

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Риммы Казимовой



- психология для жизни
- обучение для профессионалов
- консультации психолога



ПРОГРАММА КУРСА

«Жизненные сценарии: выход из петли повторения»

В жизни человека часто бывают повторяющиеся события или цепочки событий — сценарии:

- ✓ Каждый раз остается полшага до нужного результата — и все приходится начинать сначала.
- ✓ Желаемое всегда остается недостижимым — случается что-то, перечеркивающее все усилия.
- ✓ Результат достигается ценой невероятных усилий и в конце теряется удовлетворение от достигнутого.
- ✓ Отношения начинаются и завершаются похожим образом;
- ✓ Бессознательные финансовые ограничения определяют потолок дохода;
- ✓ Человек проживает судьбу, сходную в ключевых событиях с судьбами предков
- ✓ другие сценарии

Когда снова и снова повторяется негативный сценарий, это вызывает сильные чувства и переживание бессилия и беспомощности, непонимания – ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?!

Выявление ключевых сценариев жизни помогает понимать, ЧТО происходит и КАК на это влиять.

Работа с жизненными сценариями связана с тремя гранями опыта:

- ✓ 1 уровень — сознательный опыт человека. Помню и говорю.
- ✓ 2 уровень — частично бессознательный опыт. Детство, родительская семья.
- ✓ 3 уровень — полностью бессознательный. Сценарии и программы в семейной системе.

Благодаря курсу вы сможете:

- ✓ замечать повторяющиеся сценарии в повседневной жизни;
- ✓ диагностировать сценарии жизни в запросе клиента;
- ✓ выявлять и менять ограничивающие директивы: НЕ ДУМАЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ, НЕ БУДЬ СОБОЙ, НЕ ЖИВИ и др.
- ✓ менять сценарии отношений и изобилия;
- ✓ применять правила безопасности при работе со сценариями жизни

На курсе вы изучите:

- ✓ Алгоритм изменения жизненного сценария
- ✓ 60 практик для работы со сценариями жизни и программами рода
- ✓ Переходные мотивы для работы с программами рода
- ✓ Стратегию выявления и изменения повторяющихся сценариев

Занятие 1. СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА

- ✓ Законы семейных систем и их проявления в жизни человека
- ✓ Что такое система «Человек» и система «Семья»
- ✓ Как и почему передаются модели поведения, установки от предков к потомкам
- ✓ Нарушение иерархии в семейной системе и влияние на сценарии жизни детей
- ✓ Проецирование родителями своего бессознательного материала на детей
- ✓ Типы привязанности (Д. Боулби), обуславливающие сценарии отношений
- ✓ Фактор парентификации и «столкновения поколений» в семейной системе
- ✓ «Зубастые подарки» между поколениями в семейной системе

ПРАКТИКА

Занятие 2 ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ и МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СЦЕНАРИЕМ

- ✓ Что такое жизненный сценарий человека Типы сценария
- ✓ Жизненный сценарий и Судьба человека
- ✓ Индивидуальный, семейный и родовой сценарий
- ✓ Признаки проявления жизненных сценариев
- ✓ Признаки чужого сценария в жизненных событиях
- ✓ Методики исследования жизненных сценариев
- ✓ Сценарный анализ Э. Берна
- ✓ Шесть деструктивных сценариев жизни и их проявление

ПРАКТИКА

Занятие 3 ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ и МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СЦЕНАРИЕМ

- ✓ Методики исследования жизненных сценариев
- ✓ Жизненный стиль А. Адлера
- ✓ Жизненные сценарии в психоаналитическом подходе
- ✓ Коллективное бессознательное К. Г. Юнга. Реконструкция опыта.
- ✓ Сказкотерапия как метод работы с жизненными сценариями

ПРАКТИКА

Занятие 4 РОДИТЕЛЬСКИЕ «ПРОГРАММЫ» И ИХ ВЛИЯНИЕ

- ✓ Идентификация и проективная идентификация: психологические механизмы передачи психического содержания в семейной системе и между поколениями
- ✓ Бессознательные решения ребенка. 12 групп родительских посланий и их влияние на формирование жизненного сценария ребенка (Р. И М, Гулдинги)
- ✓ Деактивация ограничивающих родительских посланий. С. Лебовиси о типах взаимодействия ребенка с родителями.
- ✓ Психоаналитические концепции влияния родителей на жизненные сценарии детей (Д. Винникот, Д. Стайнер, А. Грин)

ПРАКТИКА

Занятие 5 СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ЖИЗНЕННЫМИ СЦЕНАРИЯМИ. Часть 1

