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

ABSTRACTS – IBPJ – Volume 24, Number 1

СПЕЦИАЛНО ИЗДАНИЕ

ПСИХОАНАЛИЗА И ТЕЛЕСНА ПСИХОТЕРАПИЯ

ИНТЕРВЮ

Психоанализа, соматика и бъдещето на интерсубективността

Разговор с Джесика Бенджамин и Кристофер Уолинг

Хелена Висинг

Връзката между психоанализата и соматичната психология дълго време е била определяна както от дълбок исторически контекст, така и от съществуваща теоретична фрагментация. Докато по-ранните учени-психоаналитици, като Фройд и Райх определят тялото като централен елемент на психичния живот, съвременните изследвания често се разгръщат по паралелни, но недостатъчно интегрирани насоки (пътеки). В последните десетилетия, релационният обрат в психоанализата, наред с напредъка в теорията за регулацията на афекта, междуличностната невробиология и изследванията на травмите създадоха нови условия за диалог между тези области (Benjamin, 2017; Schore, 2012). В същото време, соматичните психотерапии се развиха бързо, макар и често без споделена метапсихологическа рамка, която да организира техните разнообразни подходи. В същото време соматичните психотерапии се разшириха бързо, макар и често без споделена метапсихологична рамка, която да организира разнообразните им подходи. Този разговор между двама психоаналитици, Джесика Бенджамин и Кристофър Уолинг, възниква в критичен момент, изследвайки как понятия като интерсубективност, разпознаване и телесност могат да служат като мостове между психоаналитичните и соматичните традиции.

Чрез диалога помежду си, авторите осветяват развиващата се роля на тялото в релационната теория, значението на майчината субективност и потенциала за по-интегративна рамка, способна да адресира както клиничните, така и социо-културните измерения на човешкия опит.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Психоанализата е телесна психотерапия

Активен извод

Леа Бенсон

Психоанализата (PsyA) и телесната психотерапия (BPsy) често се представят като противоположности- едната изследва подсъзнанието, а другата- работи с тялото. В тази статия се твърди, че те са близки, използвайки активното заключение- невронауката- като обектив. Активното заключение позиционира ума/мозъка/тялото, като предсказваща система, оформяща реалността, чрез очаквания, свързани с психологически състояния, а не като пасивна, реагираща на информация отвън. В исторически план (PsyA) ангажира тялото – от телесното Его на Фройд до функционалната идентичност на Райх- насока, която съвременната психоанализа (PsyA) продължава, чрез преноса и съпротивлението, разбирани тук като соматични прогнози. За разлика от фокусираната върху симптомите телесна психотерапия BPsy (e.g., Hakomi, Somatic Experiencing), PsyA е в съответствие с дълбочинно ориентирания биоенергиен анализ (BioA), разкривайки вярвания, движещи телесните модели, чрез свободна асоциация, а не разрешавайки симптомите, чрез тренирани упражнения. Активният извод показва, че думите регулират телесните състояния, свързвайки вербалното осъзнаване на психоанализата PsyA със соматичните цели (телесната осъзнатост). Прегледът на соматичната история на психоанализата PsyA и призмата на активният извод разсейват напреженията: вербалната терапия (терапията, чрез разговор) на психоанализата PsyA е соматично лечение, преосмислящо терапевтичната практика. Това оспорва митовете за ‘свръх’-интелектуализма на психоанализата PsyA, потвърждавайки нейната връзка с въплътените корени и релевантност

Просто говоря

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

За отделянето на речта от тялото

Габриела Хаят

В съвременните психотерапевтични модалности, речта е често подценявана за сметка на соматичните подходи, които акцентират тялото като основно място за несъзнавано изразяване и изцеление. Тази статия критично разглежда историческите и теоретичните основи на тази дихотомия, проследявайки корените ѝ до дуализми на Просвещението, които разделят ума от тялото. Чрез анализ на хипнозата, свободните асоциации и психоаналитичната теория, това изследване подчертава значението на речта по-скоро като телесен акт, отколкото чисто когнитивна функция. Работата на Жак Лакан, Юлия Кръстева и Сабина Шпилрайн е изследвана, за да се демонстрира как езикът и телесното преживяване са дълбоко преплетени. Твърдя, че речта не трябва да се отхвърля като бариера за достъп до несъзнателен материал, а да се разбира като място, където се появяват телесните и афективните измерения на преживяването. Чрез интегриране на психоаналитичните и соматичните перспективи, клиничните сътрудници (специалистите по психично здраве) могат да насърчат по-задълбочено разбиране на въплътената реч в терапевтичната практика.

