

ОБЗОРЫ – МЖТП – ОСЕНЬ-ЗИМА 2021

Разработка Сокращенной Версии Шкалы Чувства Гармонии Между Телом И Разумом (С-ШЧГ)

Йясуйо Камикура и Хирохито Машико

Краткий обзор

Целью данного исследования было создание сокращенной версии шкалы чувства гармонии между телом и разумом (С-ШЧГ), количественно определяющей чувство интеграции тела и разума, и изучение ее возможного использования для здоровых людей. Сначала в Исследовании 1 японские участники (N = 368, 100 мужчин, 267 женщин, пол одного участника не указан) выполнили С-ШЧГ. Мы утвердили пятифакторную структуру, такую же, как у ШЧГ, с помощью факторного анализа более высокого порядка: самосуществование ума и тела, расслабление ума и тела, баланс ума и тела, чувство независимости и чувство физической стабильности. В Исследовании 2 с японскими студентами (N = 97) корреляция между тестом и повторным тестом через 2 недели показала, что С-ШЧГ имеет надежность теста и повторного теста в соответствии с методом множественных подстановок. Таким образом, мы подтвердили, что С-ШЧГ имеет достаточную валидность и надежность и сделает проще измерение чувства гармонии между телом и разумом (ЧГ) у здоровых людей, чем ШЧГ. Затем в выборке японских студентов (N = 118) моделирование структурными уравнениями подтвердило, что с ЧГ связано более низкая реакция на стресс и более высокое чувство аутентичности. Поэтому было высказано предположение, что ЧГ важно для физического и психического здоровья.

Ключевые слова: сокращенный вариант шкалы, чувство гармонии между телом и разумом, здоровые люди.

Влияние Процессуальной Группы Основной Энергетики На Аутентичность ЛГБТК+

Дэвид де Барделабен-Филлипс

Краткий обзор

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

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

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

Аутентичность – это способность знать и понимать свои мысли и чувства, действуя в соответствии с ними. Аутентичностью также называется осознание или тождественность своему истинному «я». Для многих людей, которые идентифицируют себя как часть сообщества ЛГБТК+ (лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры и квир), быть аутентичными иногда очень сложно из-за страха осуждения, когда чувства безопасности и признания навсегда связаны с гомофобией. Это исследование предназначено для того, чтобы понять влияние участия в группе Основной Энергетики — процессуальной телесно-ориентированной группе — на аутентичность участников ЛГБТК+. Исследование направлено на определение того, улучшает ли использование Основной Энергетики и конкретных техник в групповом процессе (метод неструктурированной групповой терапии) способность участников проявлять себя более достоверно в своей жизни. В исследовании используются существующие инструменты измерения аутентичности для количественной оценки показателей аутентичности до и после участия в группе процессов Основной Энергетики, и эти показатели сравниваются с показателями более широкой группы населения.

Ключевые слова: Основная Энергетика, аутентичность, ЛГБТК+, лесбиянка, гей, бисексуал, трансгендер, квир, маска, низшее я, высшее я, гомофобия.

Тело Как Портал

Применение тела на практике

Лиза Мортимор

Краткий обзор

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

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

Эта статья предлагает синтез практики; концептуальная интеграция теоретического правого полушария (ПП) (Schore, 2012), телесной, соматической и реляционной практики, вместе с теорией регуляции аффекта и восстановлением привязанности. Здесь проиллюстрирован разнообразный потенциал правополушарной обработки, исследуются и объясняются теоретические основы телесно-центрированной или соматической практики, демонстрируя тело как портал к бессознательному и закапсулированному материалу, связанному с отношениями, который мешает психике и нарушает регуляцию тела. Я представляю опыт, полученный на сессии во время моей интегративной практики, многослойную визуализацию внутреннего клинического опыта терапевта, который определяет слои работы тела на практике.

