

## Съдържание

---

### РЕДАКТОРСКИ ЕКИП

*Мадлен Алгафари, Алин ЛаПиер, Антигония Ореополу*

### ТЕЛЕСНАТА ПСИХОТЕРАПИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯ

**Разстроеният свят**

*Кортни Йънг*

**Всичко има смисъл**

*Мадлен Алгафари*

### ИНТЕРВЮ

**Научното пътешествие на един шаман**

*Питър Левин и Алин ЛаПиер*

### ИЗЛСЕДВАНИЯ

**Верую на 2020г за Психотелесни терапевти**

**КОРТНИ ЙЪНГ**

#### **Абстракт**

Веруюто е комбинация от вярвания, които влияят на начина по който живеем; становище, което ръководи действията ни; комбинация от принципи или мнения, които силно повлияват начина ни на живот и работа; позиция, през която гледаме на света. С началото на новото десетилетие през 2020 година, вярвам, че сега е времето, в което ние като психотелесни терапевти можем, трябва и има нужда да развием ново кредо – такова, което съдържа в себе си подходящи изследвания на това, което реално правим като професионалисти.

**Ключови думи:** телесна психотерапия, изследвания, доказателство

**КАЗУС**

**Най-накрая hands-free**

**Терапевт и клиент описват съвместното си терапевтично пътешествие**

**Люсиен Улрих и Саар Бах**

**Абстракт**

Тази статия е написана от терапевт и пациент. Тя описва терапевтичния процес на Саар Бах, която започва терапия без да никакъв досег до чувствата си, с негативно отношение и осъждане на „отвратителното“ и тяло, екстремно високо наднормено тегло, зависима и с гранично личностно разстройство. Статията покрива тринайсет години на интензивна ежеседмична работа – моменти на радост, борби и депресия и за двамата – пациент и терапевт. Представя, уникалното пътуване на клиента в научаването да приема собственото си тяло, да се вижда в огледалото и да намали килограмите.

**Ключови думи:** инцест, безсилие/овластяване, насилие, изолация/ част от група, срам, все-поглъщащи емоции/заемени емоции.

**ВТЕЛЕСЕНО ОСЪЗНАВАНЕ**

**Три състояния на втелесено осъзнаване и**

**терапевтичната виталност на възстановената втелесена осъзнатост**

**Алан Фогел**

**Абстракт**

Тази статия е базирана на лекция към конгреса на Европейската асоциация за телесна психотерапия в Берлин, 2018. В нея правя обзор на изследвания и клинични доказателства за три отделни състояния на втелесено осъзнаване (възстановително, модулирано, и нерегулирано), всяко с отличителни качества на изживения/усетения опит, мисловен процес, активация на автономната нервна система и социално ангажиране. Моето твърдение е, че доколкото повечето клинични практики целят да придвижат клиента от нерегулираното към моделираното състояние (по-регулирано),

значителен полза за терапията има когато се промотира възстановителното телесно осъзнаване и за терапевти и за клиенти.

**Ключови думи:** телесно осъзнаване, интеросепция, възстановяване, регулация, модулиране, де-регулация

### Втелесена мъдрост: *Танцът на трима*

Тина Стромстед, Ph.D., Юнгиански Аналитик

#### Абстракт:

Автентичното Движение, известно още като „активно въображение в движение“, е лесен, но много силна медитативен и терапевтичен подход, който служи като мост между тяло, психика, дух и взаимоотношения чрез изразяване през движението и рефлексивно наблюдение. Чрез практикуването му участниците засилват уменията си да присъстват живо тук и сега със себе си и с друг, и с нарастващо осъзната връзка. Практиката предполага ниво на възприятие на себе си и на другия, което предизвиква дълбоко уважение и емпатия. Позволявайки на естественото движение да тръгне от безопасно място на отношения, изживяването може да доведе до по-голяма видимост и форма на емоциите, развитието им и качества, които може да преди това да са били потискани или не оформили се в живота на човек. Това може да провокира тръгване по пътя към целостта – да живееш по-одухотворен живот.