Влиянието на либидометрията върху биоелектричните експерименти на Вилхем Райх: Изследване на два психоаналитични опита за количествено измерване на психичната енергия

Дженифър Еванс

Настоящата статия преразглежда усилията на психоаналитика Зигфрид Бернфелд да създаде наука за либидото и нейната връзка с ранната експериментална работа на Вилхем Райх, основател на телесната психотерапия. Биоелектричните експерименти на Райх, проведени в края на 30те години на миналия век, бележат основополагащ момент в историята на телесната психотерапия и са важни за установяването на научната рамка, чрез която да се разбере връзката между ума и тялото. По-малко известен е фактът, че тези експерименти са предшествани и са протичали успоредно с научно начинание, започнато от Бернфелд за количествено определяне на либидото в лабораторни условия. Наречен либидометрия, този научен проект има за цел да разреши проблема между ума и

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

тялото, като демонстрира че психичните процеси имат количествено измерими соматични (телесни) корелати, измерими като температурни промени между различните системи на тялото. Тази статия изследва историческите въздействия на либидометрията в контекста на научната работа на Райх и за развитието на телесната психотерапия. Това осветява богатата история на психоаналитичните опити за разбиране на нагоните и предоставя по-задълбочен контекст за влиянието на либидометрията върху експерименталния обрат на Райх, както и за разминаването между психофизиологичните и телесно-терапевтичните подходи към проблема ум-тяло.

Алтернативна перспектива за терапия на травмата

Комбинацията между митологични, дълбочинно-психологически и соматични парадигми

Шарон Г. Михарес

В областта на соматиката се обръща голямо внимание на въздействието на травмата върху тялото. Прегледът на популярни текстове за соматични специалисти и учени разкрива, че терапията на травмата е основен акцент във всеки един от тях. В настоящата статия задавам въпроса, дали е полезно да се насърчава парадигмата на жертва, агресор и спасител. Въпреки че повечето хора искат да реагират със състрадание, когато помагат на някой, който страда емпатичният отговор може да не даде на клиента нужната смелост и сила. Фокусирането само върху емпатичните реакции може създаде отслабена позиция у клиента. Предвид нарастващите климатични кризи е ценно да се разполага и с усъвършенствани методи за взаимодействие между ума и тялото за подпомагане и разбиране на бежанците. Вилхем Райх отбелязва многото начини, по които жизнената енергия може да бъде блокирана, но не насърчава идентичността на жертвата.

Карл Густав Юнг се фокусира върху процеса на индивидуация, пътешествие към цялостностно развитие на човешката личност, основано както на съзнателен, така и на несъзнателен опит и разпознаване на архетипни енергии, достъпни, както за изцеление, така и за цялостност.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

В една и съща история има митологии, включително травма, героизъм и изцеление.

За да не допринасяме за отслабване на човечеството е добре да изследваме по-смислени истории, водещи до изцеление и цялостност.

Ролята на тялото в преработването на травмата: Войната в Судан

Сюзан Шедид Елсайед

Настоящата статия изследва пресечната точка между психоаналитичните и соматичните подходи към възстановяването след травма, с особен фокус върху войната в Судан и нейното въздействие върху разселените суданки жени. Травмата не е единствено психологически феномен, а е дълбоко вписана в тялото, проявявайки се чрез нарушения на съня, храносмилането, менструалния цикъл и емоционалната регулация. Въз основа на личния опит на автора в работата на терен, статията разглежда как работилници, провеждани на арабски език и съобразени със спецификите на работата с психична травма, са предоставили на жените пространство за възстановяване, общностна подкрепа и повторно свързване със собственото им тяло.

