

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ «РЕСУРСЫ ТЕЛА. ПСИХОСОМАТИКА»

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» и показать внутренние неосознаваемые процессы, в которых их гармоничная связь нарушена.

Понимание «послания симптома» и осознанного включения в переработку опыта и эмоциональных переживаний, могут оказать влияние на снижение его остроты и на динамику заболевания в целом.

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

Курс «Ресурсы тела. Психосоматика» будет Вам полезен:

- ✓если Вы хотите лучше понимать причины психосоматических заболеваний и условия для сохранения здоровья;
- ✓если Вы хотите научиться понимать «послания» симптомов и влиять на их развитие;
- ✓если Вы хотите изучить современные стратегии работы с психосоматическими заболеваниями в консультативной практике и глубинной терапии;
- ✓если Вы хотите изучить концепции развития психосоматических заболеваний;
- ✓если Вы хотите получить тщательно отобранные методики работы с симптомом.

Отдельную важность и значение имеют ресурсные практики при работе с психосоматикой. Ресурсные практики широко применяются в психологическом консультировании и направлены на развитие жизнестойкости, стратегий совладания, управление эмоциональными реакциями и трансформацию тяжелых переживаний.

Помимо основных методик работы с телом и заболеванием, в психологии часто применяют практики, направленные на осознанный контакт с причинами заболеваниями, выгодами болезни, влиянием болезни и ее отражением во внутреннем мире психики.

В программе курса

ПРАКТИКА + ТЕОРИЯ чтобы ПОНИМАТЬ+ ВЛИЯТЬ

- ✓ Два пакета курса позволяют выбрать необходимый объем информации
- ✓ Учебный кабинет — все материалы и записи занятий удобно смотреть
- ✓ Возможность онлайн-практики в учебных парах с сопровождением тренера
- ✓ Возможность получать ответы на вопросы от преподавателя курса

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ ЛАЙТ

Занятие 1. Разумное тело. Болезнь, симптом и здоровье.

Занятие 2. Причины болезней и условия для здоровья

Занятие 3. Тело и эмоции. Влияние эмоций на психосоматические процессы

Занятие 4. Тело и стресс. Механизмы развития стресс-реакций.

Занятие 5. Снижение риска психосоматических заболеваний. Управление стрессом. Ч. 1

Занятие 6. Снижение риска психосоматических заболеваний. Управление стрессом. Ч. 2

Занятие 7. Ресурсы тела. Иммунитет. Символическое тело.

МОДУЛЬ МАСТЕР

Занятия 1-7 и далее:

Занятие 8. Стратегии работы с психосоматическими расстройствами. Часть 1.

Занятие 9. Стратегии работы с психосоматическими расстройствами. Часть 2.

Занятие 10. Модели психосоматических заболеваний в практике работы. Часть 1

Занятие 11. Модели психосоматических заболеваний в практике работы. Часть 2

Занятие 12. Методики предотвращения ПСЗ и замедления процессов старения

Занятие 13. Соматическое и символическое тело человека. Часть 1

Занятие 14. Соматическое и символическое тело человека. Часть 2

Занятие 15. Психосоматическая генограмма. Практическое применение. Часть 1

Занятие 16. Психосоматическая генограмма. Практическое применение. Часть 2

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ КУРСА

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ КУРСА

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

ПРАКТИКА

Упражнение «Болезнь и здоровье»

Упражнение «Мой симптом»

ПАКЕТ ЛАЙТ. 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.

ПРАКТИКА

- Упражнение «Комната здоровья»
- МАК-упражнение «Разговор с телом по душам»
- Упражнение «Лестница здоровья»
- Упражнение «Хранитель Здоровья»

ПАКЕТ ЛАЙТ. ЗАНЯТИЕ 2.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ И УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Причины психосоматических расстройств.
- ✓ 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

ПРАКТИКА

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

ПАКЕТ ЛАЙТ. ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕЛО И ЭМОЦИИ. Влияние эмоций на психосоматические процессы

- ✓ Три сегмента тела и 9 базовых эмоций по А. Лоуэну.
- ✓ Как связаны эмоции и тело. Тепловая эмоциональная карта тела.
- ✓ СТЫД—ВИНА-СТРАХ-ГНЕВ-ОБИДА: влияние на тело.
- ✓ 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.

ПРАКТИКА

Упражнение «Укорененность»

Упражнение «Стыд и вина»

Упражнение «Переварить и усвоить»

- Упражнение «Пространство чувств»
- Упражнение «Тело чувств»
- Упражнение «В гостях у Снежной Королевы»

ПАКЕТ ЛАЙТ. ЗАНЯТИЕ 4. ТЕЛО И СТРЕСС.

- ✓ Что такое стресс. Виды стресса. Причины стресса.
- ✓ «Кнопка» включения и выключения стресса: как это работает?
- ✓ Тревога неопределенности и стресс-реакции адаптации.
- ✓ Воронка стресса и воронка ресурса П. Левина.
- ✓ Первые признаки стресса: как вовремя заметить и предотвратить.

