичните явления в реално време. Основните му предпоставки са, че емоционалното и когнитивното поведение поражда физиологично поведение, както и обратното е вярно, и че съзнаваната връзка между двете подобрява лечението. За да придобие това знание, клиентът се обучава посредством оперантно кондициониране, докато се записват сърдечната честота, дихателната честота, периферната температура, мускулната активност, електродермалната активност и/или мозъчните вълни. Всяка модалност се свързва с човека по уникален начин и е въпрос на уменията на практикуващия да знае в коя/кои да се обучава, за да подобри психологическия процес и да насърчи умственото, социалното и емоционалното израстване. Тази статия изследва тези модалности и техните най-добри приложения.

*Ключови думи:* биофийдбек, неврофийдбек, приложна психофизиология, теория на ученето, соматична модалност

### **Професионална етика**

#### **Етика и етос като съществени елементи на професионализацията на телесната психотерапия**

### **Улрих Солман**

#### Абстракт

Етиката в областта на (телесната) психотерапия е неотменна тема. Прилагането на етичните норми и подходящото справяне с нарушенията им трябва да бъдат ключов компонент в психотерапевтичната област, било то в съгласувана терапевтична практика, взаимоотношенията терапевт-пациент или терапевтична наука. Въпреки това, е необходима безпристрастна етична практика във връзка с управлението на терапевтична организация, особено в по-малките организации. Конфликтът на пристрастия може бързо да доведе

до злоупотреба с власт. Психотерапията е, от една страна, специфична форма за помагане на хора в лична нужда. От друга страна, това е професия, услуга. Развитието на професията включва разработването на конкретни критерии за качество, структури и правила за обучението, както и за социалното установяване на дейността и нейното признаване. Това включва професионализация. Трябва да се разбира като развитие на общ етичен и личен етос. И двете са ценностни системи, които дават ориентация както на терапевта, така и на пациента. Професионалната и лична (само-)рефлексия е от изключително значение за това. Разработването на етичен кодекс също влияе върху устойчивостта и достоверността на психологическата наука.

*Ключови думи:* Етични насоки, морал, телесна психотерапия, психотерапия, професионализация, взаимоотношения терапевт-пациент, борба за власт, наука, критерии за качество, санкции

### Психотелесната терапия по света

#### Телесна психотерапия в Австралия

Ернст Майер

Абстракт

Соматичните психотерапии се появиха в Австралия в края на 70-те години, а програмите за обучение и професионалните асоциации започват от 80-те години насам. Въпреки че тази практика е добре утвърдена, не се създаде една обединяваща всички модалности асоциация. Поради споровете, които подкопаваха сферата отвътре, докато външният финансов натиск направи предоставянето на обучение и частната практика по-малко жизнеспособни, ролята на соматичната психотерапия в Австралия намаля. За да се даде на бранша платформа за регрупиране и напомняне на себе си и на другите за неговата стойност, в момента се обмисля създаване на асоциация, обединяваща различните соматични психотерапии.

*Ключови думи:* соматична психотерапия, Джеф Барлоу, Австралия, тиранията на дистанцията

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

Contact IBPJ: Editor in Chief: Madlen Algafari  
Deputy Editor: Aline LaPierre  
Managing Editor: Antigone Oreopoulou

[editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)  
[deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org)  
[managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)