Концепцията за *Третото тяло* (*Third Body*) е разгледана като ключов елемент в създаването на терапевтични пространства, в които не изразената болка може да бъде осъзната, изразена и преработена. В допълнение, статията отправя призив за деколонизиране на интервенциите при работа с травма, като застъпва необходимостта изследванията и финансирането да поставят в центъра преживяванията и културното знание на общностите от Глобалното мнозинство (*Global Majority*). Чрез свързването на психоаналитичните идеи с телесно-ориентираните практики за възстановяване, настоящото изследване предлага рамка за по-приобщаваща и по-ефективна грижа при работа с психичната травма.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Психоанализа и сома (връзката между ума и тялото)

Две тела, които се движат през между-телесни ритми и пространства на болезнена и безмълвна травма

Джулиан Апел-Опер

Настоящата статия се фокусира върху дългосрочна онлайн и междукултурна терапевтична работа, в рамките на която телата на терапевта и клиента се срещат и заедно преминават през пространства, белязани от травма. Особено внимание е отделено на въплътеното присъствие на терапевта и способността му да бъде с клиента (*being-with*), както и на неявната комуникация между телата на терапевта и клиента. Представени са телесно-ориентирани интервенции, основани на концепции от Интегративната гещалт терапия и Релационната психоанализа. Тези подходи подчертават значението на телесното преживяване и междуличностната свързаност в процеса на разпознаване, преживяване и преработване на травматичния опит.

Жените носят психопатологичното бреме на културната травма:

Соматичен подход към лечението

Мериан Комарото, Ребека Потенджър, Ким Диорио, Лорън Шуфран, Марлийн Коен

Настоящото изследване разглежда недостатъчно проучените явления на сексуалната обективация на жените (Female Sexual Objectification – FSO) и интернализираната сексуална обективация на жените (Internalized Female Sexual Objectification – IFSO), като ги концептуализира като дълбоко вкоренени форми на културна травма. Надграждайки предходни изследвания, авторите утвърждават FSO и IFSO като трайни психологични рани, произтичащи от пет хилядолетната история на потискане на женствеността. Тази културна травма, наречена **„Трансът“ (the Trance)**, действа незабележимо и се превръща в имплицитно, невидимо психопатологично бреме за цисджендър

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

жени. Трансът води до формирането на дезадаптивни, откъснати от телесното преживяване архетипи, които създават отчуждение както между жената и собственото ѝ тяло, така и вътрешно разцепление в нейната психика. Интензивните и силно дисрегулирани емоции, произтичащи от тази несъзнавана травма, се проявяват чрез разнообразни симптоми, включително телесна дисморфия, хиперсексуализация, тревожност, депресия, перфекционизъм, ниско самочувствие и понижено чувство за собствена стойност. Чрез феноменологичен подход изследването оценява ефективността на иновативен модел на соматично лечение за облекчаване на телесно въплътеното бреме на Транса. Разбирането на тази травма като колективно, а не индивидуално преживяване, позволява преход от имплицитното към експлицитното, като извежда травмата от сянката и създава условия за формирането на нови, овластени архетипи, основани на себеприемане и любов към себе си. Авторите подчертават, че архетипите не могат да бъдат елиминирани, а единствено да се създаде пространство за възникването на нови. Предложеният иновативен терапевтичен модел създава възпроизводими условия, които подпомагат надеждното осъществяване на този трансформационен процес. Макар изследването да е ситуирано в традицията на дълбинната психология, то разглежда и интегративен подход към телесната психотерапия, при който несъзнаваното, афективното и образното съдържание се разкриват чрез соматичното преживяване, а не единствено посредством вербална интерпретация.

