

ABSTRACTS – IBPJ - Volume 23, Number 2

Пренатална и перинатална соматика

Осем принципа на практика и нови хоризонти за интегриране на най-ранната травма

Кейт Уайт

Пренаталната и перинаталната соматика е нова практическа област, възникнала от изследванията в сферата на психологията на раждането. В тази статия се проследява дългият път на пренаталната и перинаталната психология (ППП) и се описва как от нея се оформя нова самостоятелна практика – пренаталната и перинаталната соматика. Представени са осем принципа, които очертават основите на тази развиваща се област и предлагат нови възможности за работа с най-ранните травми, както и за подкрепа на този изключително важен и уязвим период – от зачеването до раждането.

ИНТЕРВЮ

Произход и развитие на пренаталната и перинаталната психология в Северна Америка

Разговор с Томас Верни

Този разговор между Кейт Уайт, основател и директор на образователните програми към Асоциацията за пренатална и перинатална психология и здраве (APPPAH), и Томас Верни, автор на книгата „Тайният живот на нероденото дете“, обхваща ранните етапи от развитието на тази област в Северна Америка, както и теми като клетъчното съзнание и последната книга на Верни – „Въплътеният ум“. Двата са дългогодишни колеги и лекотата, с която обменят мисли, превръща разговора във вдъхновяващо въведение за

новите читатели и усещане за „завръщане у дома“ за онези, които вече работят в сферата на изцелението на най-ранната травма.

Гнезденето като отпечатък на свързването и привързаността

Феноменологично изследване на лечебните жестове в пренаталния и родовия процес

Ян ван дер Вал, Кейт Уайт

В тази статия се разглежда феноменологията на „гнезденето“ – процесът, при който човешкият ембрион се внедрява в маточната лигавица – като ранно движение в развитието. Исторически този процес е описван като „имплантация“, но тук се предлага терминът „нидация“, който подчертава по-свързващата и диалогична природа на преживяването. Феноменологично двата подхода могат да бъдат изразени чрез метафори на война и диалог.

Ван дер Вал разглежда тези движения от морфологична и ембриологична гледна точка, използвайки своя уникален гютеански подход. Кейт Уайт изследва как тези ранни модели се проявяват в пренаталната и перинаталната соматика, и как терапевтите могат да работят с тях – като опора за изцеление или като израз на наследеното здраве. Съчетаването на двата подхода предлага нови терапевтични възможности за работа с най-ранните пластове от човешкия опит.

Травма, памет и възприятие

Джон Уилкс

Този статия изследва значението на сензорните преживявания при бебета и ембриони, като поставя под съмнение разпространеното схващане, че те не могат да интерпретират и осмислят усещанията си. Авторът подчертава, че дори най-простите сетивни стимули могат

да носят дълбоки значения, които оказват влияние върху реакциите към стрес и развитието на връзката с травмата в по-късна възраст.

Разглежда се и сложността на възприемането на травмата – тежестта на дадено преживяване не винаги води до видими последствия. Влияние оказват и фактори като емоционалното състояние на майката и темперамента на бебето. Представена е и концепцията за соматична памет, според която някои хора могат да носят детайлни пренатални спомени, вплетени в тялото. В заключение се подчертава нуждата от грижи, чувствителни към травмата, които отчитат дълбокото значение на ранните сензорни преживявания за психичното и телесното здраве.

Сенки в утробата

Осветяване на нашия забравен пренатален опит

Чериона Мензам-Силс

В тази статия се разглежда как пренаталният опит често остава неосъзнат и се превръща в несъзнавана „сянка“ в психиката ни. Именно в утробата се полагат основите на телесната ни структура, физиология, личност, поведение и стилове на свързване. И все пак, този толкова значим период често се пренебрегва в психотерапията, образованието и обществените представи. Понеже пренаталните преживявания се случват преди развитието на езика и мозъчните структури, те не се интегрират чрез думи, а остават в тъканите, стойката и поведението. Телесната психотерапия дава достъп до тези имплицитни спомени. Статията разглежда как осъзнаването на този материал и предоставянето на терапевтична грижа, насочена към онова, от което „малките“ са имали нужда още в утробата, като начин за изцеление.

Ролята на съединителната тъкан при ранните нарушения

Глория Куатрѝни

Функционалният анализ, разработен от Уил Дейвис, комбинира фин телесен допир (Точки и позиции) с вербална терапия. За разлика от други методи, той е насочен към съединителната, а не към мускулната тъкан.

