

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

Translated in Albanian: by Elmedina Cesko

ABSTRAKTE - VJESHTË / DIMËR 2020

INTERVISTA

Përvjetori i Veçant i 20^{të}

Urtësia e Themeluesve Tanë

Një bisedë me

Jacqueline A. Carleton dhe Jill van der Aa

Madlen Algafari • Aline LaPierre; Antigone Oreopoulou • Christina Bogdanova

Për të festuar 20 vjetorin tonë, ekipi editorial dëshironte që lexuesit të takonin dy figurat themeluese të Revistës: redaktorja themeluese e USABP Dr. Jacqueline A. Carleton dhe redaktuesi themelues i EABP Jill van der Aa, të cilët, që të dytë e rritën dhe drejtuan evolucionin e Revistës deri në pjekuri. Ne i pyetëm ata për burimin e frymëzimit të tyre dhe zbuluam dy gra të lidhura me respekt reciprok, të cilat, për vite me radhë, punuan së bashku në përkushtim të kënaqshëm. Ata u mbështetën nga besimi i tyre i thellë në rëndësinë e psikoterapisë trupore dhe psikologjisë somatike dhe të inkurajuar nga diskutimet kreative të një fushe të larmishme në kërkimin e themeleve të përbashkëta.

RRËNJËT TONA

E kaluara dhe e ardhmja e psikoterapisë trupore

Luisa Barbato

Abstrakt

Psikoterapia trupore është pothuajse 100 vjeçe, hulumtimie gjithëpërfshirëse dhe larmia e gjerë praktikash klinike kanë mbështetur zhvillimin e tij. Cilat janë pikat e përbashkëta midis orientimeve të tij të ndryshme? Cilat janë zbulimet e fundit shkencore që vërtetojnë përvojën e saj klinike? Cilat janë praktikat e reja klinike? Autori jep një përmbledhje fillestare të këtyre pyetjeve të rëndësishme.

Fjalët kyçe: psikoterapia trupore, funksionalizëm, holizëm, integrim, neuroshkencë, mindfulness.

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Aline LaPierre* deputyeditor@ibpj.org • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* managingeditor@ibpj.org

Energjia në Analizën Bashkëkohore Reichiane

Genovino Ferri dhe Giuseppe Cimini

Abstrakti

Reflektimet mbi konceptet e energjisë dhe zbatimi i tyre shkencor, që janë të pasuar nga ekzaminimet e literaturës në lidhje me energjinë, fillimisht nga një perspektivë historike dhe pastaj nga një këndvështrim Reichian, janë qështjet që diskutohen nga autorët. Në vazhdimësi, paraqitet kodi i *sistemi-negentrofik*, e cila mund të përdoret në mënyrë të përshtatshme për të interpretuar konceptin e energjisë në analizat bashkëkohore Reichian'e, si dhe në kontekstin e dialogjeve me të dyja së bashku, kompleksitetin dhe neuroshkencën.

Fjalët kyçe: energjia; sistemi kompleks i jetesës; negentrofia; shigjeta kohore dhe psikoterapia, orgoni, analiza Reichian'e.

RAST STUDIMI

Trupi i Turpit

Dëgjimi për Mallëngjimin

Danielle Tanner

Abstrakti

Ky punim kërkon të eksplorojë çështjen e turpit të mishëruar përmes një vinjete klinike nga perspektiva e një psikoterapisti relacionale trupore. Përmes këtij udhëtimi terapeutik, temat kryesore u bënë evidente. Së pari, trupi i turpit zhvillohet në reagim ndaj modeleve familjare të sjelljes, përçarjeve relacionale dhe turpërimit shoqëror. Së dyti, trupi i turpit gjithashtu mund të ketë një ndikim transgjenerues dhe, në këto raste, pasoja të zgjatura dhe të dëmshme.

Në aspektin relacionale, ekziston një largim nga paradigma klasike psikoanalitike, e cila e shikon turpin si një shenjë të papjekurisë. Ky punim do të kontribuojë në rritjen e një trupi, ashtu siç e sugjeron teoria dhe praktika e psikoterapisë relacionale, për të shëruar, trupin e turpit kërkohet mbështetje të jashtme, një qasje neurobiologjike në trajtimin psikologjik dhe një vlerësim të brendshëm të dëshirave.

