

Нашата практика:

500-те дни на връзката с първичния обект

Ноцицепция или болка?

Дженовино Фери

Абстракт

След дефиниране на разликата между болка и ноцицепция, авторът оприличава този бином на друг, срещан в международния дебат по аналитична психотерапия – субективност и пред-субективност. Той поставя фокуса на сравнението на тези биноми върху периода на връзката с първичния обект – първите 500 дни от човешкия живот от зачеването до отбиването.

Широк спектър от фактори – анатомични, физиологични, хормонални и цитохимични – са представени, подкрепящи хипотезата, че осъзнаването на болката не е необходимо, за да бъде оставена следа в имплицитната памет на телесното несъзнавано като основа за възможни релационни проблеми.

Ключови думи: Ноцицепция, болка, връзка с първичния обект, интеркорпорентност, имплицитна памет.

Да запазим тялото в телесната психотерапия

Невробиологичен подход към съединителната тъкан

Уил Дейвис

Абстракт

Телесната психотерапия е силно повлияна от напредващите изследвания в областта на неврологията. Макар и тези влияния да са лесно обясними, се наблюдава и съпътстващо влияние в посока на отдалечаване от тялото и навлизане на един мозъчно-базиран модел. Междувременно, изследвания в областта на мануалните терапии върху съединителна тъкан и по-конкретно фасцията показват как и защо телесно-базираните техники могат да имат много дълбок ефект върху пациента. В допълнение, тези изследвания са разкрили засега неизвестна комуникационна система между трите нервни системи и тялото, в резултат на което се формира един по-интегриран телесно/психичен модел. Ще подчертая растящата връзка между съединителната тъкан (СТ) и трите нервни системи в тялото и ще покажа ролята, която СТ играе в тези връзки. Основната тема е *пластичността* на съединителната тъкан, способността ѝ да се адаптира и реадптира към променящи се условия локално и систематично, външно и вътрешно, както и физически и емоционално. Пластичността на СТ е заложена в същността на всяка терапия, която включва движение или доковане. Това е биологичната, телесно-базирана обосновка на ефикасността на телесната психотерапия.

Ключови думи: фасция, Райх, интерпретативна интероцепция, пластичност, съединителна тъкан, нервни системи

Да обитаваш тялото като обединено съзнание

Джудит Блекстоун

Абстракт

Тази статия представя Процесът на Реализация, психотелесен терапевтичен метод, който включва поредица от упражнения за вътрешна настройка, чрез които да се

постигне обединено съзнание като основа за задълбочен контакт със собственото същество, както и с другите хора. Статията се фокусира основно върху разбирането на този метод и улесняването на втелесяването. В Процеса на осъзнаване втелесяването се разглежда като усещането за едновременно присъствие навсякъде в тялото като обединено съзнание. Това е изместване от това да бъдеш осъзнат за тялото към това да обитаваш тялото. Статията описва как Процесът на осъзнаване използва втелесяването на обединеното съзнание за лекува дефицити в контакта със себе си и другите и да рафинира капацитета на терапевта за изпитване на емпатия. Представени са кратки практики за настройка от Процеса на осъзнаване, за да демонстрират това изместване.

Ключови думи: втелесяване, Процес на осъзнаване, телесна психотерапия, съзнание

Докосване и регулация на афекта

Постурална интеграция, умения за справяне с травма и инструменти за телесно-ориентирана психотерапия

Бернард Шлаг

Абстракт

Основана на новите изследвания в областта на неврофизиологията, тази статия изследва как докосването влияе на различни области в мозъка ни посредством нервните рецептори и как различните техники на докосване подпомагат нуждата на клиента от регулация на афекта. Следвайки предложения от Алан Шоре подход към регулацията на афекта, тази статия показва какво подкрепя емоционалната експресия и развитието на устойчив вътрешен Аз у клиента. Описва как да работим с цикъла на афекта при травматизирани клиенти и задълбочава разбирането на прозореца на

толерантност с цел подкрепа на клиенти, които страдат от свръхсилни или болезнени емоции, както и на тези, които се борят с обща липса на емоции.

***Ключови думи:** докосване и регулация на афекта, кожномеханични рецептори, графики на афективния цикъл, прозорец на толерантност*

Работа с травма

Настоящият момент, травма и релационна соматична психотерапия

Хомаюн Шахри

Абстракт

В тази статия ще обсъдя как животът се живее в настоящия момент и как това е свързано с живеенето на радостен живот. Ще покажа как животът в настоящия момент е свързан с втелесеното живеене и свързването с тялото. Ролята на релационната травма в откъсването от тялото е разгледана. Как лошата ранна обектна връзка е свързва с невъзможността да се живее в настоящия момент е разгледана от перспективата на теорията на обектните отношения и невронауката. Лечебната роля на добрия обект – т.е. терапевта – е обсъдена и представям техника, базирана на откритията от релационната соматична психотерапия, която би могла да скъси терапевтичния процес.