Този семинар е фокусиран на Танцът на тримата е продължение на Автентичното движение, създадено от юнгианския аналитик Марион Уудман, танцьорът Мари Хамилтън и вокалната учителка Анн Скинър в техния BodySoul RhythmsÒ подход. Дългогодишен практик и учител на Автентичното движение и на работата на Марион Уудман в BodySoul Rhythms®, авторката обръща внимание как тези практики помагат за развитието на телесна осъзнатост, която е в основата на лечението на отношенията ни със себе си, с другите и със света.

**Ключови думи:** танц от трима, Автентично движение, активно въображение, Марион Уудман, наблюдаване на телесната осъзнатост

### Автентичното движение като активна медитативна практика

#### За работа с Имунно Медиирани възпалителни болести

Елин Селу

Абстракт

Тази статия разкрива детайли от изследване, проведено с група жени, диагностицирани с Множествена склероза (MS) в провинциалната част на Северозападна Каролина. Те участваха в шест седмичен клас за Автентично движение (АМ). Изследването е проведено като част от докторската дисертация на авторката в специалността дълбочинна психосоматика в Pacifica Graduate Institute. MS е физическо заболяване, което означава, че психологическите аспекти на живот с толкова много неврологични симптоми, рядко се взима под внимание. Целта на изследването беше да се изследват преживяната опитност на жените с MS като им се осигури начин да бъдат във връзка със симптомите си. Намерението беше да се изследва как самозадвижваща се динамична медитация може да култивира вътрешно усещане за тялото и активно въображение - и двата инструмента за само-рефлексия, подпомагащи психичното здраве. Основното заключение на изследването е че динамичната медитация трябва да служи и на различни културни общности, които може да нямат знание за усещанията в тялото си. Практиката и подкрепата на групата станаха средството, чрез което участниците усвоиха езикът на тялото. Чрез развитието на телесна интелигентност, хората от изследването с имунно-медирано заболяване на MS, често откриват по-силно усещане за себе си и вътрешен локус на контрол, който можеше да бъде загубен в курса на лечението на болестта.

**Ключови думи:** множествена склероза, автентично движение

**ПСИХОТЕЛЕСНАТА ТЕРАПИЯ И СОМАТИЧНАТА ПСИХОЛОГЯ НА ПРАКТИКА**

**Автентично изразяване**

**Втелесено учене в ангажираната Еко-психосоматика**

**Алисия Скот Золингер**

**Абстракт**

Ангажираната Еко-психосоматика обединява дихателна осъзнатост, соматична интелигентност, внимание и креативно посредничество, засилено чрез свързване с природата. В това събиране има интерактивна симбиоза, засилена от увеличеното възприятие. Интимната компетентност, дишането, и освобождението, налични в акта на общуване с природата, могат да са еко-психосоматичен терапевтичен източник. Тази форма на ангажирана терапия засилва холистичното втелесяване и регенерацията. Когато поканим креативните си инстинкти да потекат през телата ни, нашата телесна интелигентност се проявява по начин, който може да повлияе на миналата ни история и да окуражи трансформация, която е съгласувана с вътрешните ни потребности и вътрешна мъдрост. Когато обединим възприятието на сърцето с дишането и сетивата в природата, границите на линейният ни мозък са разширяват. Започваме да настройваме тялото и мисълта към дълбините на бавно очарование, съчувствена проникателност и синергийно съзнание. Когато има елемент от природата, който подкрепя адресирането на вътрешния Аз, има и външен структурен кръг на обратна връзка, който заземява всеки етап и циклите на лечение до осезаема реалност. Ангажираната Еко-психосоматика обединява осъзнатостта и енергията по начин, който може да доведе до директно осъзнаване за структурата на характера ни, вътрешните потребности, и виталната ни природа, както и да помогне за завършването на лечебния цикъл до постигане на хомеостаза.

**Ключови думи:** соматична интелигентност, ангажирана еко-психосоматика, осъзнатост, mindfulness, движение, изразяване, втелесяване, лечебен цикъл, креативно посредничество

**Въведение във функционалната психология**  
***BES* концепцията в клиничната работа с депресия**

**Енрика Педрели и Лучано Сабела**

**Абстракт**

Във функционалната психология, основополагащата опитност със себе си (BES) е необходима за интегрираното цялостно развитие на Аз-а. Статията се фокусира основно на BES на *Усещанията* и *Контакта*, които винаги се изменят под влиянието на отчуждение и липса на flow, и са свързани с депресивните разстройства. Разсъждаваме върху нуждата от BES за хора, страдащи от депресивни разстройства.