Fjalët kyçe: Turp, dhimbje, trup, relacionale, neurobiologjike

HULUMTIMI

Psikologjia e orientuar drejt procesit

Puna me Simptomat e Trupit

PhD Mgr. Barbora Sedláková

Departamenti i Psikologjisë, Fakulteti i Arteve, Universiteti Palacký Olomouc, Republika Çeke *

Mgr. PhD Tomáš Dominik

Departamenti i Psikologjisë, Fakulteti i Arteve, Universiteti Palacký Olomouc, Republika Çeke

Doktor Marek Kolařík, PhD

Departamenti i Psikologjisë, Fakulteti i Arteve, Universiteti Palacký Olomouc, Republika Çeke

Abstrakti

Objektiva. Ky studim shqyrton efektet e psikologjisë së orientuar drejt procesit duke punuar me simptomat trupore të klientit, ashpërsimin e simptomave, mirëqenien dhe kënaqësinë.

Metoda. Ne përdorëm një dizajn shtesë. Matjet sasiore të ri-përsëritura u morën nga 67 pjesëmarrës në mënyrë të rastësishme në grupe eksperimentale dhe kontrolli. Tridhjetë e pesë pjesëmarrës nga grupi eksperimental iu nënshtruan një sesioni eksperimental duke përdorur psikologjinë e orientuar drejt procesit dhe u administruan pyetësorë menjëherë para, menjëherë pas dhe një javë pas sesionit. Tridhjetë e dy pjesëmarrësve në grupin e kontrollit u administruan pyetësorë dy herë - me një javë diferencë, ndërsa atyre nuk është ofruar asnjë seancë. Ne përdorëm metodat e mëposhtme për mbledhjen e të dhënave: Inventari i Shkurtër i Simptomave (BSI), Rezultatet Klinike nga Vlerësimi Rutinor - Matja e Rezultateve (CORE-OM), Shkalla e Simptomave Individuale (ŠIP) dhe Shkalla e Vlerësimit të Rezultateve (ORS). Efekti i psikologjisë së orientuar drejt procesit për matjet e ri-përsëritura është vlerësuar me ANOVA dy-kahëshe, të matjet shtesë me testin Tukey post-hoc dhe statistikat përshkruese me pyetësorët subjektiv të vlerësimit të seancës.

Rezultatet. Krahasuar me grupin e kontrollit, klientët e grupit eksperimental shfaqën një lehtësim subjektiv të simptomave të raportuara, një përmirësim dukshëm më të madh në mirëqenien subjektive dhe kënaqësi më të lartë (personale, në marrëdhënie, në shoqëri dhe në përgjithësi) pas seancës.

Përfundime. Psikologjia e orientuar drejt procesit që punon me simptomat trupore duket të jetë efektive në zvogëlimin e ashpërsisë së simptomave të raportuara në mënyrë subjektive dhe në rritjen e mirëqenies dhe kënaqësisë.

Fjalët kyçe: Psikologji e orientuar drejt procesit, përpunim, simptomat trupore, psikosomatikë, psikoterapi .

PB dhe PS në praktikë

Mitra e Plagosur

Shërimi i Traumës Paranatale

Karyne B. Wilner

Abstrakti

Ky punim ofron informacion në lidhje me stresuesit e jashtëm që ndikojnë në fetuset në bark, siç janë lufta ose abuzimi prindëror, dhe stresuesit e brendshëm, të tilla si rritja e shtypjes së gjakut të nënës, apo frika e lindjes. Hulumtimet tregojnë se stresi gjatë periudhës para lindjes mund të ndryshojë proteinën brenda gjeneve të fetusit, duke çuar në më shumë sëmundje mendore dhe çështje serioze shëndetësore kur arrihet moshë e rritur se sa tek ato që nuk kanë përjetuar stres para lindjes. Metodologjitë e terapisë trupore kanë qenë të dobishme në rregullimin e stresit fetal, uljen e simptomave të PTSD, krijimin e një rrjedhe të shëndetshme të energjisë në trup, përmirësimin e gabimeve epigjenetike dhe krijimin e qarqeve të reja në trup. Ushtrimet korektuese përfshijnë përsëritjen e lëvizjeve të fetusit në bark, zhbllokimin e muskujve në trup, energjizimin e segmenteve të kollapsuara trupore dhe përpunimin e përvojave që ngacmojnë trurin e djathtë, kujtimet që janë jashtë vetëdijes, të tilla si imazhe të udhëuara, meditim, hipnozë dhe vallëzim.

