

Разплитане на нишките на благополучието

Сложният танц на менталното здраве и епигенетиката

Бела Василева, Георги Милошев, Милена Георгиева

Настъпването на 21-и век свидетелства за проявлението на скрити пандемии, характеризиращи се с хронични заболявания от значително обществено значение, които, въпреки липсата на непосредствена видимост, характерна за инфекциозните заболявания, представляват значителна заплаха за общественото здраве. Сред тези скрити пандемии са психичните разстройства, диабетът, онкологичните състояния, сърдечно-съдовите и белодробни заболявания. Въпреки неинфекциозната си природа, те оказват дълбоко влияние върху отделните индивиди и обществото. Статията изследва менталните разстройства и тяхното сложно взаимодействие с епигенетиката – област, достигнала върхове в съвременните научни изследвания. Разгледана е обстойно централната роля на епигенетиката в развитието, прогреса и лечението на психичните разстройства. Възникващите изводи подсказват, че епигенетичните модификации функционират като ключов мост, който осветява сложната природа на менталните заболявания и централната роля, която тялото заема в психичното здраве, подчертавайки значимостта на телесната психотерапия. Статията дава основен изследователски фундамент за разбиране на значението на подхода "отдолу-нагоре" и епигенетични подходи при лечението и управлението на психичните заболявания.

Ключови думи: скрити пандемии, хронични заболявания, обществено здраве, психични разстройства, епигенетика, развитие, лечение, обществени последици

Ефектът на телесната психотерапия върху водната матрица на тялото, видяна от близка инфрачервена спектроскопията и аквафотомиката

Илина Йорданова, Румяна Ценкова, Кольо Йорданов, Даниел Тодоров, Александър Стоилов, Шого Шигеока, Мадлен Алгафари

Аквафотомиката е нова дисциплина, която използва спектроскопия, за да изследва как водните молекули променят формата си при определени стимули или смущения. (Ценкова, Р., 2006, 2009; Базар и др., 2015; Мункан & Ценкова, 2023; Ценкова и др., 2018). В статията описваме нов неинвазивен метод за събиране на близка инфрачервена спектроскопия от дланите на участници в психотелесни терапевтични сесии в Българския Неорайхиански Институт по Аналитична Терапия, който благодарение на мултивариантен спектрален анализ ни позволи в края на всяка сесия да дешифрираме структурни промени в техните водни молекулни матрици. Резултатите ни сочат структурна кохерентност между участниците, както и по-здравословен, по-енергичен и безстресов воден матрициден подпис.

Ключови думи: телесна психотерапия, ум-тяло, аквафоматика, водна матрица, благополучие, акваграми, близка инфрачервена спектроскопията

Музиката на терапевтичното докосване (attuned touch) и епигенетичните промени от перспективата на телесната психология

Елия Стайнберг

Тази статия изследва аспектите на терапевтичното докосване (attuned touch) и неговия потенциал да предизвиква епигенетични промени. Тя предлага хипотеза, обясняваща настъпилите промени при клиентите, и илюстрира приложението на изследвания с животински модели, за да разясни тези клинични явления, особено в контекста на техниките на телесната психотерапия, които използват допир, като биоенергийния масаж.

Ключови думи: допир, епигенетични промени, терапевтично докосване, музика

Брейнспотинг

Лечение на посттравматично стресово разстройство

Лий-Ан М. Хортън, Синтия Шварцберг, Шерил Д. Голбърг, Фредерик Г. Грийв, Лорън Е. Бърдека

Изследователската база на психологическите интервенции за ефективно лечение на посттравматично стресово разстройство (ПТСР) е ограничена. Този класически експериментален изследователски проект има за цел да представи брейнспотинга като ефективно лечение за ПТСР и намаляване на симптомите на тревожност и депресия. Участниците в изследването (63 души) бяха постъпили пациенти на клиника за лечение на ПТСР. Те преминаха процес на информирано съгласие, след което на случаен бяха разпределени между получаването на пет седмици обичайна терапия (когнитивно-поведенческа, насочена към решения, клиент-центрирана, психодинамична) или пет седмици лечение с брейнспотинг. Двадесет и седем от участниците завършиха лечението, а оценките бяха взети преди началото, непосредствено след края и четири седмици след приключването му. Резултатите показаха, че участниците и в двете групи са намалили симптомите на ПТСР, като обичайните методи за лечение показаха по-добри резултати в началото след лечението, докато брейнспотингът показа по-дългосрочни ползи в облекчаването на симптомите. Значението на тези наблюдения се обсъжда и се предлагат препоръки за бъдещи изследвания.