**Ключови думи:** депресия, усещания и контакт, лечение, функционална психология, BES

**ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРЕН ПОДХОД**

**Смесване на дисциплините**

**Използване на науката за физическите упражнения за обяснение на  
психосоматиката**

**Стейси Рули Дюпонт**

**Абстракт**

Упражненията имат потенциала да намалят негативните странични ефекти, да намалят социалните медицински разходи и да увеличат качеството на живота. Практикуването на физически упражнения увеличи участието и прокара множество пилотни

интервенции базирани на движението с разнородни клинични пациенти за психично здраве от провинциални региони за редица клинични диагнози. Оригиналното изследване (Reuille-Dupont, 2015) е описано накратко, последвано от дискусия по отношение на теорията, която се използва, за да се определят и изпълнят интервенции, базирани на движението за постигането на психологически и физически цели в лечението. Психологията и науката за движението се преплитат в статията, за да обяснят физическите резултати и психологическите промени на лечението, базирано на движение. Важно е да се разбере общата терминология, за да се въвлекат клиентите и другите здравни работници в използването на лечение, базирано на движението за постигане на психологическо и физическо здраве. В допълнение, като специалисти, които разбират ролята на тялото в опитността, за психолозите, които практикуват психосоматика, е и отговорност да защитават и промотират „упражненията като медицина“, когато това е възможно. Включени са и визии, които да помогнат за по-доброто разбиране на преплитането на двете дисциплини, за увеличаване на осъзнатостта и за обогатяване на езика, който психолозите използват, при въвличането на мултидисциплинарни здравни екипи.

**Ключови думи:** лечение чрез физическо движение, движение за психично здраве, наука за физическите упражнения, психосоматика

### Преглед на психологическите подходи при лечението на шизофрения

#### Фокус на интегрираната психотелесна терапия и японската телесна психотерапия (Dohsa-hou),

Юсуьо Камикура

Ръзо Шимицу

Ичиро Окава

Университет Tsukuba

Университет Meijigakuin

Университет Tsukuba

#### Абстракт

Шизофренията е психиатрично разстройство, изискващо дългогодишно лечение и малка част от пациентите се възстановяват напълно. В Япония, няколко изследвания са разглеждали психологическите подходи за лечение на шизофрения; подкрепяща психотерапия се използва отдавна, но тя изисква дългосрочна намеса. В допълнение,

има доказателства за това, че ефикасността и е слаба и са необходими нови лечения за шизофрения. Целта на този преглед е да се оценят ефектите на психологическите подходи, които се използват при лечението на шизофрения и да се представи метода Dohsa-hou на международната общност. Литературата показва, че психологическото и обучението в социални умения имат ограничено влияние в подобрението на социалните умения на пациентите и дискусиата по отношение на ефективността на когнитивно-поведенческата терапия продължават. За разлика от тях, има доказателства в подкрепа на прилагането на интегрирана телесна психотерапия (интегрирана ВРТ) за намаляване на негативните симптоми. Доказателствата предполагат че интегрираната ВРТ и Dohsa-hou са приложими в различни случаи и са ефективни дори и като кратки интервенции, което се дължи на използването на невербална комуникация и фокусът на несъзнаваното. Някои от проблемните точки, идентифицирани с публикуваните изследвания, оценяващи тези лечения, включват малкият брой изследвани, отклонения в метода и изследователя и необясними механизми. Необходими са последващи изследвания, за да изследват механизмите и ефектите от Dohsa-hou в лечението на шизофрения.