Ключови думи: невронаука, обектни отношения, настоящ момент, релационна соматична психотерапия, преходен обект, травма

Интердисциплинарен подход

Кореспонденция между фази и елементи в трансформационните и оздравителните процеси, предизвикани от различни терапевтични методи

Мюриел Морено Охеда

Абстракт

Тази статия сравнява наблюденията на автора върху процесите на трансформация и терапевтична промяна в себе си и нейните клиенти. Девет фази са наблюдавани и дават наименованието на ЕсенциАрт системата: Деветте фази на трансформация. Изследователският въпрос е: Има ли общи фази и елементи между трансформационните и оздравителните процеси, предизвикани от различни терапии или методи? Какво общо имат те и какви са разликите помежду им? Използвана е анкета с 21 въпроса, базирани на *9-те фази*, наблюдавани от автора. В изследването взеха участие 155 професионалисти от 35 държави и от 32 терапевтични модалности. 120 участника бяха жени и 35 – мъже. Възрастта варираше между 18 и 74 години. Експертизата се простираше между никакъв професионален опит (студенти) и 40 години опит. Тези практики определиха работата си в един от следните три подхода: умствен подход, телесен подход и психотелесен подход. Резултатите показват, че професионалистите от различни модалности и подходи идентифицират и оценяват общи фази и елементи в трансформационните и оздравителните процеси, както са описани от системата ЕсенциАрт: Деветте фази на трансформация, със средна корелация 9 от 10. Психотелесният подход се показва като най-близък до системата

ЕсенциАрт. Всички професионалисти оцениха 9-те фази със средна корелация между 7,8 и 9,9. Качественият анализ също показва корелация, посочвайки важноста на практиците на бъдат присъстващи, свързани, уважителни, доверяващи се и загрижени, необходими за създаването на точните условия за активация на органичен оздравителен процес у човешките същества.

Ключови думи: телесна психотерапия, терапевтична промяна, психотелесна терапия, ЕсенциАрт система, психосоматичен.

Телесната психотерапия в стаята за игра

Соматичен подход към работата с деца

Дженифър Л. Тейлър

Април 2019

Абстракт

Тази статия предлага теоретичен модел на терапията чрез игра, който съчетава еволютивната невробиология с принципи от телесната психотерапия. Авторът прави предположението, че настоящото приложение на принципите на невроразвитието в терапията чрез игра може да бъде подсилено чрез соматични интервенции, които насърчават интеграцията между тялото и ума на развиващото се дете. Темите за регулация, настройка и интероцепция са изследвани от соматична гледна точка и са разгледани терапевтичните им приложения. Тази статия предлага интегративен, транстеоретичен подход към включването на телесните психотерапевтични принципи в стаята за игра.

Ключови думи: телесна психотерапия, терапия чрез игра, соматична психология, регулация, настройка, интероцепция

Професионална етика

Прилагане на етичния кодекс на ЕАВР

във всекидневната практика

Презентация на Етичния комитет на Гръцката национална асоциация по телесна психотерапия

Антигони Ореопулу

Абстракт

През последните четири години Етичния комитет към Гръцката асоциация по телесна психотерапия (PESOPS) имаше четири срещи на воите членове. Тази статия описва първата от тях, озаглавена *Етичният комитет и кодекса: какво трябва да знаем във всекидневната практика*, и разказва какво се случи зад кулисите, което доведе до ценни заключения.

Ключови думи: етичен кодекс, етичен комитет, ЕАВР, PESOPS, етичен уъркшоп.

Телесната психотерапия в пандемични времена

Изследване на ПТСР

по време на коронавирусната епидемия

Xiao-Ge Liu, Wen-Tian Li, Fang Xiong, Lian-Zhong Liu, Ulrich Sollmann

Абстракт

Цел: Изследване с цел разбиране на пост-травматичното стресово разстройство по време на коронавирусната епидемия и съпътстващите я влиятелни фактори.

Надявахме се да предоставим по-стабилна основа за таргетираните услуги, които работят за подобряването на държавната грижа за психичното здраве.

Метод: Извлякохме онлайн данни на китайски граждани, събрани по време на коронавирусната епидемия от платформата за психологическа подкрепа,

разработена от Центъра за психично здраве в Ухан. Използвахме скала за оценка на ПТСР като изследователски инструмент и анализирахме данните с SPSS.

