



ПРОГРАММА КУРСА «РЕСУРСЫ ТЕЛА»

Тело и психика человека неразрывно связаны, представляют собой единую живую систему. Эмоциональные переживания, психические процессы отражаются в теле. И наоборот — телесные процессы отражаются в психике и влияют на эмоциональное состояние человека. Симптом может стать «голосом тела и души». Понимание «послания симптома» может оказать влияние на снижение его остроты.

В глубинной психологии разработаны модели и концепции, описывающие взаимное влияние тела и психики. И опираясь на них, можно лучше понять как телесные, так и внутриспсихические процессы.

Курс «Ресурсы тела» будет Вам полезен:

- ✓ если Вы хотите лучше понимать причины психосоматических заболеваний и условия для сохранения здоровья;
- ✓ если Вы хотите научиться понимать «послания» симптомов;
- ✓ если Вы хотите изучить современные теории возникновения психосоматических заболеваний в глубинной психологии;
- ✓ если Вы хотите изучить концепции развития психосоматических заболеваний.

В глубинной психологии эффективно применяют практики, направленные на осознанный контакт с причинами заболеваниями, выгодами болезни, влиянием болезни и ее отражением во внутреннем мире психики.

Отдельную важность и значение имеют ресурсные практики, которые направлены на развитие жизнестойкости, стратегий совладания, управление эмоциональными реакциями и трансформацию тяжелых переживаний.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ КУРСА

- ✓ Отношения человека со своим телом: причины болезней
- ✓ Почему люди стремятся изменить тело (татуаж, пирсинг и т.д.)
- ✓ Тело как визитная карточка в мире
- ✓ Связь телесных и психических процессов
- ✓ Ресурсы тела для исцеления и восстановления

ПРАКТИКА

ЗАНЯТИЕ 1. РАЗУМНОЕ ТЕЛО. БОЛЕЗНЬ, СИМПТОМ И ЗДОРОВЬЕ

- ✓ Индивидуальное восприятие тела и способ взаимодействия с ним
- ✓ Индивидуальная метафора болезни и здоровья у человека
- ✓ Разумное тело. Тело и психика как живая единая система.
- ✓ Память тела. Искажения в системе психика-тело.

- ✓ Упражнение «Комната здоровья»
- ✓ МАК-упражнение «Разговор с телом по душам»
- ✓ Упражнение «Лестница здоровья»
- ✓ Упражнение «Встреча с симптомом»

ЗАНЯТИЕ 2. ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ И УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Причины и виды психосоматических расстройств.
- ✓ Функции симптома и вторичные выгоды болезни
- ✓ Симптом как часть индивидуальной модели взаимодействия с миром
- ✓ Болезнь как часть семейной системы. Болезнь как путь индивидуации.
- ✓ Болезнь как способ психической разгрузки. Болезнь как язык Души.
- ✓ Что создает болезнь и что ее удерживает: точки влияния на развитие болезни

- Упражнение «Письмо к болезни»
- Упражнение «Я без симптома»
- Упражнение «Три дороги к здоровью»
- Упражнение «Сказка о заколдованном теле»
- Упражнение «Курорт лечения и восстановления»

ЗАНЯТИЕ 3. Влияние эмоций на психосоматические процессы

- ✓ Три сегмента тела и 9 базовых эмоций по А. Лоуэну.
- ✓ Как связаны эмоции и тело. Тепловая эмоциональная карта тела.
- ✓ Отражение в теле внутриспсихических процессов горевания
- ✓ Метафора «переварить и усвоить» опыт, отраженная в телесных процессах
- ✓ Три вопроса доктора Ллойда: путь от болезни к здоровью
- ✓ Телесные маркеры эффективной работы с трансформацией эмоционального опыта.

Упражнение «Укорененность»

Упражнение «Стыд и вина»

Упражнение «Переварить и усвоить»

Упражнение «Пространство чувств»

Упражнение «Тело чувств»

Упражнение «В гостях у Снежной Королевы»

ЗАНЯТИЕ 4. ТЕЛО И СТРЕСС. МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕСС-РЕАКЦИЙ

- ✓ Что такое стресс. Виды стресса. Причины стресса.
- ✓ Тревога неопределенности и стресс-реакции адаптации.
- ✓ Воронка стресса и воронка ресурса П. Левина.
- ✓ Первые признаки стресса: как вовремя заметить и предотвратить.

Чек-лист первых признаков стресса

Упражнение «Дневник эмоций»

Упражнение «Призма восприятия»

Упражнение «Приятное воспоминание»

Упражнение «Сказка о потерянном здоровье: почти детективная история...»

ЗАНЯТИЕ 5 СНИЖЕНИЕ РИСКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Ч.1.

- ✓ Когнитивные методики управления стрессом.
- ✓ Развитие толерантности к тревоге неопределенности
- ✓ Коппинг-стратегии (стратегии совладания) при работе со стрессом.
- ✓ Понятие жизнестойкости С. Мадди. Развитие жизнестойкости.

- Упражнение «Сейф»
- Техники дистанцирования и масштабирования
- Застывший кадр
- Техника абсурда

ЗАНЯТИЕ 6. СНИЖЕНИЕ РИСКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Ч2.