Fjalët kyçe: trauma fetale, depresioni i nënës, origjina fetale, këshillimi holistik, somatika

Pauza, Frymëmarrja dhe Ndjenja

Një qasje e psikoterapisë trupore në punën me këmbënguljen

Meridith L. Antonucci

Abstrakti

Këmbëngulja - një model rigjid, i zakonshëm i mendimeve të përsëritura - është një simptomë e zakonshme e depresionit, ankthit dhe çrregullimeve të tjera emocionale të lidhura me humorin. Këmbëngulja, përfshirë ruminacionin dhe shqetësim, historikisht kanë qenë sfiduese për të trajtuar klinikisht. Shumica e trajtimeve terapeutike për këmbëngulje aktualisht përbëhen nga teknikat terapeutike njohëse dhe përdorimi i metodave farmakologjike për të zvogëluar simptomatologjinë. Këmbëngulja mund të ketë ndikime njohëse, afektive dhe somatike mbi personin. Mendime të qëndrueshme këmbëngulëse mund të çojnë në kushte të pafavorshme shëndetësore të lidhura me sistemin kardiovaskular, autonom dhe endokrin. Një model teorik i psikoterapisë trupore, *Pauza, Frymëmarrja dhe Ndjenja*, i cili adreson rregullimin somatik dhe

përvojën interoceptive, që është paraparë të punohet me këmbëngulje. Përdorimi i ndërhyrjeve të psikoterapisë trupore si frymëmarrja në këshillim mund të ndihmojë klientët të ndërpresin modelin ciklik të këmbënguljes duke mësuar të jenë të prezente, duke përdorur kapacitetet e tyre interoceptive dhe duke identifikuar pjesët specifike në trup për të promovuar rregullimin emocional dhe vetë-rregullimin.

Fjalët kyçe: psikoterapi trupore, psikologji somatike, këmbëngulje, ruminacion, shqetësim, frymëmarrje e ndërgjegjshme, rregullim emocional, rregullim somatik dhe vetërregullim.

Rehabilitimi i Kundërvajtësit të Seksit

Një model pesë fazësh trup-mendje

Angelo Avila

Abstrakti

Trajtimi i kundërvajtësve të seksit ka ndryshuar dhe evoluar në mënyrë drastike që nga fillimi i tij. Parandalimi i përkeqësimit, bihevizimi dhe terapia kognitive biheviziale aktualisht dominojnë në atë që konsiderohet praktika më e mirë e kësaj fushe. Përderisa janë efektive, këto trajtime mund të përmirësohen me integrimin e psikoterapisë trupore, një organizëm holistike e e fokusuar në trajtimin klinik. Së bashku, psikoterapia trupore dhe terapia kognitive biheviziale krijojnë një orientim teorik të dobishëm që thekson vetë-ndërgjegjësimin e klientit, ndërtimin e aftësive dhe një aftësi madhore të klientit për të rregulluar afektin dhe impulset. Një model me pesë fazësh i trajtimit progresiv të klientëve që janë kundërvajtës të vepër seksuale është paraqitur së bashku me qëllimet kryesore terapeutike të secilës fazë, dhe mënyrën se si zbatohen aftësitë e terapisë kognitive biheviziale dhe psikoterapisë trupore. Është paraqitur hipoteza se zbatimi i këtij modeli me bashkimin e orientimeve teorike mund të çojnë në një sukses më të madh në trajtimin terapeutik të kundërvajtjes seksuale.

Fjalët kyçe: kundërvajtës seksi, përvojë e pakëndshme e fëmijërisë, rehabilitim, model trup-mendje.

Puna Faciale Somatike Psikoterapeutike
Një Shpjegim për Integrimin e Psikoterapisë Trupore
dhe Lirimin Indirekt Miofacial

Elizabeth C. Long

Abstrakti

Vëzhguar përmes thjerrëzave të sistemit facial, shfaqet një kuptim i ri i mburojës së trupit dhe rëndësia e tij në psikoterapinë trupore. Mburoja e trupit rikonekstualizohet si shtresa të tensioneve faciale dhe modeleve të atrofisë të nxjerra nga kontekstet socio-emocionale dhe traumat fizike si operacionet dhe rëniet. Puna faciale dhe psikoterapia mbeten të ndara për shkak të konsideratave etike, tabuve kulturore dhe moratoriumit që rezultojnë në kërkimet e kësaj fushe. Pavarësisht nëse në trajtimit një psikoterapist trupor dëshiron apo jo të përfshijë çlirimin miofacial, klinikistët duhet që të jenë të familjarizuar me sistemin facial për shkak të lidhjes së ngushtë që e ka me sistemin nervor. Autori zbaton hulumtimet faciale të njohura aplikuesëve të psikoterapisë trupore. Autori tregon se çlirimi indirekt miofacial dhe psikoterapia trupore, si Psikoterapia Senzomotorike, janë korniza të zbatueshme për integrimin e punës faciale dhe psikoterapisë trupore duke përdorur një shembull nga praktika e vet autorit. Psikoterapistët trupor, si të lincencuara për prekjeje mund të integrojnë punën faciale në adresimin e mburojës së trupit. Rezultati është se klientët adresojnë njëkohësisht tensionet faciale dhe modelet e atrofisë të krijuara nga situatat emocionale dhe fizike derisa shqyrtojnë dhënjen e kuptimit në mënyrë të pavetëdijshëm dhe të pavetëdijshëm.

