



ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
Риммы Казимовой

● психология для жизни
● обучение для профессионалов
● консультации психолога



Программа курса «ВОЗРОЖДЕНИЕ.

ТЕРАПИЯ ГОРЯ, СТРАХА СМЕРТИ И СТРАХА ПОТЕРЬ В ПСИХОДИНАМИЧЕСКОМ ПОДХОДЕ»

В консультативной практике психолога запросы, связанные с темой потерь, страхом смерти и страхом потери – одни из самых сложных. И это те темы, в которых людям **ОЧЕНЬ НУЖНА ПОМОЩЬ**.

Здесь важна бережная помощь, четкая структура работы и особенные практики **ВОЗРОЖДЕНИЯ**, которые помогают человеку **ПОВЕРНУТЬСЯ ЛИЦОМ К ЖИЗНИ**, принять потерю и жить дальше.

В жизни человека много ситуаций, которые воспринимаются как угрожающие:

- ✓ Увольнение
- ✓ Смена работы
- ✓ Переезд
- ✓ Расставание
- ✓ Развод
- ✓ Проблемы со здоровьем, требующие длительной реабилитации и др.

Это часто что-то неожиданное, к чему человек был не готов.

Такие ситуации как будто разделяют жизнь на ДО и ПОСЛЕ. Мир раскалывается, и самый главный вопрос – **КАК МНЕ ТЕПЕРЬ БЫТЬ? КАК Я БУДУ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?**

В таких ситуациях много страхов и это **СТРАХИ БОЛЬШОГО КАЛИБРА**, которые часто вытесняются и исподволь влияют на решения, выборы, на всю жизнь человека.

Когда человек встречается с потерей близких – то здесь добавляется также и тема смерти. Смерть – самая большая неопределенность, она пугает нас тем, что мы не знаем, что будет там, за гранью... Сохранится ли сознание, что будет происходить с телом, есть ли новые

жизни, есть ли у нас душа или смерть – это необратимый распад... Все эти вопросы создают постоянное тревожное напряжение, которое не может быть завершено – потому что однозначных ответов на такие вопросы нет.

Когда кто-то близкий умирает – в нас пробуждается страх собственной смерти, который переплетается с печалью и болью потери.

И это переживания такой силы, что психика часто не справляется, происходит «замораживание горя». И как будто не больно, и нет слез, и жизнь продолжается...

Как будто что-то внутри человека замерло вместе с потерей, как будто радость теперь под запретом и больше нет смыслов в собственной жизни.

Отложенное/осложненное горевание проявляет себя не напрямую – именно поэтому бывает сложно увидеть реальное влияние потери. Надо знать, на что обращать внимание, куда смотреть.

Осложненное горевание могут проявлять себя как потеря смысла жизни, утрата радости, вялость и апатия, хроническая усталость. Часто – многие годы исподволь истощает человека.

Страхи и потери приковывают к себе взгляд, человек символически не смотрит в сторону будущего, в сторону жизни. «Зачарованность» потерями и страхами прошлого приводит к тому, что человек здесь и сейчас живет на 50%, а то и меньше.

Вся жизнь незримо вращается вокруг утраты.

И жизненные силы уходят на то, чтобы бесконечно смотреть в лицо смерти и видеть отражение своей беспомощности и уязвимости. На то, чтобы вкладывать ресурсы во внешнюю жизнь – сил практически не остается.

Непрожитое и не отпущенное горе истощает человека, лишает контакта с жизнью.

Важно вернуться в жизнь.

В работе с такими запросами для профессионала очень ценно и важно обладать методиками, которые действительно помогают пройти путь возрождения во внутреннем мире человека.

Об этом - в программе онлайн курса «ВОЗРОЖДЕНИЕ: терапия горя и страха потерь в психодинамическом подходе»

Этот курс для Вас, если:

1. Вам знакомы утраты и потери, и они не позволяют Вам жить полной жизнью
2. Вы боитесь смерти и боитесь потерь настолько, что они создают постоянную тревогу и напряжение, кошмарные сны, навязчивые мысли.
3. Вы – психолог хотите научиться помогать людям переживать потери и справляться со страхами и ситуациями, которые разделяют жизнь на ДО и ПОСЛЕ
4. Вы уже консультируете и хотели бы расширить свои знания и навыки в этой востребованной теме.

ЭТОТ КУРС ПОЙДЕТ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖНО:

1. Принять утрату, когда бы она ни произошла. Вернуться к жизни.
2. Снизить остроту переживаний страха смерти.
3. Снизить остроту переживаний страха утраты.
4. Пережить расставание с близким человеком
5. Отпустить переживания, связанные с не рожденными детьми (аборты, выкидыши, замершая беременность).
6. Отпустить воспоминания об угрожающих для жизни ситуации (аварии, ДТП, стихийные бедствия) и убрать влияние этих переживаний на качество жизни здесь и сейчас

Что даст Вам этот курс:

1. Знание и понимание структуры работы с гореванием. Как помочь пережить потерю
2. Пошаговый алгоритм работы со страхом смерти и страхом потери
3. Уникальные практики возрождения и 30 проверенных на практике методик для работы
4. Демонстрационные сессии и возможность личной глубокой проработки на курсе

