

ABSTRAKTE – IBPJ - Vëllimi 23, Numër 2

Somatika prenatale dhe perinatale

Tetë parime praktike dhe horizonte të reja për integrimin e traumës më të hershme

Kate White

Somatika prenatale dhe perinatale është një fushë e re praktike që rrjedhin nga studimi i psikologjisë së lindjes. Ky studim përshkruan "rrugën e gjatë dhe të komplikuar" të psikologjisë prenatale dhe perinatale (PPN) dhe shfaqjen e somatikës prenatale dhe perinatale si një fushë praktike. Tetë parime praktike janë paraqitur për të përshkruar këtë fushë që është në zhvillim të sipër, duke sygjerruar mundësi të reja për mbështetjen e periudhës jetike dhe të pambrojtur, atë prenatale dhe perinatale.

INTERVISTA

Origjina dhe Zhvillimi i Psikologjisë Prenatale dhe Perinatale në Amerikën e Veriut

Një bisedë me Thomas Verny

Kjo bisedë me Kate White, Drejtoresha Themeluese e Edukimit për Shoqatën e Psikologjisë dhe Shëndetit Prenatal dhe Perinatale (APPPAH), dhe Themeluesen dhe Drejtoreshën e Qendrës për Programet Prenatal dhe Perinatale që varion nga ditët e para të psikologjisë prenatale dhe perinatale në Amerikën e Veriut dhe botimit të Jetës së Fshehtë të Fëmijës së Palindur, deri te diskutimet rreth vetëdijes qelizore të libri i fundit i Verny'sër, Mendja e Mishëruar. Ai dhe Kate White janë kolegë për shumë kohë të gjatë dhe me të cilën ata përafrohen me njëri-tjetrin dhe këto tema ofrojnë një hyrje të ngrohtë dhe frymëzuese për lexuesit e rinj në këtë fushë, si dhe një kthim sikur në shtëpi për entuziastët me përvojë të trajtimit të traumave të mëhershme.

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

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org

Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@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

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

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org

Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Folëzimi si gjurmë e lidhjes dhe e bashkëngjitjes

Një eksplorim fenomenologjik i lëvizjeve shëruese në perinatal dhe gjatë procesit të lindjes

Jaap van der Wal, Kate White

Ky punim eksploron fenomenologjinë e foles së embrionit të njeriut në lidhjen e mitrës si një lidhje në zhvillimin e hershëm. Historikisht, foleja është përshkruar si "implantim". Ky studim përshkruan "folen" si një alternativë ndaj "implantimit". Fenomenologjikisht, këto dy lëvizje mund të përshkruhen në formë metaforike, si lufta kundër bisedës. Van der Wal përshkruan lëvizjet morfologjikisht dhe embriologjikisht dhe jep interpretime përmes perspektivës së tij unike, Goethean. White ndjek eksplorimin e tij se si këto lëvizje të hershme shihen në somatikën prenatale dhe perinatale, duke u fokusuar në mënyrën se si praktikuesit mund të punojnë me ta për të trajtuar traumat të hershme ose se si ato zbulojnë shëndetin qenësor. Së bashku, perspektivat e Van der Wal dhe White krijojnë një zgjedhje shtesë terapeutike për praktikuesit që punojnë me këto aspekte të përvojës së hershme.

Trauma, Kujtesa dhe Perceptimi

John Wilks

Ky artikull eksploron rëndësinë e përvojave shqisore tek foshnjat dhe prematurët, duke sfiduar presupozimin se përvojat e tyre të kufizuara i bëjnë ata të paaftë për të interpretuar dhe kontekstualizuar ndjesitë. Kjo nënvizon se si ekspozimi i prematurëve ndaj llojeve të ndryshme të stimulave i kontribuon në zhvillimin e sistemit nervor dhe formëson reagimet emocionale në të ardhshme. Artikulli argumenton se edhe inputet shqisore në dukje janë të thjeshta por ato mund të kenë kuptime të thella, duke ndikuar në reagimet ndaj stresit të një foshnjeje dhe në lidhjen me traumën gjatë jetë së mëvonshme.