Резултати: Бяха събрани данни на общо 376 участника. Средната стойност от скалата за ПТСР беше $45,93 \pm 17,32$, като позитивната посока на засичане беше 63,56%, а нивата на ПТСР се увеличаваха с флукутация. Полът, образованието и местонахождението на участниците бяха влиятелни фактори. По специфично, жените, хората с по-ниско ниво на образование и живущите в Ухан показаха по-голяма вероятност да имат ПТСР.

Заклучения: Тази епидемия има съществено влияние върху психологичния статус на хората. Въпреки факта, че епидемията е приведена под контрол, нивата на ПТСР не са намалели. Следователно е необходимо да се предостави своевременна психологическа подкрепа на хората в нужда и да им се помогне да се адаптират към живота възможно най-скоро.

Ключови думи: COVID-19; пост-травматично стресово разстройство, влиятелни фактори, промени във времевата линия

Кратко лечение при извънредни ситуации

Методологично предложение за функционална психологическа интервенция, предприета по време на извънредното COVID-19 положение

Енрика Педрели

Абстракт

Пандемията от COVID-19 изисква масова интервенция за психологическа подкрепа на световното население. Тази статия излага методология, разработвана в продължение на години опит и приложена при италианския народ от психотерапевти от Обществото по функционална психотерапия за проекта *Безплатна психологическа услуга за изслушване. Безплатен национален номер*. към Министерството на здравеопазването. Краткото лечение при извънредни ситуации (Педрели и Сози, 2016) според функционалната психология (Рисполи, 2004; 2016) е базирано на години опит в диагностицирането и лечението на стрес, съчетано с уменията от психологията на извънредните ситуации. То показва колко важно е да има психотелесни умения в

спешното лечение и как бе възможно, дори в ситуация на изолация и дистанционна комуникация, да бъдат използвани телесно-ориентирани техники. Функционалната психология засяга преживяванията, които изграждат основата за развитие на умения у всеки от нас като Базови Преживявания на Аза (Basic Experiences of the Self – BES). В извънредна ситуация моцем да работим върху BES за възстановяване на емоционалната стабилност и сигурност и да се свържем отново с ресурсите. В тази статия базовите преживявания за контрол и възприятие са използвани като пример, за да демонстрират потенциална дистанционна работа със спешен случай.

Ключови думи: кратко лечение при извънредна ситуация, Основни преживявания на Аза, психокорпорални техники, функционална психология

Време за трансформация и творчество

Рубенс Кигнел

Абстракт

Идеята на тази статия е да изследва и предложи нов изглед и нов начин за справяне с неволите на човешкия живот в околната среда и системата на земята. От началото на живота, много преди човешкия живот, природата ни е показвала чрез развитието как различните форми на живот са откривали начини да се свързват, да се адаптират, да включват и да изключват необходимото, за да поддържат живота жив.

Ние като човешки същества можем да се учим от милионите години житейски опит по посока на екологията на човечеството за запазване на живота, където и да съществува. Аз опитвам да покажа, че онова, което се счита за нечисто, може да се окаже необходимо, за оцеляването на системата, като правя препратки и към връзката на човешката психика с околната среда и помежду ни.

Ключови думи: околна среда, природа, екологична комуникация, телесна психотерапия, природа и комуникация, вирус, гъба и бактерия, нечистотия и чистота помежду ни, психоанализа, Райх

Телесната психотерапия по света

Развитието на японската телесна психотерапия

Ясуйо Камикюра

Абстракт

Тази статия цели да представи развитието на японската телесна психотерапия, като се фокусира върху Дохса-хоу, оригинална японска психотерапия, създадена от Госаку Нарусе. Първо, статията представя психотерапията в Япония, включително лицензирането на клиничните психотерапевти и стандартните психотерапии в Япония. Второ, представя телесната психотерапия, изтъкнати психотерапевти и приемането на докосването от хората в Япония, сравнявайки западните и източните култури и психотерапии. В допълнение, статията демонстрира как Дохса-хоу е развита в сферата на деца с увреждания чрез Дохса-хоу обучение, и при хора с психични заболявания, използвайки клинична Дохса-хоу. След това авторът обсъжда някои проблеми в качеството му на Дохса-хоу терапевт, актуални теми в японското психично здраве по време на пандемията от COVID-19 като „депресивно настроение вследствие на стрес от карантината“ и „карантинна умора“, както и възможностите за онлайн Дохса-хоу. В заключение е направено предложение за бъдещето на психотерапията. Разпространението на Дохса-хоу ще е значимо за развитието на телесната психотерапия в Япония.

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

Ключови думи: телесна психотерапия, Япония, Госаку Нарусе, Дохса-хоу, Дохса обучение, клинична Дохса-хоу

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

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