Ключевые слова: *соматический; регуляция аффекта; правое полушарие; восстановление привязанности; телесно-центрированная психотерапия*

Использование Экстатических Поз Тела и Образно-Гипнотической Терапии

Николас Бринк

Краткий обзор

Изучая искусство мировых культур охотников и собирателей, как древних, так и современных, антрополог Фелиситас Гудман обнаружила то, что, по ее мнению, было позами, используемыми их шаманами. Экспериментируя с этими позами в измененном состоянии экстатического транса, она обнаружила, что позы задают направление трансовому переживанию. Некоторые позы придавали телу укрепляющую и исцеляющую энергию, в то время как другие позы предназначались для предсказания, чтобы найти ответы на вопросы. Некоторые позы предназначались для метаморфозы или изменения формы, чтобы стать единым целым с духовным наставником. Другие предназначались для духовных путешествий или входа в подземное царство или бессознательное. Другие использовались для путешествий в средние или верхние миры. Наконец, были позы для инициации или для обеспечения опыта смерти-возрождения — избавления от проблемного поведения и возрождения большего здоровья. Эти позы полезны и эффективны для физического, эмоционального, поведенческого и духовного исцеления. Последовательность поз также полезна для восстановления души или для разрешения травм и эмоциональных проблем, приобретенных в детстве, для решения которых также эффективна аналитическая гипнотерапия.

Ключевые слова: шаманские позы тела, аналитическая гипнотерапия, возвращение души, экстатический транс.

Межпоколенческая травма

Воплощенный опыт

Мишель Розенталь

Краткий обзор

Травма, пережитая прошлыми поколениями, или межпоколенческая травма, может повлиять на текущее функционирование клиентов. Травма, хранящаяся в теле, также передается от человека к человеку на уровне тела биологическими и средовыми средствами. В то время как многие специалисты по работе с травмой начинают осознавать важность соматических вмешательств для процесса исцеления, исследований по использованию соматических вмешательств для помощи при симптомах, возникающих в результате межпоколенческой травмы, немного. В этой статье исследуется неявный характер передачи межпоколенческой травмы и утверждается, что телесная психотерапия обладает уникальными возможностями для помощи клиентам, работающим с проблемами, связанными с этим типом травмы.

Ключевые слова: межпоколенческая передача травмы, лечение межпоколенческой травмы, телесная психотерапия, мультипоколенческая травма, поколенческая травма.

Улучшение Семейных Расстановок

Модель Телесной Психотерапии

Стефани Скарминах

Краткий обзор

В области групповой терапии Семейные расстановки остаются загадочной практикой. Этот феноменологический групповой процесс открыл множество эмоциональных дверей в семейных системах. Однако в практике есть множество элементов, которые работают без

учета терапевтической безопасности. Хотя работа с Семейными Расстановками показала себя эффективной, она не подготавливает людей к участию и не завершается таким образом, чтобы поддержать участников в их дальнейших переживаниях. Подход, обсуждаемый в этой статье, обеспечивает теоретический слой, который можно интегрировать в модель Семейных Расстановок для борьбы с отсутствием структуры, безопасности и регулирования для всех участников. Эта предлагаемая модель включает в себя ряд практик телесной психотерапии, которые помогают фасилитаторам использовать соматические вмешательства для создания более прочного терапевтического контейнера, отслеживания регуляции участников и успешного завершения опыта таким образом, чтобы уменьшить потенциальный вред.

Ключевые слова: Семейная Расстановки, соматика, телесная психотерапия, групповой процесс.

Телесная психотерапия в Венгрии

Мартон Семерей

Краткий обзор

Телесная психотерапия в Венгрии имеет относительно короткую историю, поскольку репрессивная политическая среда не позволяла сколько-нибудь существенного контакта с западными разработками в этой области до 1990-х годов. За последние три десятилетия в Венгрии растет присутствие различных телесно-ориентированных школ психотерапии. Эта статья представляет собой краткое введение в модель обучения, применяемую в настоящее время в Венгерском институте телесной психотерапии, а также ряд сопутствующих мероприятий, предлагаемых в основном через Венгерскую ассоциацию телесной психотерапии.

Ключевые слова: телесная психотерапия, Шандор Ференци, Венгерская ассоциация телесной психотерапии (НАВР), Венгерский институт телесной психотерапии (НИВР), Венгрия.