

АБСТРАКТИ ЕСЕН/ЗИМА 2020

ИНТЕРВЮ

Специален брой – 20 години IBPJ

Мъдростта на основателите ни

Разговор с

Жаклин Карлтън и Джил ван дер Аа

Мадлен Алгафари • Алин ЛаПиер; Антигони Ореопулу • Христина Богданова

За да отпразнуваме 20-тата ни годишнина, редакторският екип пожела да запознае читателите с двете дами, основали списанието: главният редактор от USABP Д-р Жаклин Карлтън и административният директор Джил ван дер Аа, които заедно отглеждат и извеждат списанието до неговата зрялост. Разпитахме ги за източника на вдъхновението им и открихме две жени, свързани през общото уважение, които в продължение на години работят заедно с радостна отдаденост. Поддържала ги е дълбоката им вяра във важността на психотелесната терапия и соматична психология, а креативните дискусии, търещи пресечни точки в тази обширна сфера, са ги окуражавали да вървят напред.

НАШИТЕ КОРЕНИ

Психотелесната терапия – минало и бъдеще

Луиза Барбато

Абстракт

Психотелесната терапия съществува от почти 100 години, като развитието ѝ е било подкрепяно от задълбочени изследвания и широк спектър от клинични практики. Кои са пресечните точки между различните подходи? Какви са последните научни открития, валидиращи клиничния опит в психотелесната терапия? Кои са новите клинични практики? Авторът предоставя въвеждащо обобщение на тези важни въпроси.

Ключови думи: психотелесна терапия, функционализъм, холизъм, интеграция, невронаука, майндфулнес

Енергията в съвременната райхианска анализа

Дженовино Фери и Джузепе Чимини

Абстракт

Авторите обсъждат различни размисли върху концепции за енергия и техните научни приложения, следвани от проучване на литературата, свързана с енергията първо от историческа гледна точка, а след това и от райхианска гледна точка. Следва презентация на *негентропичния-систематичен код*, който може да бъде използван за интерпретация на концепцията за енергия в съвременната райхианска анализа, както и в контекста на комплексността и невронауката.

Ключови думи: енергия, комплексни живи системи, негентропия, стрелката на времето, психотерапия, оргон, райхианска анализа.

ПРЕДСТАВЯНЕ НА СЛУЧАЙ

Тялото на срама

Да слушаме копнежа¹

Даниел Танер

Абстракт

Целта на тази статия е да изследва проблема на втелесения срам чрез клинична скица от перспективата на релационния психотелесен терапевт. Чрез това терапевтично пътешествие стават видими ключови теми. Първо, тялото на срама се развива като отговор на семейни модели на поведение, разриви в отношенията и социално засрамване. Второ, тялото на срама може да притежава и междупоколенческо влияние, което би могло да доведе до екстензивни и увреждащи последици. В релационно отношение има отдръпване от класическата психоаналитична парадигма, която приема срама за признак на незрялост. Тази статия ще допринесе за растящия набор текстове относно теорията и практиката в релационната психотерапия, които сочат, че тялото на срама има нужда от външна подкрепа, невробиологичен подход в психологическото лечение и вътрешна валидация на желанията, за да оздравее.

Ключови думи: срам, болка, тяло, релационен, невробиологичен

ИЗСЛЕДВАНИЯ

Процес-ориентирана психология

Работа с телесни симптоми

¹ “Слушане на копнежа“ е термин, предложен от Робърт Лий през 1995 по повод срама.

Барбора Седлакова, д.ф.н., магистър

Отдел Психология, Факултет по Изкуствата, Палацки университет, Оломоуц, Чехия

Томаш Доминик, д.ф.н., магистър

Отдел Психология, Факултет по Изкуствата, Палацки университет, Оломоуц, Чехия

Марек Коларик, д.ф.н.

Абстракт

Цел. Това изследване разглежда ефектите на процес-ориентираната психология при работа с телесни симптоми с фокус върху сериозността на симптомите на клиента, благосъстоянието му и удовлетвореността му.