Fjalët kyçe: mburojat e trupit, psikoterapia trupore, faciale, çlirim miofacial, sjellje adaptive

KULTURA NË TRUP DHE TRUPI NË KULTURË

Drejtësia multikulturore dhe sociale

Kompetenca e këshillimit / Një perspektivë e psikoterapisë trupore

Ila Anemone Zeeb

Abstrakti

Një numër të konsiderueshëm të literaturës dhe trajnimeve edukuese avokojnë për ndërgjegjësimin multikulturor në këshillim. Tradicionalisht, diskutimet dhe matjet e kompetencës kulturore mbi racën përqendrohen në ndikimin e racizmit tek njerëzit me ngjyrë dhe rrallë kërkojnë nga

këshilluesit e bardhë të ekzaminojnë kundërtransferencën kulturor në lidhje me identitetin racor. Sipas Departamentit Amerikan të Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore, duhet të bëhet shumë në drejtim të adresimit të pabarazive në shërbimet e shëndetit mendor, të cilat të paktën pjesërisht mund të tregohen se janë rezultat i paragjytimeve dhe stereotipeve të këshilluesve (2001). Ky punim synon të nxjerrë në pah rëndësinë e vetëdijës kulturore në këshillim dhe shtron pyetjet vijuese: Si mund të mbështes koncepti i " mishërimit " kompetencën e drejtësisë multikulturore dhe shoqërore? Si mund të ndihmojnë modalitetet somatike që të ndikojn tek këshilluesve në kundërtransferencën e tyre kulturor? Për të krijuar një kornizë aktuale dhe kuptimplotë për një diskutim mbi kundërtransferencën kulturor dhe barazinë në këshillim, rishikohen përkufizimet mbi racën dhe pengesat e barazisë në praktikën klinike.

Fjalët kyçe: këshillim, drejtësi sociale, vetëdijësim kulturor, bardhësi, psikoterapi trupore.

QASJA NDËRDICLINORE

Psikoterapia Jungiane dhe Trupi

Andrew J. Howe

Abstrakti

Trupi është temë në paradoksi brenda psikoterapisë Jungiane. Ndonjëherë, ai përshkruhet si një sistem i izoluar, me shtysat, dëshirat dhe funksionimin e tij. Në rastet tjera, ajo është e lidhur me mendjen dhe shihet si pjesë e psikikës. Kjo ambivalencë e pohuar përfshihet në qasjen post-Jungiane, duke u bazuar në trupin, e që deri vonë kishte relativisht pak interes në psikologjinë analitike. Në një psikologji që kërkon të kuptojë komunikimin vetëm nga pavetëdija, shkarkimi i trupit është një mundësi e humbur. Jung përdori trupin dhe shprehjen trupore në punën e tij akademike dhe psikoterapeutike. Megjithatë, ai nuk shkruajti veçmas për këtë temë. Ndërsa qëndrimet e tij kanë një reputacion për paqartësi, në shkrimet e tij mund të dallohet një teori e qëndrueshme në lidhje me mendjen, trupin dhe heterogjenitetin e tyre. Në këtë përmbledhje, kjo teori do të diskuton mbi rëndësinë e trupit sipas qëndrimit Jungian dhe post-Jungian. Kontributi Jungian në fushën e psikoterapisë trupore ka potencial të ofrojë njohuri të reja, duke u bazuar në temat e përpunuara në veprat e Jungut.