Дейвис твърди, че ранното емоционално и физическо развитие при определени характерови структури, като шизоидната, е дълбоко свързано с функционални нарушения на плазмата – най-ранната форма на съединителна тъкан. В първите месеци от вътреутробното развитие именно плазмата осигурява защита на ембриона. Свиването ѝ е първичен биологичен отговор към стрес. Недохранване, липса на адекватна грижа и други ранни дефицити се отпечатват в съединителната тъкан, което води до трудности при приемането на подхранване – както на физическо, така и на емоционално ниво. Това води до т.нар. био-емоционално-нутриционна-екзистенциална травма. Дейвис прави разграничение между шок и травма: шокът е остра външна атака, докато травмата е по-дълбок и продължителен процес на натрупване на стрес, водещ до формиране на защитна „броня“ в тялото и психиката.

В терапевтичен контекст телесните структури често отразяват емоционални състояния. Фиброзната, дехидратирана тъкан се свързва с емоционална студенина и ригидно мислене. При хора с шизоидна организация често се наблюдава усещане за липса на граници между себе си и другите, което води до преживяване на външния свят като заплаха. В този контекст терапевтът следва да бъде топъл и приемащ, като същевременно поддържа ясно очертани граници.

За да настъпи травма, стресът трябва да се натрупва с времето, отслабвайки системата до степен, в която дори малки събития се възприемат като всепоглъщащи. В терапията често телесните симптоми отразяват емоционални модели. Например, фиброзните и дехидратирани тъкани корелират с емоционална студенина и твърди, схематични мисловни

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

процеси – обикновено проявяващи се по централната ос на тялото, по корема и гърба. Психологически, индивидите с шизоидни черти, които са преживели ранно свиване на тъканите, често усещат липса на пространство между себе си и другите и възприемат всеки външен стимул като заплаха за *Аз-а*. Затова е от съществено значение терапевтът да бъде топъл и приемаш, но същевременно да поддържа ясни граници.

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

Да почувстваме света отново

Трансгенеративна системна и пренатална интегративна арт и телесна психотерапия

Клаус Еверц

Теорията на пренаталната психология предлага разширен диагностичен и терапевтичен модел, чрез който редица психологични и психосоматични състояния в детството, юношеството и зрелостта могат да бъдат свързани с епигенетични фактори и психологическите условия по време на бременността.

Този подход служи като основа за нова био-психо-социална парадигма в медицината и психотерапията, при която се интегрират биологична генетика, пренатална психология и трансгенеративна фамилна динамика. Особеният принос на пренатално базираната психотерапия е възможността да се направи прецизно разграничение между трансгенеративна, пренатална и постнатална травма – разграничение, което е ключово за ефективната терапевтична интервенция.

Връзката между перинаталния стрес и хранителните алергии при новородените

Перспектива от соматично преживяване

Синем Йозен Джанболат, Илайда Улубаш, Езги Йълдъз

Редица изследвания потвърждават дълбокото въздействие на майчиния пренатален стрес върху здравето на децата. Конкретно по отношение на връзката между пренаталния стрес и хранителните алергии при новородените обаче резултатите остават нееднозначни, а механизмите – до голяма степен неизяснени.

Настоящото изследване въвежда понятието „динамика на свързване“ (coupling dynamics) като възможен модел за изясняване на връзката между различни типове стрес по време на бременността и поява на хранителни алергии при кърмачета. Проучването включва 52 майки и проследява нивата им на стрес, както и симптомите на хранителни алергии при техните деца в първите шест месеца след раждането.

Резултатите показват статистически значима връзка между пренаталния стрес и появата на хранителни алергии, като най-силно влияние имат работният и физиологичният стрес. Изводите подчертават нуждата от целенасочени интервенции за редуциране на стреса по време на бременността с цел подобряване на имунната функция при новородените.

Използване на разширена интегративна терапия за лечение на тревожност и ПТСР при бременна жена

Доклад от единичен клиничен случай

Елизабет Пейс

Много жени изпитват предродилна тревожност по време на бременността, особено при първа бременност, тъй като предстоящото е изпълнено с неизвестност. Настоящото изследване има за цел да оцени ефективността на Разширената интегративна терапия (Advanced Integrative Therapy, AIT) – подход в соматичната енергийна психология – за редуциране на симптомите на тревожност при жена, преживяваща първата си бременност. Използва се единичен терапевтичен дизайн, в който AIT е единствената интервенция.