**Ключови думи:** шизофрения, ефект от лечението, психологически подход, интегрирана телесна психотерапия, Dohsa-hou

### **Магията на Епигенетиката – рецепти за по-щастлив живот**

**Милена Георгиева\* и Георги Милошев**

*Лаборатория по молекулярна генетика, Институт по молекулярна биология,  
Българска академия на науките*

#### **Абстракт**

Генетиката отдавна е приета за детерминиращ фактор, който определя нашите психосоматични черти и характеристики. Но последните данни показват, че гените не са наши господари и ние сме господарите на собствената си съдба. Модерната Генетика доказва факта, че по начинът по който се храним, по който дишаме, и по който третираме себе си, ние регулираме активността на гените си и последствията от тях. Нови генетични данни сочат образованието, интелигентността, храната и стила на живот като мощни фактори, които оформят нашите гени. Като индуцира химическите



модификации на молекулата на ДНК и на протеините, които я организират в ядрото, фактори като стрес, липса на физическа активност и хронични заболявания, променят начина, по-който работят гените ни. Науката, която изследва молекулярните механизми, чрез които средата влияе на работата и на унаследяването на гените ни се нарича Епигенетика. Епигенетичното наследство, точно както и генетичното, продължава дълго след нашето време и се предава на потомците ни.

Тук илюстрираме, някои от най-шокиращите примери, които нагледно представят силата на Епигенетиката. Немският глад от периода на Втората Световна война и влиянието на някои от най-разрушителните пандемии, върху живота на хората по света и Генетиката им ще позволят на читателя да възприеме факта, че Епигенетиката е ключът към по-здравословен и умен начин на живот.

*Ключови думи:* генетика, епигенетика, психосоматика, мозък, стрес, околна среда, храна

## **ПРОФЕСИОНАЛНА ЕТИКА**

### **Практическа етика**

**Дейвид Тротциг**

Председател на етичната комисия на ЕАВР

### **Абстракт**

Работата на етичната комисия на една професионална организация варира в редица теми, които на теория изглеждат ясни, но на практика зависят от много променливи: очакванията на различните зависими или страни, които са въввлечени, обхвата на тези или това, което е засегнато от активностите на етичната комисия, културния и правен аспект, в който съществува и т.н. Последниците от действията или бездействията на Етичната комисия са значителни както за организацията, така и за нейните членове, клиенти, пациенти и стажанти. Спазването на насоките на етичната комисия налага социална отговорност, която комисията трябва да регулира и наложи сред членовете на организацията. Тази отговорност включва грижата за обществения имидж на асоциацията, избягването на неетично поведение сред индивидуалните и организационните членове на организацията като обучителни институти и професионални асоциации. Промените в порядките и ценностите във времето и в рамките на много различни държави и култури, дава на етичните насоки важна роля като пазач на духа на асоциацията, както е определено в документите на асоциацията. Това означава, че обучението и тяхната етика заслужават специално внимание, така че всички членове и специализанти ще споделят същите ценности и ще се чувстват свързани и ангажирани с членовете, които идват от различни държави и култури.

**Ключови думи:** ЕАВР, етични насоки, организационна етика, социална отговорност, културно разнообразие, етика и качество, качество, етични оплаквания, етика и закон.

## **ПСИХОТЕЛЕСНАТА ТЕРАПИЯ ПО СВЕТА**

**Развитието на Телесно-ориентираната психотерапия в Русия**  
**Борис Суворов**

### **Абстракт**

Статията представя кратко описание на историята и настоящото състояние на телесно-ориентираната психотерапия в Русия. Този преглед на основните сфери на телесно-ориентирана психотерапия в Русия включва представяне на Биосинтезис, Бодинамик, Биоенергиен анализ и танатотерапия.

**Ключови думи:** психотерапия, телесно-ориентирана терапия, Биосинтезис, RABOP, Бодинамик, Биоенергиен анализ, Танатотерапия, работа с травма, Накomi, SOBBORUS, Общност на биоенергийния анализ, Международна асоциация по Танатотерапия.

## **ПРЕГЛЕД НА КНИГИ**

**Безкрайният финес на усещането**

**Поглед към два основни случая на травма**

**От Адам Бамбъри**

**Да събудиш тигъра: лекуване на травма**

*Питър Левин с Ан Фредерик*

North Atlantic Books, 1997

**В неизречения глас:**

# 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

**Как тялото се освобождава от травмата и възстановява доброто**

*Питър Левин*

North Atlantic Books, 2010

**НАШИЯ ВЪПРОСНИК**

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)