ПРАКТИКА

Чек-лист первых признаков стресса

Упражнение «Дневник эмоций»

Упражнение «Призма восприятия»

Упражнение «Приятное воспоминание»

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

ПАКЕТ ЛАЙТ. ЗАНЯТИЕ 5

СНИЖЕНИЕ РИСКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Часть 1. Управление стрессом

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

ПРАКТИКА

- Упражнение «Я боюсь и Я справляюсь»
- Упражнение «Сейф»
- СТОП через СТОП
- Техники дистанцирования и масштабирования
- Застывший кадр
- Техника абсурда

ПАКЕТ ЛАЙТ. ЗАНЯТИЕ 6.

СНИЖЕНИЕ РИСКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. Часть 2. Управление стрессом

- ✓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

ПРАКТИКА

- Упражнение «Прогулка по лугу»
- Упражнение «Отпусти внимание в созерцание»
- Упражнение «Тактильность»
- Упражнение Меридиональная интеграция дыханием
- Упражнение «Стихии: антистресс»
- Упражнение «Точки опоры»

ПАКЕТ МАСТЕР. 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 напряжение-расслабления при работе с психосоматическим заболеванием (ПСЗ).
- ✓Ультрадианные ритмы человека: трансовые техники при работе с ПСЗ
- ✓Функции и задачи сна. Взаимовлияние сна и хронического стресса

ПРАКТИКА

- Упражнение «Спецназ иммунитета»
- Упражнение «Музыка тела»
- Упражнение «Переключение внимания»
- Упражнение «Дом тела моего»

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 8.

СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ. Часть 1.

- ✓ Генезис понимания психосоматических заболеваний
- ✓ Инструменты работы в глубинной терапии. Безопасность и эффективность работы.
- ✓ Принципы психотерапии при работе с психосоматическими заболеваниями
- ✓ Этапы работы с психосоматическими заболеваниями в консультативной практике.
- ✓ 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

ПРАКТИКА

- Упражнение «Извлечение симптома из тела»
- Упражнение «Врата болезни» (ДЕМО)
- Упражнение «Путешествие внутри тела» (ДЕМО)

ПАКЕТ МАСТЕР. 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.
- ✓ Тело радости: работа с эмоциональными состояниями
- ✓ Коррекция символического тела в психоаналитическом подходе
- ✓ Метафорическая реконструкция травмирующего опыта.

ПРАКТИКА

- Упражнение «Два стула: человек и его симптом»
- Упражнение «Вся правда о тебе»
- Упражнение «Образ целостности»
- Упражнение «Волшебное зеркало»
- Упражнение «Врата болезни» (ДЕМО)
- Упражнение «Путешествие внутри тела» (ДЕМО)
- Упражнение «Извлечение симптома из тела» (ДЕМО)

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 10
МОДЕЛИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .ЧАСТЬ 1

- ✓ 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

ПРАКТИКА

Упражнение «Я через 10 лет»

- Упражнение «Целебные ванны»
- Упражнение «Храм света»
- Упражнение «В гостях у четырех стихий»

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 11
МОДЕЛИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЧАСТЬ 2

- ✓ Борьба за тело: модель Петера Куттера
- ✓ Комплексные метаболические модели
- ✓ Психофизиологическая модель В. Райха.
- ✓ Психология тела А. Лоуэна
- ✓ Психоаналитический подход к лечению тела. Дж. Мак-Дугалл
- ✓ Юнгианская психосоматика. Д. Рамос

ПРАКТИКА

- Упражнение «Колодец» (Демо)
- Упражнение «Храм исцеления» (ДЕМО)

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 12.
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
- ✓ Символическое послание недопомогания
- ✓ Старение как результат стрессовых перегрузок.

ПРАКТИКА

- Упражнение «Тишина»
- Упражнение «Дыхание сердца»
- Упражнение «Внутренняя улыбка»
- Упражнение «Волшебная аптека»

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 13
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

ПРАКТИКА

- Упражнение «Живая и мертвая вода» (Демо)
- Упражнение «Первичная матрица здорового тела» (ДЕМО)
- Упражнение «Серебряный дождь»

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 14
СОМАТИЧЕСКОЕ И СИМВОЛИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА. ЧАСТЬ 2

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

ПРАКТИКА

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

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 15
ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ГЕНОГРАММА. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ. ЧАСТЬ 1

- ✓ Психосоциогенограмма и области ее применения
- ✓ Области применения психосоматической генограммы.
- ✓ Разбор клинических случаев: астма, варикоз, остеопороз
- ✓ Метафорические карты и психосоматическая генограмма

Демонстрационная сессия № 1: применение методики на практике

ПАКЕТ МАСТЕР. ЗАНЯТИЕ 16
ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ГЕНОГРАММА. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ. ЧАСТЬ 2

- ✓ Методика и пошаговый алгоритм проведения «Психосоматической генограммы с применением МАК»

Демонстрационная сессия № 2: применение методики на практике