Клиентката участва в шест сесии по 60 минути в терапевтичния кабинет на автора. Преди и след терапията се прилагат различни инструменти за оценка: скала за генерализирана тревожност (GAD-7), скала за дисоциативни преживявания (DES-II), контролни списъци за ПТСР (PCL-5 и ITQ), както и субективна скала за интензивност на преживяването (SUDS). Първоначалната оценка показва, че клиентката отговаря на критериите за вероятна диагноза ПТСР.

След провеждането на терапията се наблюдава значимо понижение на тревожността и посттравматичните симптоми. При повторната оценка клиентката вече не отговаря на критериите за генерализирана тревожност или ПТСР. Резултатите подкрепят необходимостта от по-нататъшни изследвания върху потенциала на АІТ като щадяща и ефективна интервенция за психичното здраве на бременни жени.

Нуждаят ли се бебетата от психотерапия?

Въведение в интегративната терапия за бебета

Интегративната терапия за бебета (Integrative Baby Therapy, IBT) е телесно-релационен подход, разработен от автора, който съчетава елементи от телесната психотерапия, краниосакралната терапия и пренаталната и перинаталната психология. IBT е насочена основно към краткосрочни интервенции в кризисни ситуации, подпомагащи родителите на дистресирани бебета и малки деца.

Обичайният възрастов диапазон за прилагане на IBT е от раждането до около двегодишна възраст. Централна роля играе създаването на емпатично пространство, в което бебето може да интегрира интензивни преживявания от периода преди и по време на раждането. Тези преживявания се комуникират чрез т.нар. „език на бебешкото тяло“ (*Baby Body Language*) и „плач на паметта“ (*Memory Crying*) – концепции, които са обстойно разгледани в статията.

Ролята на терапевта в развитието на чувствителния репаративен процес

Осигуряване на коригиращо емоционално преживяване

Елия Стайнберг

Терапевтичните взаимоотношения, необходими за развитието и възстановяването на клиента, имат дълбоки корени в психоанализата и други психотерапевтични

модалности, включително биодинамичната телесна психотерапия (BP). Настоящата статия разглежда теоретичните и клинични аспекти на репаративната терапевтична връзка в контекста на биодинамичната телесна психотерапия (BP), като акцентира върху значението на регресията за възстановяване на естествения здравословен потенциал на клиента.

BP интегрира клинични техники, които позволяват създаването на „коригиращи емоционални преживявания“ – процес, чрез който се възстановяват автентични афективни състояния. Тези преживявания се разглеждат като алостатични феномени, т.е. динамична стабилност на телесните системи в условия на промяна. Терапевтът се явява „достатъчно добра“ фигура (в смисъла на Уиникът), създаваща сигурна среда за регресивни процеси, които водят до възстановяване на био-психо-социалната интеграция.

В този контекст се включват и аспекти от невронауката и психоанализата, като интегративните процеси на съзнанието и несъзнанието, органичните промени във възприятията и възстановяването на спомените.

Поливагалната теория за перинаталната травма

Соматично изследване на връзката между майка и син

Карън Ролър

Клиничният случай представя работа с майка и дете в контекста на недеклаирана перинатална травма. Авторката използва трифазния модел на Джудит Хърман за работа с травма, съчетан с Поливагалната теория на Стивън Порджес за оценка и интервенция при състояния на блокаж и гняв в диадата.

Прилагат се още принципите на междуличностната невробиология на Даниел Сийгъл и соматични интервенции, които подпомагат завършването на прекъснати реакции за оцеляване, като същевременно засилват чувството за безопасност и свързаност.

Включени са и рефлексии относно позицията и преживяванията на самия терапевт (self-of-the-therapist), което обогатява разбирането на процеса.

Нейното тяло не може да лъже

Емоционално-соматично осъзнаване чрез изкуството

Елън Гайда

„Нейното тяло не може да лъже“ е креативен текст в жанра на сценичното слово (spoken word), който разкрива анатомията на емоциите чрез възплътения език на соматичния израз. Въдъхновението за създаването му идва от необходимостта да се даде глас на широкия спектър от емоционални преживявания, съхранени в женското тяло като телесна памет.

В продължение на над четири десетилетия авторката професионално подкрепя жени в техните вътрешни процеси и е свидетел на пътя, по който те достигат до осъзнаване и изразяване на своята дълбока истина. Даване на език и сцена на този интимен лечебен процес е своеобразен трибют към тези възплътени женски истории.

Разкриването на емоционалната артикулация на женския опит – през многопластовата призма на соматичната психология и телесната психотерапия – изисква творческо представяне в живо арт-пространство. Чрез поезия, движение и музика, неизказаните истории на жените могат да бъдат преживени, разпознати и приети от широка аудитория.