ПРЕНАТАЛНА И ПЕРИНАТАЛНА СОМАТИКА

Първичното втелесяване (Formative Embodiment)

Джеймс Файл

Първичното телесно осъзнаване (formative embodiment) разглежда начина, по който редът, стабилността, структурата и формата се създават, поддържат, променят и развиват в човешкото тяло. Първичните принципи са представени с кратко описание на възможното им приложение в

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

клиничната практика. Подходът в малка степен е обособен като отделен от други съвременни соматични и телесно-ориентирани подходи. Тази статия разширява концептуалните и клиничните основи на първичното телесно осъзнаване (FE) като интегративна соматична методология, насочена към процеса на човешко себеизграждане (самоформиране), който продължава през целия съзнателен живот. Закоренена основно във Формиращата психология на Стенли Келеман и вдъхновена от краниосакралната биодинамика, полярната терапия, пренаталната и перинаталната психология, както и от избрани открития в невронауката и биологията, първичното телесно осъзнаване (FE) разглежда телесното преживяване (embodiment) като активен морфогенетичен процес. Чрез него физиологичните, емоционалните, поведенческите и релационните модели непрекъснато възникват и се реорганизират. Основните разгледани принципи включват: пулсиращата динамика; морфогенезата (формирането на биологичната структура); примата на действието в човешкото функциониране; ролята на границите при оформянето на идентичността, адаптацията и устойчивостта. Статията описва и „Практиката на отелесяване“ (*Bodying Practice*) на Келеман - формираща клинична процедура, създадена да реорганизира навиците чрез волево мускулно-корово (мозъчно) ангажиране и телесно самонаблюдение. Подчертавайки процеса на развитие, ембрионалния произход и вродената формираща интелигентност на тялото, първичното телесно осъзнаване (FE) прави съществен принос към съвременната соматична практика, обединявайки регулацията, растежа, движението и смисъла в единна терапевтична рамка

Травмата като важен рисков фактор за хронични заболявания: Отключващи фактори при настъпване, пренатални и перинатални рискове и възможности за превенция

Вероник Мийд

Ролята на травмата като рисков фактор за хроничните заболявания придобива все по-голяма популярност, въпреки че все още остава недостатъчно призната в здравеопазването. Все повече

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

доказателства подчертават влиянието на неблагоприятните преживявания върху появата на заболяването, тежестта на симптомите, кризите (обостренията) и възрастта, в която то се проявява. Тази статия преплита научни констатации с личния опит на авторката, свързан с астма и синдром на хроничната умора, разгледани през перспективата на информираността за травмата. Този път на открития води до соматично ориентиран модел на хроничните заболявания. Поливагалната теория, теорията за клетъчната опасност и свързаните с тях изследвания показват, че хроничното заболяване може да отразява състояние, при което тялото е „уловено“ в продължителна физиология на заплаха включително състояния на борба, бягство и замръзване (физиологичен шок). Травмата е рисков фактор за: синдром на хроничната умора; автоимунни заболявания; диабет тип 2 и други хронични заболявания, свързани с инсулинова резистентност; медицински необясними симптоми и прояви на вегетативна (вегетативно-неврологична) дисрегулация без конкретна диагноза. Трудът поставя акцент върху ролята на пренаталните и перинаталните рискови фактори, изграждането на емоционална връзка (bonding) и нейните нарушения за риска от заболяване. Изследването идентифицира индикатори за риск в кърмаческа, детска и зряла възраст, като посочва възможностите за прилагане на соматични терапии както за интервенция, така и за превенция включително подкрепа за емоционалната свързаност, ко-регулацията и възстановяването на връзката между родители и деца.

Ориентация към интеграция на ума и тялото (MindBody) и подходи, базирани на осъзнатост (Mindfulness), в пренаталните и перинаталните здравни грижи

Антонела Сансоне

Настоящата статия, съчетаваща теоретичен и клиничен подход, представя интегративна рамка за връзката между ума и тялото (MindBody) за разбиране на здравето, психологическите процеси и терапевтичната практика, с особен акцент върху пренаталните и перинаталните здравни грижи. В