- ✓ Стратегия выявления и завершения сценария
- ✓ Правила эффективной работы с жизненными сценариями и основные «ловушки».
- ✓ Уровни проявления сценария. Понятие латентного сценария.
- ✓ Как заметить наличие сценария и определить его активность
- ✓ Понятие первичного сценария. Этапы формирования сценария. Функции сценария.
- ✓ Признаки активации сценария в жизненных событиях.
- ✓ Эффект незавершенности и причины повторяемости в программах рода
- ✓ Алгоритм работы со сценариями
- ✓ Диагностика: способы выявления ограничивающего сценария

ПРАКТИКА

- ✓ Стратегия выявления и завершения сценария
- ✓ Понятие первичного сценария
- ✓ Этапы формирования сценария
- ✓ Функции сценария
- ✓ Алгоритм работы со сценариями
- ✓ Диагностика ограничивающих сценариев

Занятие 6 СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ЖИЗНЕННЫМИ СЦЕНАРИЯМИ. Часть 2

- ✓ Способы завершения ограничивающего сценария
- ✓ Стратегия формирования нового сценария
- ✓ Правила безопасности при работе со сценариями.
- ✓ Естественный и осложненный выход из сценария

ПРАКТИКА

Занятие 7. ЭХО ПРОШЛЫХ ПОКОЛЕНИЙ В ЖИЗНЕННОМ СЦЕНАРИИ

- ✓ Роль трансгенерационного фактора в формировании жизненного сценария
- ✓ Что такое «эхо прошлых поколений» и как оно отражается в повседневной жизни
- ✓ Трансгенерационный подход в работах М.Боуэна, Ф.Дольто, Э.Берна, Н.Абрахама, И.Бузормени-Надь, М.Терек, А. А.Шутценбергер
- ✓ Вербальная и невербальная форма передачи травмы. Годовщины, памятные даты.
- ✓ Совпадение имен у предков и потомков. «Имя, данное в честь кого-то».
- ✓ Включение в семью и исключение. Семейные тайны. Семейная лояльность
- ✓ «Синдром выжившего». Влияние характера травмы на специфику переживаний и симптоматику (Холокост, репрессии, война, блокада и т.п.).

ПРАКТИКА

Занятие 8 ТРАНСГЕНЕРАЦИОННАЯ ПЕРЕДАЧА ПРОГРАММЫ РОДА

- ✓ Программа как основа жизненного сценария
- ✓ Передача предыдущими поколениями психического содержания травмы и способов ее психической переработки.
- ✓ Выявление активной программы в сценарии
- ✓ Эмоциональные заряды как фактор притяжения для программы прошлого
- ✓ Травматическое ядро и циркулярная работа с ним
- ✓ Технические приемы для работы
- ✓ **ПРАКТИКА**

Занятие 9 ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММ РОДА. МОТИВЫ ПЕРЕХОДА

- ✓ Деактивация ограничивающего сценария с активной программой рода
- ✓ Три способа завершения «историй рода»
- ✓ Переходные мотивы как инструмент завершения программы рода.
- ✓ Сохранение лояльности к роду при изменении сценария.
- ✓ **ПРАКТИКА**

Занятие 10 ПСИХОСОЦИОГЕНОГРАММА КАК ИНСТРУМЕНТ

- ✓ Что такое психосоциогенограмма
- ✓ История возникновения методики
- ✓ Способы практического применения
- ✓ Диагностика повторения событий, передачи симптома и передачи сценария
- ✓ **ПРАКТИКА**

Занятие 11 ФОТОГЕНОГРАММА КАК ИНСТРУМЕНТ

- ✓ Что такое фотогенограмма
- ✓ История возникновения методики
- ✓ Способы практического применения
- ✓ Диагностика повторения событий, передачи симптома и передачи сценария
- ✓ **ПРАКТИКА**

Занятие 12 СОМАТИЧЕСКАЯ ГЕНОГРАММА С ПРИМЕНЕНИЕМ МАК

- ✓ Соматическая генограмма с применением МАК
- ✓ Способы практического применения
- ✓ Примеры диагностики (атопический дерматит, астма, варикоз, панические атаки и др)
- ✓ **ПРАКТИКА**

ПРАКТИКУМ П1

Жизненные сценарии человека: повторяемость и влияние

Работа в парах и в группе

Демонстрационная сессия

- ✓ Упражнение «Социальный атом»
- ✓ Упражнение «Правила из детства во взрослую жизнь»
- ✓ Упражнение «История имени»
- ✓ Упражнение «Раннее воспоминание»

ПРАКТИКУМ П 2

Сценарии семейной системы и рода

Работа в парах и в группе

Демонстрационная сессия

- ✓ Упражнение «Древо рода»
- ✓ Упражнение «Хоровод»
- ✓ Упражнение «Старинная библиотека»
- ✓ Упражнение «Храм Судьбы»
- ✓ Упражнение «В гости к Хранителю»