Për mëtej, studimin shqyrton kompleksitetin e perceptimit të traumës, duke vënë në dukje se intensiteti i një përvoje nuk lidhet gjithmonë me ndikimet e dukshme të foshnja. Faktorë si

gjendja emocionale e nënës dhe temperamenti i foshnjës luajnë një rol vendimtar në formimin e reagimeve ndaj traumave prenatale dhe perinatale. Kjo gjithashtu lidhet me konceptin e kujtesës somatike, duke sugjeruar që disa individë mund të kenë qasje në kujtime të hollësishme nga fazat e tyre para lindjes, duke sfiduar pikëpamjet tradicionale të kujtesës. Në përgjithësi, artikulli thekson nevojën për praktika të kujdesit të mirë informuar rreth traumës që njohin thellësinë dhe implikimet e përvojave të hershme shqisore në mbështetjen për zhvillimin e shëndetshëm.

Hijet e mitrës

Ndriçimi i dritës në përvojën tonë të harruar para lindjes

Cherionna Menzam-Sills

Ky artikull sugjeron që përvoja para lindjes njihet rrallë dhe tenton të bëhet një material hije e pavetëdijshme. Përvojat dhe ndikimet tona më të hershme brenda mitrës vendosin një themel për formën dhe funksionet e trupit tonë, si dhe për personalitetin, sjelljet dhe prirjet tona në marrëdhënie. Ironikisht, kjo periudhë e rëndësishme e jetës zakonisht neglizhohet në diskutimet e zhvillimit psikologjik, të terapisë, në studime dhe në edukim. Përvoja e foshnjave në barkun e nënës është aq e neglizhuar sa që shpeshherë besohet se prindërimi fillon që në lindje, shumë kohë pasi prindërit fillojnë të kenë ndikim tek fëmija e tyre. Efektet e jetës para lindjes mund të përkufizohen si materiale hije të pavetëdijshme të destinuara për rishfaqje të zakonshme, sepse ato nuk pasqyrohen ose përforcohen siç duhet anipse gjuha zhvillohet. Për shkak se kjo përvojë e hershme ndodh përpara zhvillimit të gjuhës ose trurit, ajo tenton të mbahet si kujtesë implicite në indet e trupit, në qëndrimet dhe sjelljet dhe, si rrjedhojë, paraqitet në psikoterapinë trupore. Ky artikull shqyrton ndërjegjësimin dhe kujtesën para lindjes, si dhe mundësinë e ofrimit të terapisë së nevojshme për Vogëlushët që kishin nevojë në mitër, si një opsion për shërim.

Roli i indit lidhës në shqetësimet e hershme

Gloria Quattrini

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

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org

Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Will Davis zhvilloi Analizën Funksionale, i cili kombinon prekjen delikate - *Pikat dhe Pozicionet* - me punën verbale. Ndryshe nga metodat e tjera, ajo është e orientuar drejt indit lidhës dhe jo të indit muskulator.

Sipas Davis, zhvillimi emocional dhe fizik në veçorit e hershme të personalitetit, siç është skizoidi, bazohet në mosfunksionimet e plazmës (indit lidhës). Në muajt e para, një fetus ka vetëm plazmë për t'u mbrojtur nga dëmtimet. Prandaj, tkurrja e plazmës është përgjigja e parë e një organizmi ndaj stresit. Mungesat e hershme, si ushqimi i dobët ose kujdesi joadekuat, ruhen në indin lidhor. Strukturat e hershme nuk mund të përfshijnë atë që nevojitet dhe që duhet sepse tkurrja e plazmës që shkakton parandalimin depërtimit të ushqimit tashmë më paraqitur. Ky mosfunksionim bio-emocional-ushqyes-ekzistent mund të përkufizohet si traumë. Sipas Davis, ky studim sqaron dallimin midis shokut dhe traumës. Shok'u nënkupton një sulm aku të jashtëm që përfshin mbrojtjen, ndërsa trauma - e cila është e barabartë me një plagë - ka të bëjë me përbërjen e armaturës.