СТРУКТУРА КУРСА

- ✓ **30** тщательно подобранных **методик, проверенных на практике**
- ✓ **Стратегия и тактика** работы и **алгоритм** консультации
- ✓ Иллюстрированные **конспекты занятий**
- ✓ **Демонстрационные сессии** практики
- ✓ **Уникальные практики возрождения**
- ✓ **СЕРТИФИКАТ** УЧАСТНИКА ОБУЧЕНИЯ (**40** академических часов)
- ✓ Все материалы курса доступны в учебном кабинете

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 1. ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД ЛИЦОМ УТРАТЫ

- ✓ Виды потери и их проявления во внутреннем мире человека (потеря игрушки для ребенка, потеря дома при переезде, потеря работы, потеря надежды, потеря своих представлений о другом человеке, потери в связи со смертью близких людей, потери в связи со смертью животных, потери в связи с расставанием и разводом)
- ✓ Плакание потери: естественный процесс восстановления
- ✓ Работа скорби. Процесс, этапы и задачи горевания (Линдемманн, Ворден, Василюк, Э.Кюблер-Росс, Ф.Перлз)
- ✓ Задачи терапии горя. Стратегия работы с запросом.
- ✓ Способы горевания и индивидуальная подстройка терапевта.
- ✓ Граница работы психолога и психиатра.
- ✓ Критерии завершения терапии скорби и страха потерь
- ✓ Этика терапевта в работе с потерями и страхом смерти
- ✓ Как поддерживать человека, переживающего потерю

ПРАКТИКА – 7 методик работы

- ✓ Упражнение «Дождь»
- ✓ Упражнение «Лицом к жизни»
- ✓ Упражнение «Приветствие жизни»
- ✓ Упражнение «Мост Вечности»
- ✓ Упражнение «Старинная мастерская»
- ✓ Упражнение «Источник жизни»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2.

ОСЛОЖНЕННОЕ ГОРЕВАНИЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

- ✓ Виды незавершенного горевания. Нормализация симптомов горя.
- ✓ Механизмы, удерживающие человека в слиянии с потерей (обида, вина, страх одиночества)
- ✓ Предвосхищающее горевание: проявления, влияние и нормализация процесса.
- ✓ Отложенное горевание: проявления, влияние и нормализация процесса.
- ✓ Осложненное горевание: проявления, влияние и нормализация процесса.
- ✓ Хроническое и острое горевание: стратегии помощи.
- ✓ Синдром утраты и его проявления в семейной и родовой истории.

ПРАКТИКА – 7 методик работы

- ✓ Упражнение «Радужный мост»
- ✓ Упражнение «Встреча на уровне души»
- ✓ Упражнение «Отпустить во имя любви»
- ✓ Упражнение «Волшебная лавка»
- ✓ Упражнение «Озеро слез»
- ✓ Упражнение «Птица Феникс»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 3. СТРАХ СМЕРТИ: ОТОЙТИ ОТ КРАЯ ПРОПАСТИ

- ✓ Угрожающие ситуации и их внутриспсихические последствия
- ✓ Отражение «смертельного эха» в проективных рисунках и образах.
- ✓ Отражение заблокированного страха в телесных проявлениях. Телесная разрядка
- ✓ Стимуляция мышечных моторных паттернов
- ✓ Проявления заблокированного угрожающего события в работе с запросом
- ✓ Стратегия и методики работы со страхом смерти

ПРАКТИКА – 10 методик работы

- ✓ Упражнение «На краю пропасти»
- ✓ Упражнение «Приручить зверя»
- ✓ Упражнение «Врата между жизнью и смертью»
- ✓ Упражнение «Когда нас нет не будет в этом мире»
- ✓ Упражнение «Укрытие от молний»
- ✓ Упражнение «Белый шатер»
- ✓ Упражнение «Встреча в пустыне»
- ✓ Упражнение «Дерево»
- ✓ Упражнение «Ларец для снов»
- ✓ Упражнение «Ваза с ресурсами»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 4. СТРАХ ПОТЕРИ: СНЯТЬ ПЛАЩ ГОРЯ

- ✓ **Потери детей: влияние на взрослых.**
- ✓ Мать и ее не рожденные дети: аборт, выкидыши, замершая беременность
- ✓ Ребенок и не рожденные братья и сестры: синдром «небезопасного лона»
- ✓ Синдром «замещающего ребенка» в семейной системе
- ✓ Взрослые и потери братьев и сестер в раннем детском возрасте
- ✓ **Потери взрослых: влияние на детей**
- ✓ Потеря родителей: особенности горевания
- ✓ **Потери взрослых: влияние на взрослых**
- ✓ Потеря партнера: особенности горевания

ПРАКТИКА – 10 методик работы

- ✓ Упражнение «Гроза»
- ✓ Упражнение «Крест»
- ✓ Упражнение «Письмо тому, кто дорог»
- ✓ Упражнение «Древо жизни»
- ✓ Упражнение «Мост любви»
- ✓ Упражнение «Храм прощения»
- ✓ Упражнение «В поиске смысла»
- ✓ Упражнение «Ангел»
- ✓ Терапевтическая сказка «Сияющий мир»
- ✓ Упражнение «Приятное воспоминание»