- ✓Тело и стресс-реакции адаптации.
- ✓Техники «скорой помощи» для завершения стресс-реакции
- ✓Снижение интенсивности эмоциональной реакции «здесь и сейчас»
- ✓Техники извлечения из памяти ресурсного состояния для управления стрессом
- Упражнение «Прогулка по лугу»
- Упражнение «Отпусти внимание в созерцание»
- Упражнение «Тактильность»
- Упражнение Меридиональная интеграция дыханием
- Упражнение «Стихии: антистресс»
- Упражнение «Точки опоры»

ЗАНЯТИЕ 7. РЕСУРСЫ ТЕЛА. ИММУНИТЕТ. СИМВОЛИЧЕСКОЕ ТЕЛО.

- ✓Сакральное значение болезни. Понятие символического тела в глубинной психотерапии
- ✓Разбор клинических случаев работы с отражением тела в психике.
- ✓Методики релаксации и мышечного напряжения-расслабления
- ✓Ультрадианные ритмы человека: трансовые техники при работе с ПСЗ
- ✓Функции и задачи сна. Взаимовлияние сна и хронического стресса
- Упражнение «Спецназ иммунитета»
- Упражнение «Музыка тела»
- Упражнение «Переключение внимания»
- Упражнение «Дом тела моего»

ЗАНЯТИЕ 8. СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ. Часть 1.

- ✓Генезис понимания психосоматических заболеваний
- ✓Принципы психотерапии при работе с психосоматическими заболеваниями
- ✓Стратегии работы с ПСЗ (заблокированная потребность, первичное событие, утилизация отпечатка симптома в клеточной памяти, временная прогрессия).
- ✓Техники символизации трудных чувств и связанных с ними телесных симптомов
- Упражнение «Извлечение симптома из тела»
- Упражнение «Врата болезни»
- Упражнение «Путешествие внутри тела»

ЗАНЯТИЕ 9. СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ. Часть 2.

- ✓ Ассоциативное и диссоциативное восприятие симптома клиентом. Особенности работы.
- ✓ ПСЗ как проявление конфликта. Особенности работы
- ✓ ПСЗ как проявление адаптации. Особенности работы.
- ✓ Метафорическая реконструкция травмирующего опыта.

- Упражнение «Два стула: человек и его симптом»
- Упражнение «Вся правда о тебе»
- Упражнение «Образ целостности»
- Упражнение «Волшебное зеркало»

ЗАНЯТИЕ 10. МОДЕЛИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ✓ Конверсионная модель З. Фрейда в современной работе с ПСЗ
- ✓ Концепция алекситимии П. Сифнеоса в психосоматике
- ✓ Концепция вегетативного невроза Ф. Александера и схема формирования ПСЗ
- ✓ Модель десоматизации-ресоматизации М. Шура
- ✓ Психологический отказ от будущего: концепция Дж. Энгеля - А. Шмалле
- ✓ Борьба за тело: модель Петера Куттера
- ✓ Юнгианская психосоматика. Д. Рамос

- Упражнение «Я через 10 лет»
- Упражнение «Целебные ванны»
- Упражнение «Храм света»
- Упражнение «В гостях у четырех стихий»

ЗАНЯТИЕ 11. МЕТОДИКИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПСЗ И ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ

- ✓ Сердечно-мозговая система: когерентная работа сердца и мозга
- ✓ Исследования Института математики сердца
- ✓ Методики поэтапной сонстройки когерентной работы сердца и мозга
- ✓ Старение как результат стрессовых и психических перегрузок.

- Упражнение «Тишина»
- Упражнение «Дыхание сердца»
- Упражнение «Внутренняя улыбка»
- Упражнение «Волшебная аптека»
- Упражнение «Колодец»
- Упражнение «Храм исцеления»

ЗАНЯТИЕ 12. СОМАТИЧЕСКОЕ И СИМВОЛИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТЬ 1

- ✓ Сердечно-сосудистая система. Кровеносная система и лимфатическая система.
- ✓ Репродуктивная и выделительная система. Кожа.
- ✓ Опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Пищеварительная система. Желудочно-кишечный тракт

- Упражнение «Живая и мертвая вода»
- Упражнение «Первичная матрица здорового тела»
- Упражнение «Серебряный дождь»

ЗАНЯТИЕ 13 СОМАТИЧЕСКОЕ И СИМВОЛИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТЬ 2

- ✓ Центральная нервная система. Периферическая нервная система.
- ✓ Органы восприятия: органы слуха и зрения

- Упражнение «Феникс»
- Разговор с болезнью (на 2 стульях)
- Симптом как Гость
- Упражнение «Огненный вихрь»

ЗАНЯТИЕ 14. ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ГЕНОГРАММА НА ПРАКТИКЕ

- ✓ Области применения психосоматической генограммы.
- ✓ Разбор клинических случаев: астма, варикоз, остеопороз
- ✓ Метафорические карты и психосоматическая генограмма
- ✓ Методика и пошаговый алгоритм проведения «Психосоматической генограммы с применением МАК»