Që të shfaqet trauma, stresi duhet të jetë i grumbulluar për një kohë, duke dobësuar sistemin të tërë në mënyrë që edhe ngjarjet e vogla të përjetojnë si gjithëpërfshirëse. Në terapi, ajo që vërehet në trup shpesh pasqyron modelet emocionale. Në aspektin e sjelljeve, indet fibroze dhe të dehidratuara shoqërohen me një mungesë dhe ftohtësi emocionale dhe mendime të ngurta, mendime skematike - që manifestohen kryesisht përgjatë vijës qendrore të trupit, në bark dhe në shpinë. Psikologjikisht, individët me tipare të karakterit skizoid, për shkak të tkurrjes së hershme, shpesh ndiejnë mungesë hapësire midis vetes dhe tjetrit dhe e perceptojnë çdo stimul të jashtëm si një sulm ndaj Vetes. Prandaj, është e rëndësishme që terapisti të jetë i ngrohtë dhe mikpritës duke ruajtur në të njëjtën kohë kufijtë e duhur.

Duke e ndjerë botën përsëri

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

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org

Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Psikoterapia Transgjenerative Sistematike e Artit Integrativ Prenatal dhe Psikoterapisë

Trupore

Klaus Evertz

Teoria e psikologjisë prenatale krijon një nozologji të zgjeruar. Sëmundjet psikologjike dhe somatike në fëmijëri, në adoleshencë dhe në moshë madhore mund t'i atribuohen gjithnjë e më shumë etiologjikisht epigjenetikës dhe rrethanave psikologjike të shtatzënisë. Në të njëjtën kohë, kjo teori është baza për një mjekësi bio-psiko-sociale të së ardhmes, dhe rrjedhimisht edhe një themel i ri teorik për psikosomatikën gjithëpërfshirëse, në të cilën gjenetika biologjike dhe psikologjia/psikoterapia familjare-sistematike transgjenerative plotësojnë njëra-tjetrën, ashtu si epigjenetika e shtatzënisë dhe psikologjia prenatale. Vështrimi i psikoterapisë me bazë prenatale është mundësia e çmuar e dallimit midis traumës transgjenerative, prenatale dhe pas lindjes.

Marrëdhënia midis stresit perinatal dhe alergjisë ushqimore të të porsalindurve

Një Perspektivë Somatike Përjetuese

Sinem Özen Canbolat, İlayda Ulubaş, Ezgi Yıldız

Rritja e numrit të të provave e nxjerrin në pah ndikimin e lart të stresit prenatal të nënës në zhvillimin dhe shëndetin e fëmijëve. Megjithatë, hulumtimet në lidhje midis stresit prenatal dhe incidencës së alergjive ushqimore tek të porsalindurit kanë prodhuar gjetje të paqëndrueshme. Mekanizmat specifikë me të cilët stresi prenatal i nënës kontribuon në alergjitë ushqimore tek të porsalindurit mbetet kryesisht e pa hulumtuar. Ky studim përpaket të sqarojë këtë marrëdhënie, duke prezantuar dinamikën e lidhëse si një mekanizëm shpjegues të zbatueshëm. Në një përpjekje pioniere, studimi eksploron lidhjen midis llojeve të ndryshme të stresit gjatë shtatzënisë dhe alergjive ushqimore të foshnjave. Studimi analizoji nivelet e stresit të 52 nënave dhe vuri në dukje simptomat e alergjisë ushqimore tek fëmijët e tyre. Analiza jonë tregon një lidhje të rëndësishme midis stresit prenatal dhe shfaqjes së alergjive ushqimore tek të porsalindurit gjatë gjashtë muajve

të parë. Veçanërisht, stresi i lidhur me punën dhe stresi fiziologjik u shfaqën si faktorë kyç në alergjitë ushqimore të foshnjave. Këto njohuri e avancojnë thelbësisht të kuptuarit tonë për ndikimin negativ të stresit prenatal në shëndetin dhe zhvillimin e fëmijëve, duke nënvizuar imperativin për të hartuar ndërhyrje që reduktojnë stresin para lindjes dhe përmirësojnë funksionin imunitar të të porsalindurit.