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

съответствие с недуалистичния модел на Брум, терминът *ум-тяло* (MindBody) се използва, за да подчертае неразривната свързаност между психологическите, физиологичните, релационните (свързани с взаимоотношенията) и процесите на развитие. Трудът критикува ограниченията на дуалистичните и редукционистки модели в съвременното здравеопазване и изследва ролята на телесното преживяване (embodiment), пренаталния опит, интероцепцията (усещането за вътрешните състояния на тялото) и осъзнатостта (mindfulness) за оформянето на психическото и физическото здраве през целия живот. Опирайки се на теоретична литература, клинични наблюдения и резултати от изследвания на програмата *Prenatal Mindfulness Relationship-Based (PMRB)* („Пренатална програма за връзка, базирана на осъзнатост“), статията разглежда връзките между осъзнатостта на майката, интероцепцията, майчиното психично здраве и връзката майка-бебе по време на бременността и след раждането. Особено внимание е обърнато на: ролята на осъзнатия и състрадателен специалист; телесно преживените релационни процеси; приноса на пренаталния и перинаталния опит за терапевтичните резултати. Статията предлага и преосмисляне на връзката между майката и фетуса (неродено бебе) като телесен, двупосочен, релационен контакт, включващ активно и откликващо бебе, въз основа на новите перспективи в пренаталната и перинаталната психология. Прегледаните констатации показват, че базираните на осъзнатост и фокусирани върху връзката подходи могат да подкрепят доброто състояние на майката, интероцептивната съзнателност, емоционалната регулация и ранното изграждане на пълноценна връзка. В заключение са разгледани последиците за психотерапията, пренаталните и перинаталните здравни грижи, професионалното обучение и бъдещите изследвания, включително необходимостта от интегративни интервенции, насочени към единството ум–тяло, както и от по-мащабни дългосрочни и рандомизирани изследвания включващи контролни групи.

Субективна ефективност на състрадателната EBH медитация (C-EBH) по време на стресов период от живота – интроспективно проучване върху емоционалното изцеление на тялото (EBH)

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Леа Гредиг, *Анна-Лена Лума*, *Фридрих Еделхойзер*, *Сузана Любке*, *Мелани Нойман*

Много хора страдат от нарастващите изисквания в живота си, което води до стрес, докато съвременните изследвания показват, че редовната медитация може да намали тези натоварващи емоции. Ролята на състраданието за справяне със стреса и неговото понижаване обаче все още не е проучена в дълбочина. Поради това настоящото интроспективно изследване (субективно проучване от първо лице) изследва субективната ефективност от ежедневната практика на телесно-ориентирана медитация за състрадание (C-EBH), базирана на емоционалното изцеление на тялото (EBH), в продължение на 50 точки на измерване по време на стресов период от живота. Данните са събрани чрез писмени записки и транскрибирани аудиозаписи и са анализирани чрез Интерпретативен феноменологичен анализ (IPA). Основните констатации показват, че ежедневната практика на C-EBH намалява стреса най-вече чрез: осъзнато дишане; подобрена телесна съзнателност (сетивност); увеличена яснота на мисълта. Нивата на стрес преди започване на C-EBH ($Mdn = 7.00$) и шест седмици по-късно ($Mdn = 2.26$) се различават значително. Освен това се наблюдава повишаване на състраданието към другите и на състраданието към себе си (самосъстраданието), както и по-голяма емоционална свързаност със себе си и с околните, и повишена осъзнатост (mindfulness) в множество измерения. Въпреки ограниченията на това пилотно изследване, резултатите разкриват нови възможности за научни търсения в областта на насърчаването на състраданието, справянето със стреса и неговата превенция. Необходими са бъдещи интроспективни/качествени проучвания с по-големи извадки, за да се потвърдят настоящите констатации.

Количествени доказателства за ефективността на биоенергийния анализ в амбулаторни условия

Маргит Кьомеда-Лутц, *Агнес фон Вил*, *Аурелиано Крамери*, *Петер Шултес*, *Фолкер Чушке*

Тази статия представя количествени доказателства за ефективността на биоенергийния анализ в извънболничната психотерапевтична практика. В първата част са представени данни „преди–след“ (в началото и в края на терапията) за 39 пациенти в амбулаторни условия, чиито терапевти са прилагали биоенергиен анализ. Данните са извлечени от по-широко нерандомизирано теренно изследване на процеса и резултата (PAP-S; von Wyl et al., 2013; Tschuschke et al., 2013; Crameri et al.,