Ключови думи: тревожност, брейнспотинг, депресия, посттравматичен стрес, травма

Dohsa-hou – ефекти върху подобряването на здравето на ума и тялото при гледане на видеа интерактивно и без взаимодействие

Ясуо Камикюра, Ичиро Окава, Хирохито Машико

Конвенционалният метод за подпомагане в клиничната Dohsa-hou терапия се осъществява от терапевти, които поддържат движението на клиентите лице в лице и използват директен

телесен контакт. По време на пандемията от Ковид 19 обаче това беше невъзможно. Проучването, описано тук, сравнява психологическите ефекти върху тялото и ума при интерактивния и неинтерактивния онлайн метод за гледане на видеа на Dohsa-hou за здрави индивиди. Проведохме двуфакторен дисперсионен анализ със смесени фактори. Независимите променливи бяха интерактивните и неинтерактивните методи и времето преди и след интервенцията, а зависимите – чувството за хармония между тялото и ума и локуса на контрола. Резултатите показаха, че усещането за релаксация и хармония и контролния локус са значително подобрени както при интерактивния, така и при неинтерактивния метод. Въпреки това, интерактивният онлайн метод оказа допълнително подобрение върху усещането за релаксация и хармония между тялото и ума. Интерактивният онлайн метод на Dohsa-hou би направил участниците по-активно ангажирани, като по този начин се постига по-реалистичен опит с терапията.

Ключови думи: подобряване на здравето на тялото и ума, интерактивен онлайн метод Dohsa-hou, гледане на видеа Dohsa-hou без взаимодействие, Dohsa-hou, безконтактен Dohsa-hou

Архетипи, его-състояния и субличности

Изследване на разнообразния израз в рамките на соматичното осъзнаване

Шарън Михарес

Комбинация от соматични и психодинамични подходи може да разкрие въплътени его-състояния, субличности и архетипни влияния, комуникиращи чрез връзката тяло-ум. Тази статия подкрепя хипотезата, че его-състоянията и други елементи на психиката се проявяват соматично и следователно трябва да се обърне повече внимание на тялото като част от терапевтичния диалог. Това може да осветли проявите на егото, които се случват с тялото - например, процесът на Райх за разхлабяне на бронята на характера и теорията на Юнг за универсалното колективно несъзнавано с неговите архетипни сили, проявяващи се биологично, водещи до израстване на душата и индивидуализация. Фрагментираните състояния на егото, архетипните сили и интроектираните субличности стават съзнателни,

докато молекулите-пратеници и невронните мрежи се опитват да комуникират и да излекуват разделението между ум и тяло. Целта е интеграция, водеща до цялостно заздравяване на връзката тяло-ум.

Ключови думи: соматика, архетипи, ум-тяло, тяло-ум

Трансформацията в телесната психотерапия

Съзнателните състояния и бъдещето

Луиза Барбато

Статията представлява размисъл върху трансформацията като цел за преодоляване на вътрешните кризи и крайната цел на терапевтичния процес. Ключовите концепции на терапевтичния път са представени в светлината на различните лични нива, бидейки обект на трансформация – физически, емоционални, ментални и духовни.

На финала се дава обяснение на двете ключови теми за психотерапевтичния път – еволюцията и интеграцията.

Ключови думи: телесна психотерапия, криза, еволюционен път, единство, трансформация

Принадлежност към Земята

Телесната психотерапия, моделът за настройване според сезоните и връщането към нашата дива същност

Клоуи Барет-Пейдж

В настоящата статия се засяга темата как телесните психотерапевти могат да подпомогнат своите клиенти да осъзнаят своята принадлежност към природата.

Изследването започва с обяснение на важноста на връзката между хората и Земята според мултидисциплинарните полета. Проучването продължава с подходи от телесната

психотерапия, които подкрепят устойчивостта и изцелението, и се подчертава начинът, по който това се препокрива с изследванията от мултидисциплинарните полета. Оттук беше създаден и моделът за настройване според сезоните. Изследван е случай на клиентка, която благодарение на метода възвръща гнева си и потенциала от това за още по-големи обществени промени. Това води до обсъждане на възможно имплементиране на изследването в областта на телесната психотерапия, включително и защо подкрепянето на връзката на клиентите с природата е необходима за тяхното благополучие.

Ключови думи: природата, Земята, телесна психотерапия

Компетенции в телесно-соматичната психотерапия. Какви са те?

Кортни Янг

Статията проследява развитието на проекта на ЕАР за установяване на професионалните компетенции на европейския психотерапевт - едновременно покана и предизвикателство към всички телесни и соматични психотерапевти. Тя насърчава читателите да идентифицират и разграничат тези професионални компетенции, които са специални, специфични и дори уникални за телесно-соматичната психотерапия, и за различните модалности в рамките на това основно течение.

Ключови думи: телесна психотерапия, соматична психология/психотерапия, професионални компетенции, основни направления и модалности

РЕВЮ НА КНИГАТА

Различните тела

Деконструирана нормалност

От Ник Тотън

Роз Карълфер

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

Ревюто на „Различните тела“ на Ник Тотън, обобщава най-важното от съдържанието на една новаторска и съдържателна книга.

В него се разглеждат неговите задълбочени аргументи относно коварната природа на „нормативните“ ценности и обширното му изследване на други гледни точки, които са по-обогатяващи.

Ключови думи: промяна, нормативно втелесяване (normative embodiment)

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org