Метод. Използвахме метод на добавянето. Количесвени повторни замервания бяха снети от 67 участници, разпределени на случаен принцип в експериментална и контролна група. Тридесет и пет участника от експерименталната група преминаха през експериментална сесия, в която беше използвана процес-ориентирана психология, като им беше даден въпросник непосредствено преди и непосредствено след това, както и една седмица след сесията. На тридесет и двама участника от контролната група им беше раздаден въпросник два пъти в интервал от една седмица, без да е предоставена сесия междувременно. Използвахме следните методи за събиране на данните: Кратък инвентар на симптомите (Brief Symptom Inventory - BSI), Клинични резултати в рутинно оценяване – измерване на резултати (Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure – CORE-OM), Скала на индивидуалните симптоми (Individual Symptoms Scale - ŠIP) и Скала за замерване на резултати (Outcome Rating Scale - ORS). Ефектът на процес-ориентираната психология беше оценен, използвайки двустранен дисперсионен анализ с повторни замервания, подкрепен от пост-хок тест на Тъки и описателни статистики на скалите за субективни оценки на сесиите.

Резултати. В сравнение с контролната група, експерименталната група показва субективно облекчение на докладваните симптоми, значително по-голямо подобрение на субективното благосъстояние и по-високо удовлетворение (лично, във взаимоотношенията, в обществото и цялостно) след сесията.

Изводи. Процес-ориентираната психология, работеща с телесни симптоми, изглежда ефективна при намаляването на сериозността на субективно докладвани симптоми и повишава благосъстоянието и удовлетворението.

Ключови думи: процес-ориентирана психология, работа с процес, телесни симптоми, психосоматика, психотерапия.

ПСИХОТЕЛЕСНА ТЕРАПИЯ И СОМАТИЧНА ПСИХОЛОГИЯ НА ПРАКТИКА

Раняващата утроба

Лекуване на пренатална травма

Карин Б. Уилнер

Абстракт

Тази статия предоставя информация за външните стресори, които афектират плода в утробата, като война или родителско насилие, както и вътрешните стресори като повишено кръвно налягане на майката или страх от раждането. Изследванията показват, че стресът по време на пренаталния период може да промени протеините в гените на плода, довеждайки до повече психични заболявания и сериозни здравословни проблеми при достигане на зрялост, отколкото при тези, които не са преживели пренатален стрес. Методите на телесната терапия са се доказали полезни в регулацията на феталния стрес, намалявайки симптомите на ПТСР, създавайки здравословно протичане на енергията в тялото, обръщайки епигенетични грешки и създавайки нови нервни връзки в тялото. Поправителните упражнения включват повтаряне на феталните движения в утробата, разблокиране на стегнати мускули в тялото, енергизиране на колабирали телесни сегменти и ангажиране с опитности, които стимулират спомени извън съзнанието, намиращи се в дясното мозъчно полукълбо, като водени визуализации, медитация, хипноза и танц.

Ключови думи: фетална травма, депресия при майката, произход на плода, холистично консултиране, соматика.

Спри, дишай и усещай

Психотелесен подход към работата с персеверации

Меридит Л. Антонучи

Абстракт

Персеверацията – ригиден, обичаен шаблон от повтарящи се мисли – е чест симптом при депресия, тревожност и други емоционални разстройства на настроението. Персеверациите, включващи руминации и притеснение, традиционно са се показали като трудни за клинично лечение. Повечето терапевтични лечения на персеверации днес включват когнитивни терапевтични техники тип отгоре-надолу, както и употребата на фармакологични методи за намаляване на симптомите. Персеверациите могат да имат когнитивно, афективно и

соматично въздействие върху индивида. Продължителното персеверационно мислене може да доведе до влошени здравословни състояния, свързани със сърдечно-съдовата, автономната и ендокринната система. Тук за работа с персеверации е предложен теоретичният психотелесен терапевтичен подход *Спри, дишай и усещай*, който адресира соматичната регулация и интероцептивните преживявания. Използването на интервенции от психотелесната терапия като дихателни техники в консултирането може да помогне на клиентите да прекратят цикличния модел на персеверациите, като ги обучи да присъстват в настоящето, да използват интероцептивните си способности и да различават специфични области от тялото си, които спомагат за емоционалната регулация и себе-регулацията.

Ключови думи: психотелесна терапия, соматична психология, персеверация, руминация, притеснение, съзнателно дишане, емоционална регулация, соматична регулация, себе-регулация.