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

2014, 2016). Лечението в тази подизвадка показва значителни подобрения по четири показателя за оценка, а именно въпросник за резултатите OQ-45 (*Outcome Questionnaire-45*), кратък инвентар за симптомите BSI (*Brief Symptom Inventory*), инвентар за депресия на Бек BDI (*Beck Depression Inventory*) и скала за глобална оценка на функционирането GAF (*Global Assessment of Functioning*). Средният размер на ефекта по тези показатели е 0,83. Във втората част са представени данни „преди–след“ (BSI) за 90 пациенти, лекувани от обучаващи се в биоенергиен анализ под супервизия. При това лечение се отчита размер на ефекта от 1,09, сравнен с 0,93 в подизвадката с BSI от изследването PAP-S. И двата размера на ефекта са високи и са съпоставими с тези, които обикновено се съобщават за други подходи, като Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ). За сравнение, Cuijpers et al. (2023) отчитат среден размер на ефекта от 0,54 за психологически интервенции при пациенти с депресивни и/или тревожни разстройства. В нашето изследване пациентите с най-тежък симптомен дистрес в началото показват най-голямо подобрение. Въпреки че оценката на резултатите при пациентите, лекувани от специализанти под супервизия, не отговаря на всички изисквания за строг дизайн на изследването (поради липса на контролна група по съответстващи показатели, разчитане само на един инструмент за самооценка и липса на независима диагностична оценка), констатациите все пак предоставят подкрепящи доказателства за ефективността на биоенергийното лечение. По подразбиране те също така подсказват потенциалната ефективност на програмите за продължаващо обучение и психотерапевтична подготовка по биоенергиен анализ.

КЛИНИЧНА ПРАКТИКА

Осъзнатост, справяне и преодоляване на вторичната травма в терапевтичната практика: преглед на съществуващите стратегии и соматичното преживяване (Somatic Experiencing) като превантивна и лечебна модалност

Грегъри Джеймс

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Справянето с вторичната травма и нейната превенция биват възпрепятствани от непоследователна терминология, като свързани концепции често се използват взаимозаменяемо както в академичната литература, така и в професионалната практика. Настоящата рефлексивна статия твърди, че са необходими по-ясни концептуални разграничения, за да се укрепят научните изследвания и мерките на работното място спрямо вторичната травма сред клиницисти, работещи с травматичен материал. Трудът предлага ясни дефиниции за различните прояви на вторичната травма, съчетани с критичен преглед на съществуващата литература относно стратегиите за превенция и справяне. Прегледаните изследвания показват, че подходите, които изрично признават вторичната травма и включват целеви интервенции в рамките на супервизията, могат да изиграят важна роля за предотвратяването и преодоляването на тези симптоми. Опирайки се на научните доказателства от практиката за лечение на травми и от обучението на специалисти, статията предлага метода „соматично преживяване“ (*Somatic Experiencing*) като изключително обещаващо ново допълнение към вече познатите методи. Този терапевтичен подход е насочен към изграждане на вътрешна устойчивост на организма и може да служи както за ефективна превенция, така и за облекчаване и преодоляване на симптомите на вторичната травматизация.

Очни активации в телесната психотерапия: клинични и методологични оценки

Луиза Барбато

Статията изследва очните активации, използвани в характераналитичната вегетотерапия на SIAR (Италианското дружество по райхианска анализа). В съвременната райхианска психотерапия се прилагат четири различни вида очни активации. Те се различават по своето клинично приложение, но са обединени в общата терапевтична рамка на Райх. Тези активации са съпоставени с две други методологии, които имат различен клиничен обхват, но също работят върху очния сегмент:

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Брейнспотинг (*Brainspotting* – BSP) и Десенсибилизация и повторна обработка чрез движение на очите (*EMDR*). Направен е сравнителен анализ както на техническите подходи, така и на клиничното и психодинамичното значение на тези процеси на очна активация. Сравнението предоставя ценни прозрения за все по-напредналия и интегриран процес на развитие в клиничната практика.