Përdorimi i terapisë integruese të avancuar për të trajtuar ankthin dhe PTSD në një grua shtatzënë

Një raport i projektimit të një rast studimi

Elizabeth Pace

Shumë gra shtatzënë përjetojnë ankth para lindjes, veçanërisht gjatë shtatzënisë së tyre të parë, sepse shumë gjëra janë të panjohura. Ky rast studimi u zhvilluar për të eksploruar efikasitetin e Terapisë Integrative të avancuar (AIT), një energji somatike psikologjike (EP), një modalitet i trajtimit të traumave të, në reduktimin e simptomave të ankthit të një gruaje që përjeton shtatzëninë e saj të parë. Autori supozoi se simptomat e ankthit të klientes dhe rezultatet e saj në vlerësimet e shumëfishta të traumës do të reduktoheshin pas përdorimit të Terapisë Integruese të Avancuar, si ndërhyrje e vetme të trajtimit. Studimi u zhvillua në zyrën e autorit, i cili takohej me klientin çdo javë për gjashtë seanca, secila prej 60 minutash. Vetë-raportimi i klientit dhe njësitë subjektive të shqetësimit (SUDS), pyetësi bazik i ankthit (GAD-7), pyetësi i përvojave disociuese (DES-II), një listë kontrolli e stresit posttraumatik (PCL-5) dhe një listë kontrolli komplekse e stresit posttraumatik (ITQ) u plotësuan para dhe pas trajtimit. Te klienti janë gjetur prezent kriteret e një diagnozë të mundshme të çrregullimit të stresit post-traumatik (PTSD) pas përfundimit të instrumenteve të shqyrtimit. Ky ishte një punim i vetëm i një rasti studimor që përdor AIT si ndërhyrjen e vetme të trajtimit, i përfunduar me një paciente pasi ajo mbeti shtatzënë me fëmijën e saj të parë. Mbledhja e të dhënave filloi kur pacientja ishte 18 javësh shtatzënë, në tremujorin e

dytë. Studimi zbuloi se rezultatet e ankthit dhe stresit posttraumatik të klientes u reduktuan ndjeshëm dhe se njësitë e saj subjektive të shqetësimit (SUDS) u reduktuan gjithashtu. Kur instrumentet e shqyrtimit, në fund të trajtimit, u ri-administruan, klientja nuk i plotësonte më kriteret për diagnostifikim të ankthit të përgjithësuar ose PTSD. Rastet e mëparshme kanë gjetur se AIT është efektive në desensibilizimin dhe ripërpunimin e kujtimeve traumatike të ruajtura që çojnë në një sistem nervor tepër aktiv dhe simptoma ankthi. Nevojitet më shumë kërkime mbi potencialin e AIT si një ndërhyrje e butë trajtimi për shëndetin mendor të nënës.

A kanë nevojë foshnjat për psikoterapi?

Një hyrje në Terapinë Integrative të Foshnjave

Matthew Appleton

Terapia Integrative e Foshnjave (IBT) është zhvilluar nga vet autori, si një qasje mishëruese në punën me foshnjat. Baza teorike e zhvilluar dhe zbatimet praktike të aftësive të IBT-së vijnë nga një sërë burimesh të ndryshme, në veçanti Psikoterapia Trupore, Terapia Kraniosakrale dhe Para dhe Pas Psikologjia Perinatale. IBT është një sintezë specifike e bazës inovative të praktikuesve dhe studiuesve në këto dhe fusha të tjera. Këto janë të përshkruar në tërë punimin. Fokusi i IBT është ndërhyrje afatshkurtëre në kriza për të mbështetur prindërit që përjetojnë vështirësi me foshnjat dhe fëmijë të vegjël. Përfitimet afatgjata nga këto ndërhyrje raportohen nga prindërit. Mosha tipike e aplikimit të terapisë është nga ajo menjëherë pas lindjes deri në moshën dy vjeçare. Edhe pse qasja IBT mund të përdoret dhe është përshtatur për të punuar edhe me fëmijët më të rritur, por kjo nuk është pjesë e këtij punimi. Në qendër të praktikës së IBT-së është krijimi i një hapësire empatike në të cilën foshnjat mbështeten që të integrojnë përvojat para lindjes dhe të lindjes, ato që mund të kenë jenë dërrmuese. Ata i komunikojnë këto përvoja përmes *Gjuhës së Trupit të Foshnjës* dhe *Qarjes nga Kujtesa*, ku këto të dyja janë eksploruar në këtë artikull.