Рехабилитация на сексуални насилници

Телесно-умствен модел в пет фази

Анджело Авила

Абстракт

Лечението на сексуални насилници се е променило и се е развило значително от началото си. Превенцията на рецидиви, бихейвиоризмът и когнитивно-поведенческата терапия в момента доминират полето на практиките, които се считат за най-подходящи. Макар и ефективни, тези лечения могат да бъдат подсилени чрез интеграция на психотелесна терапия, която е холистична организмично-фокусирана форма на клинично лечение. Заедно психотелесната терапия и когнитивно-поведенческата терапия могат да създадат взаимнополезна теоретична ориентация, която акцентира върху себе-осъзнатостта на клиента, изграждането на умения и по-голямата способност за регулация на афекти и импулси. Тук е представен модел на прогресивно лечение в пет фази за клиенти, които са извършили сексуално престъпление, първоначалните терапевтични цели на всяка една от фазите, както и как способностите на когнитивно-поведенческата терапия и психотелесната терапия могат да бъдат приложени.

Хипотезата твърди, че приложението на този модел заедно със сливането на теоретичните ориентации може да доведе до по-голям терапевтичен успех в лечението на сексуални насилници.

Ключови думи: сексуален насилник, неблагоприятен опит в детството, рехабилитация, телесно-умствен модел

Соматична психотерапевтична работа с фасцията

Обосновка за интеграцията на психотелесната терапия и недиректното миофасциално освобождаване

Елизабет К. Лонг

Абстракт

Наблюдавано през призмата на фасциалната система, се отличава ново разбиране за телесната броня и нейното значение в психотелесната терапия. Телесната броня е преформулирана като пластове фасциални напрежения и атрофични модели, предизвикани от социо-емоционалния контекст и физически травми като операции и падания. Работата с фасцията и психотерапията са останали отделни заради етични съображения, културални табути и последващия мораториум на изследването на тази сфера. Независимо дали един психотелесен терапевт желае да включи миофасциалното освобождаване в практиката си или не, подобава клиницистите да се запознаят с фасциалната система заради интимната ѝ връзка с нервната система. Авторът прилага изследвания на фасцията, които вече са познати на телесните специалисти, към психотелесната терапия. Авторът показва, че индиректното миофасциално освобождаване и психотелесните терапии като сензоримоторната психотерапия оформят приложима рамка за интеграцията на работата с фасцията и психотелесната терапия чрез представяне на случай от практиката си. Психотелесните терапии с лиценз за докосване могат да интегрират работа с фасцията, за да адресират телесната броня. В резултат клиентите едновременно се свързват с фасциални напрежения и модели на атрофия, създадени от емоционални и физически събития, докато изследват съзнателно и несъзнателно търсене на смисъла им.

Ключови думи: телесна броня, психотелесна терапия, фасция, миофасциално освобождаване, адаптивни поведения.

КУЛТУРАТА В ТЯЛОТО И ТЯЛОТО В КУЛТУРАТА

Мултикултурална и социална справедливост

Консултативна компетенция/Психотелесна гледна точка

Ила Анемони Зийб

Абстракт

Растящ набор литература и обучителни тренинги подкрепят мултикултуралната осведоменост в консултирането. Традиционно дискусиите и мерките за културална компетентност, свързана с расата, се фокусират върху влиянието върху цветнокожи хора и рядко карат белите консултанти да изследват културалния контратрансфер във връзка с расовата идентичност. Според министерството на здравеопазването и социалната политика на САЩ е необходимо да се работи в посока адресирането на неравенството в услугите, свързани с психичното здраве, които поне частично са доказани като следствие на предубедеността и стереотипите у консултиращия (2001). Тази статия цели да подчертае важността на културалната осведоменост в консултирането и повдига следните въпроси: Как концепцията за „втелесяване“ може да подкрепи компетентността за мултикултурална и социална справедливост? Как соматичните подходи могат да подпомогнат осъзнаването на културалния контратрансфер у консултиращите? За да бъде установена актуална и значима рамка за дискусия на културалния контратрансфер и равенството в консултирането, са разгледани дефиниции на раса и пречки пред равенството в клиничната практика.

Ключови думи: консултиране, социална справедливост, културална осведоменост, бялост, психотелесна терапия

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРЕН ПОДХОД

Юнгианска психотерапия и Тялото

Андрю Дж. Хоу

Абстракт

Тялото е субект на парадокс в юнгианската психотерапия. Понякога то е описвано като изолирана система със своите нагони, желания и функции. Друг път то е свързано с ума и е разглеждано като част от психичното. Тази предполагаема амбивалентност се прецежда до пост-юнгианците, което води до сравнително малък интерес към тялото в аналитичната психология до съвсем скоро. В една психология, която се стреми да разбере комуникациите от несъзнаваното, отхвърлянето на тялото е изпусната възможност. Юнг е използвал тялото и телесната експресия в своята академична и психотерапевтична работа. Не е писал в дълбочина по темата обаче. Макар и отношенията му да имат репутация на неясни, в текстовете му може да се различи една стабилна теория относно ума, тялото и тяхната хетерогенност. В този преглед обсъждаме тази теория заедно с юнгианското и пост-

юнгианското отношение към тялото. Имайки предвид обширния обхват на творбите на Юнг, един юнгиански принос към психотелесната терапия има потенциала да предложи нови инсайти.