Междудисциплинарен подход

Телесни подходи в психоделично-асистираната терапия

Тобиас Пено

Психеделичните медикаменти бързо се превърнаха в нова парадигма в световната психотерапия и клинична практика. Нарастващ брой изследвания подкрепят факта, че много от клиничните протоколи за работа с психоделици наблягат на важността терапевтите да притежават умения в областта на телесната психотерапия. Настоящият преглед на научната литература изследва как принципите на телесната психотерапия се разглеждат пряко в публикациите по темата, като същевременно изтъква пропуските, когато не се вземат предвид техните косвени приложения. Подбраните източници са анализирани основно с цел да се изясни ролята на телесно-ориентираните умения в психоделично-асистираната терапия. Разработката е проследена в четири последователни части. Първо се изследват телесните ритуали на местните коренни народи, свързани с употребата на психеделични медикаменти. След това се разглеждат клиничните психотерапевтични гледни точки върху телесно-ориентираната работа с псилоцибин, MDMA и кетамин. Третата част анализира литературата относно компетенциите и телесно-ориентираните умения, които психоделичните терапевти трябва да притежават. Накрая се проучва психеделичната невробиология, за да се установи дали научните изследвания в тази област подкрепят необходимостта от такива умения у терапевтите. Въпреки че все още предстои да се разбере кои точно аспекти на телесната психотерапия са най-полезни, прегледът завършва със заключението, че

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

тази област трябва да приеме телесно-ориентираните подходи като основна компетенция за терапевтите.

Изследване на допирната точка между соматичната психология и ерготерапията: Потенциалът на стратегиите за сетивно регулиране

Кристина Добинс

Тази обзорна статия описва потенциала на стратегиите за сетивна модулация (регулиране) от ерготерапията (ОТ) — подход, базиран на сетивното възприятие и насочен към настоящия момент, който традиционно се използва при деца със затруднения в преработката на сетивна информация и изследва тяхното възможно приложение в соматичната психология. Тези стратегии (например използване на аромати, лек натиск, шумопотискащи слушалки, одеяла с тежести и дейности, насочени към вестибуларните или проприоцептивните усещания) са показали успех при регулирането на нивата на възбуда/стрес и подобряването на цялостното функциониране, без да изискват високо когнитивно натоварване. Качествени и количествени проучвания свързват подобни стратегии с подобрена осъзнатост за тялото („телесно съзнание“) и допълнително предполагат, че те могат да бъдат полезни за справяне с импулси и компулсивни състояния. Опирайки се на личен опит и съвременни научни изследвания, статията не предлага конкретни препоръки за лечение, а по-скоро очертава потенциалните ползи и кани психолози, практици и коучове да проучат практики, вдъхновени от ерготерапията, за да обогатят собствените си терапевтични методи. Адаптивността, лесното приложение и ориентираният към човека характер на тези стратегии показват, че те могат да бъдат полезно обогатяване на практиките за физическо и психическо здраве.

Звуколечението като музикална медицина: Преглед на техниките и научните доказателства

ЛийАн ДеРин и Хобс Айзък Либшуц

Този доклад разглежда клиничните доказателства за ефективността на звуколечението, и по-специално използването на тибетски пеещи купи, върху различни здравни показатели. Прегледът анализира 14 рецензирани изследвания, публикувани между 2000 и 2024 г., които проучват резултатите както за физиологичното, така и за психичното здраве.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

Констатациите показват, че терапиите със звук, особено тези с тибетски купи, могат да донесат редица ползи за здравето, включително по-добро регулиране на кръвното налягане, понижаване на пулса, подобряване на вариабилността на сърдечната честота, намаляване на болката, подобряване на когнитивните функции, по-добър контрол върху астмата и намаляване на дневната сънливост. Звукотерапията се свързва и с позитивни резултати за психичното здраве, като намаляване на тревожността, депресията и стреса, както и увеличаване на чувството за щастие, вътрешен мир и цялостно благополучие.

Въпреки тези обещаващи резултати обаче, изследванията в тази област са ограничени от малкия брой участници, различията в методологията и липсата на стандартизирани протоколи. Необходими са последващи задълбочени и мащабни проучвания, по-специално рандомизирани контролирани изпитвания, за да се потвърдят тези първоначални констатации и да се установят дългосрочните ефекти от звуколечението.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org