Roli i terapistit në zhvillimin e procesit riparues sensitiv

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

Deputy Editor *Christina Bogdanova* deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org

Assistant Editor *Kalina Raycheva* assistanteditor@ibpj.org

Sigurimi i një përvoje emocionale korigjuese

Elya Steinberg

Marrëdhëniet terapeutike riparuese, të nevojshme për zhvillim, nga një perspektivë teorike dhe klinike kanë rrënjë të thella në psikoanalizë dhe modalitete të tjera psikoterapeutike, duke përfshirë psikoterapinë trupore biodinamike (BP). Ky punim eksploron punën e BP me regresionin pasi mbështet vazhdimësisht zhvillimin e potencialit qenësor salutogjeneti të klientit (proces që mbështet lëvizjet drejt shëndetit). Duke integruar mjete dhe teknika unike klinike, BP mundëson 'përvojat emocionale korigjuese' psikologjike dhe fiziologjike që të rivendosen në gjendjet autentike afektive si fenomene alostatike (p.sh aftësia e sinkronizuar e të gjitha sistemeve trupore në arritjen e stabilitet dinamik gjatë ndryshimit). Ky punim ilustron mënyrat praktike se si psikoterapistët biodinamikë bëhen "mjaft të aftë" në kuptimin Winnicottian duke marrë parasysh ndikimin e regresionit në rivendosjen funksioneve bio-psiko-sociale, e cila përfshinë gpoashtu aspektet e neuroshkencës dhe psikoanalizën si procese integruese të vetëdijshme dhe të pavetëdijshme, ndryshime organike perceptieve, shfaqje e kujtimeve dhe rikonsolidimi i tyre.

Teoria polivagale për traumën perinatale

Një rast studimi somatik nënë-bir

Karen Roller

Ky rast studimi nënë-fëmijë eksploron vlerësimin somatik dhe qasjet e ndërhyrjeve të përdorura me një klient të caktuar, historia e të cilit në lidhje me traumën perinatale nuk ishte raportuar më parë. Profesionisti klinik, tregon se si ata inkorporuan modelin trefazor të Judith Herman të trajtimit të traumës dhe Teorinë Polivagale të Stephen Porges për të vlerësuar shkaktarët në mbylljen dhe tërbimin në diadë. Struktura neurobiologjike interpersonale dhe intervenimet somatike të Daniel Siegel'it janë përdorurë për të kompletuar reagimet e penguar të mbijetesës dhe për të rritur ndjenjën e nevojshme të sigurisë dhe lidhjes. Janë të përfshira edhe reflektimet e vetë-terapistit.

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

Deputy Editor **Christina Bogdanova** deputyeditor@ibpj.org • Assistant Editor **Helena Vissing** contact@helenavissing.org

Assistant Editor **Kalina Raycheva** assistanteditor@ibpj.org

Trupi i saj nuk mund të gënjejë

Përjetimi i Vetëdijësimit Somatik Emocional Nëpërmjet Artit

Ellen Gayda

"Trupi i saj nuk mund të gënjejë" është një pjesë krijuese e diskutuar që zbulon anatominë e emocioneve përmes gjuhës së mishëruar të paraqitjeve somatike. Ky frymëzim më erdhi për t'i dhënë zë gamës së gjerë të përvojave emocionale që janë të arkivuara brenda trupit femëror. Duke ofruar mbështetje profesionale për gratë për më shumë se dyzet vjet, kam qenë dëshmitare e rrugëtimeve femërore, të cilat këto i kanë bartur në lindje duke i vetëdijësuar për ato, si një ndërgjegje thelbësore. Dhënia zë e këtij procesi intim i shërimit është një nderimi imi për ata. Largimi i kësaj mbulese për të demonstruar artikulin emocional femëror, përmes thjerrëzave të urtësisë shumështrësore të psikologjisë somatike dhe psikoterapisë trupore, kërkonte një prezantim kreativ në një mjedis të drejpërdrejt të paraqitjes artistike. Nëpërmjet vargjeve të recituara dhe lëvizjes me muzikë, historitë e tyre të patreguara mund të përjetoreshin dhe pranoheshin nga një audiencë e gjerë.