Ключови думи: Юнг, аналитична психология, проблем ум-тяло, психотелесна терапия

Десенситизация и преработване чрез очни движения, базирани на Вътрешните фамилни системи

Интегративна техника за третиране на комплексно посттравматично стресово разстройство

Джилиан О'Ший Браун

Абстракт

Комплексното посттравматично стресово разстройство (К-ПТСР) е диагностична единица, включена в Международната класификация на болестите, 11-то преработено издание (МКБ-11). Тя означава вид посттравматично стресово разстройство и е резултат от удължена и повтаряща се травма. К-ПТСР е свързано с широк спектър на психопатологични симптоми и надгражда над типичните диагностични критерии за ПТСР. К-ПТСР е постулирано като съдържащо основните елементи на ПТСР като повторно изживяване, отбягване, сръхбдителност, заедно с допълнителни симптоми на слаба афективна регулация, негативни представи за себе си и трудности в установяването и поддържането на междуличностни отношения. Десенситизация и преработване чрез очни движения (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR) и моделът Вътрешни фамилни системи (Internal Family Systems - IFS) споделят общ терапевтичен подход и тяхната интеграция е довела до усилване на ефикасността и на двете модалности в лечението на комплексна травма. Тази статия изследва EMDR, базиран на IFS, за лечението на К-ПТСР. IFS-EMDR създава една интеграция на съвременната практика на EMDR, преплетена с модела на IFS за търсене на позитивни ресурси. Тази статия първо ще предложи разглеждане на несигурния модел на привързване и релационната травма като диатетични фактори в развитието на К-ПТСР. В последствие тази статия ще изследва как травмата и появата на структурна дисоциация влияят на развитието на личността през призмата на IFS. За финал, използвайки представяне на композитен случай, този текст ще обсъди предимствата на интеграцията на стратегии и език от IFS в EMDR терапията с особен акцент върху предизвикателствата и ограниченията.

Ключови думи: К-ПТСР, Вътрешни фамилни системи, EMDR, травма, комплексна травма

Епигенетични корени на емоционалната интелигентност

Милена Георгиева и Георги Милошев

Абстракт

Емоционалната интелигентност е дефинирана от Американското диалектично общество през 1995 година като един от новите често използвани термини в популярната наука. Малко други научни тези са ангажирали вниманието на теоретиците и изследователите толкова дълго, колкото динамично разширяващата се концептуална рамка на емоционалната интелигентност. Разглеждана по много начини – като когнитивна способност, като социална компетенция и като черта на личността, която се унаследява – емоционалната интелигентност продължава да интригува хората. Тя намира широко социално приложение в много сфери – наука, образование, медицина, организационно развитие, икономика, политика, бизнес и междуличностни отношения. Интерпретацията на термина „емоционална интелигентност“ позволява да формулираме различни дефиниции и модели за изследване, но академичите обикновено изграждат тезите си върху процеса на емоционална регулация. Тъй като емоциите са следствие на възприятието на околната среда и на интерпретацията на възприетата информация, става ясно, че тези процеси са свързани с епигенетиката. Епигенетиката проправя пътя към точното разбиране на интелигентността и особено на емоционалната интелигентност. Корените и фините механизми на нейното проявление са заложени в интимната връзка между гените ни и околната среда.

Ключови думи: емоционална интелигентност, генетика, епигенетика, психосоматика, мозък, стрес

ПСИХОТЕЛЕСНАТА ТЕРАПИЯ ПО СВЕТА

Психотелесната терапия в Бразилия

Рубенс Кигнел

Абстракт

Тази статия цели да представи накратко развитието на психотелесната терапия в Бразилия. С първоначален фокус върху отличителните бразилски подходи, след това се включват и методи от чужбина. Някои проблеми, свързани с докосването, са адресирани и е представена информация за историята на психотелесната терапия в Уругвай, Аржентина и Венецуела.

Ключови думи: психотерапия, психотелесна терапия, биодинамика, биосинтеза, биоенергетика, тяло и ум.

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

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

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