Fjalët kyçe: Jung, Psikologji Analitike, Problemet Mendje-Trup, Psikoterapi Trupore

Sisteme të Brendshme Familjare të Informuara

Desensibilizimi dhe riprocesimi i lëvizjes së syve

Një Teknikë Integruese

për Trajtimin e Çrregullimit Kompleks të Stresit Posttraumatik

Gillian O 'Shea Brown

Abstrakti

Çrregullimi kompleks i stresit posttraumatik (C-PTSD) është një njësi diagnostike e përfshirë në Klasifikimet Ndërkombëtare të Sëmundjeve, rivizioni i 11-të (ICD-11). Ai tregon një formë të rëndë të çrregullimit të stresit posttraumatik (PTSD) dhe është rezultat i traumës së zgjatur dhe të përsëritur. C-PTSD shoqërohet me një spektër të gjerë të simptomave psikopatologjike dhe tejkalon kriteret tipike diagnostike për PTSD. C-PTSD nënkupton përfshirjen e elementëve thelbësore të PTSD, të tilla si ri-përjetimi, shmangia dhe hipervigjilenca, me simptomat shitesë si aftësia e dobët e rregullimit, vetë-koncepti negativ dhe vështirësitë në krijimin dhe mirëmbajtjen e marrëdhënieve të shëndetshme ndërpersonale. Desensibilizimi dhe Ripërpunimi i Lëvizjes së Syve (EMDR) dhe modeli i Sistemeve të Brendshme Familjare (IFS) kanë një qasje të përbashkët të trajtimit dhe është gjetur se integrimi i tyre e rrit efikasitetin e të dy modaliteteve në trajtimin e traumës komplekse. Ky artikull shqyrton IFS-të informuar dhe EMDR (IFS-EMDR) për trajtimin e C-PTSD. IFS-EMDR krijon një integrim të praktikës bashkëkohore të EMDR me ndërthurjen e modelit IFS për burime pozitive. Fillimisht, ky artikull ofron një eksplorim të atashimit të pasigurt dhe traumës relacionale si faktorë diatetikë për zhvillimin e C-PTSD. Më pas, artikulli do të rishikojë se si trauma dhe shfaqja e ndarjes strukturore ndikojnë në zhvillimin e vetvetes përmes thjerrëzave të IFS. Së fundmi, përmes përdorimit të një rast studimi të përbërë, ky punim do të diskutojë përfitimet e integritit të strategjive dhe gjuhës IFS në terapinë EMDR, me pontencim të veçantë ndaj sfidave dhe kufizimeve.

Fjalët kyçe: C-PTSD, Sisteme të Brendshme Familjare, EMDR, Trauma, Trauma Komplekse

Rrënjët Epigjenetike të Inteligjencës Emocionale

Milena Georgieva & George Miloshev

Abstrakti

Inteligjenca emocionale u përcaktua nga Shoqëria Amerikane Dialektike në 1995 si një nga termat e ri shpesh të përdorur në shkencat të popullarizuara. Pak ka pasur tema tjera shkencore që kanë tërhequr vëmendjen e teoricienëve dhe studiuesve përderisa në mënyrë dinamike është shfaqur

përkufizimi konceptual i inteligjencës emocionale. E perceptuar në shumë mënyra - si një aftësi njohëse, si kompetencë shoqërore dhe një tipar i personalitetit që trashëgohet gjenetikisht - inteligjenca emocionale vazhdon të habit njerëzit. Ajo gjen zbatim të gjerë shoqëror në fusha – shkencë të shumta, si në arsim, mjekësi, zhvillim organizativ, ekonomi, politikë, biznes dhe marrëdhënie ndërpersonale. Interpretimi i termit "inteligjencë emocionale" bën të mundur formulimin e përkufizimeve dhe modeleve të ndryshme për hulumtime, por akademikët zakonisht ndërtojnë tezat e tyre mbi proceset e rregullimit emocional. Meqenëse emocionet janë rrjedhojë e perceptimit të mjedisit dhe interpretimit të informacionit të perceptuar, është e qartë se këto procese janë të lidhura me epigjenetikën. Epigjenetika hap rrugën drejt një kuptimi të saktë të inteligjencës, dhe veçanërisht të inteligjencës emocionale. Rrënjët dhe mekanizmat delikat të shfaqjes së tij qëndrojnë në lidhjen intime midis gjeneve tona dhe mjedisit.

Fjalët kyçe: inteligjencë emocionale, gjenetikë, epigjenetikë, psikosomatikë, truri, stress.

BPT PËR RRETH BOTËS

Psikoterapia Trupore në Brazil

Rubens Kignel

Abstrakti

Ky artikull synon të prezantojë shkurtimisht zhvillimin e psikoterapisë trupore në Brazil. Fillimisht, përqëndrohet në qasjet karakteristike braziliane, metodat që janë përdorur nga qasjet tjera e që më vonë janë të përfshira. Janë shqyrtuar disa çështje në lidhje me të prekurit dhe informatat në lidhje me historinë e psikoterapisë trupore në Uruguaj, Argjentinë dhe Venezuelë.

Fjalët kyçe: psikoterapi, psikoterapi trupore, biodinamikë, biosintezë, bioenergjetikë, trupi dhe mendja.