

Частное учреждение дополнительного профессионального образования

**«Институт консультирования и системных решений»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ДПО «ИКСР»

М.Г. Бурняшев



«10» сентября 2017 г.

**ПСИХОКАТАЛИЗ: САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА**

**Программа повышения квалификации**

Москва 2017

**Программа повышения квалификации «ПСИХОКАТАЛИЗ: САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА»**

**Предназначена для специалистов, работающих в области психотерапии и психологического консультирования, коучей, педагогов и других специалистов работающих с людьми.**

**Авторы-составители:**

**Ермошин А.Ф.**

**Рецензенты: д.п.н., профессор Поздняков В.П., начальник отдела обучения административной группы «РЕНОВА», А.Г. Хамидуллин**

**© Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт консультирования и системных решений»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Аннотация**
- 2. Цель обучения**
- 3. Планируемые результаты обучения**
- 4. Учебный план**
- 5. Календарный учебный график**
- 6 Рабочие программы учебных дисциплин**
- 7. Формы аттестации**
- 8. Оценочные материалы**
- 9. Организационно-педагогические условия**
- 10. Литература -**
- 11. Информационные ресурсы**
- 12. Приложение.**

## 1. Аннотация

Психокатализ – это метод регуляции психических процессов и восстановления эффективной саморегуляции организма через погружение внимания человека в *телесные и пространственные ощущения, связанные с переживаниями. Этот доступ позволяет регулировать психические процессы не только на уровне интеллекта, но и на уровне вегетативной нервной системы.*

Данная программа повышения квалификации предназначена для лиц, имеющих высшее образование или студентов старших курсов, нацеленных на работу в сфере психотерапии, психотерапии, консультирования или образовательной деятельности.

Программа состоит из шести частей, органично дополняющих друг друга. Первые части посвящены введению в соматопсихологию и психокатализа, последующие обучают участников программы работе с проблематикой разных классов: психические травмы, психосоматические расстройства, зависимости, содействие успешности.

Общий план работы такой:

### *Модуль 1*

- 1. Вещи в теле: базовые принципы работы с эмоциональными напряжениями и травмами методом психокатализа.*
- 2. Конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике.*
- 3. Дифференциальная диагностика ощущений.*
- 4. Конституционально-генетические складки личности и специфика проблематики людей разных складов.*

### *Модуль 2*

- 1. Работа с фобиями методом психокатализа.*
- 2. Работа с разочарованием и обидой методом психокатализа.*
- 3. Комплексная проработка проблемы панических атак. Профилактика инсульта с использованием активной саморегуляции.*
- 4. Работа с утратами и горем.*

### *Модуль 3*

1. *Сопровождения знаний в телесность, настройка на быстрое усвоение иностранного языка и других знаний.*
2. *Работа с мотивацией методом психокатализа.*
3. *Работа с ответственностью и контролем методом психокатализа.*
4. *«Гипноз без гипноза». Метод тестовых фраз.*

#### *Модуль 4*

1. *Работа с аллергией и другими психосоматическими расстройствами методом психокатализа.*
2. *Подготовка к ответственным моментам жизни (экзамены, спортивные состязания, хирургические вмешательства и др.) методом психокатализа.*
3. *Неврологические расстройства, ритуалы, навязчивости. Помощь методом психокатализа.*
4. *Внешняя работа: растяжки, точечный массаж, элементы мануальной терапии – как дополняющие внутреннюю работу человека.*

#### *Модуль 5*

1. *Комплексная терапия химических зависимостей, игромании. Методы принуждения к терапии. Методики сенсibilизации инстинкта самосохранения ("кодирование" методом психокатализа), угашения наркотической доминанты и др.*
2. *Работа с созависимыми. Освобождение от эмоциональной зависимости от другого человека.*

#### *Модуль 6*

1. *Актуализация личностного проекта методом психокатализа.*
2. *Настройка на успех.*
3. *Медиация, урегулирование конфликтов методом психокатализа.*
4. *Сложные случаи. Супервизия.*
5. *Выдача сертификатов.*

## **2. Цель программы.**

Целью данной программы повышения квалификации является научить слушателей приемам работы с разными классами проблематики, которая встречается в рамках психотерапевтического приема и в практике психологического консультирования, совершенствование и актуализация компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере помощи пациентам и клиентам в разрешении жизненных затруднений и проработки болезненных симптомов, связанных с психическими напряжениями и травмами.

## **3. Планируемые результаты обучения.**

По результатам освоения данной программы будут сформированы следующие компетенции:

### **Общие компетенции:**

- способность работать с профессиональной литературой, анализировать информационные ресурсы;
- креативно подходить к решению конкретных проблем консультируемого.

### **Профессиональные компетенции:**

- знание основ теории соматопсихологии и психокатализа;
- знание о целях и задачах практической работы в изучаемом методе;
- умение многофакторно мыслить в диагностике исходного состояния консультируемого;
- умение провести терапевтический сеанс по методологии психокатализа, используя рекомендуемые алгоритмы;
- умение использовать методики динамического наблюдения за состоянием консультируемого в ходе работы с ним;
- умение разрабатывать комплексный подход к решению проблем пациента, клиента с привлечением к работе специалистов смежных отраслей в случае необходимости;
- проводить анализ эффективности работы;
- умение разрабатывать и проводить поддерживающие мероприятия;

- умение обучать консультируемого методикам саморегуляции с целью закрепления полученных результатов.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов				В том числе	Форма контроля
			Лекции	Семинары	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Общая часть программы</b>							
<b>1</b>	<b>Модуль № 1</b> <b>Основы метода</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода	
1.1	Вещи в теле: базовые принципы работы с эмоциональными напряжениями и травмами методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5		
1.2	Конструктивный рисунок человека в психотерапевтичес кой практике.	4	1	1,5	1,5		
1.3	Дифференциальная диагностика ощущений.	4	1	1,5	1,5		
1.4	Конституциональн о-генетические склады личности и специфика проблематики людей разных складов.	4	1	1,5	1,5		



2	<b>Модуль № 2</b> <b>Работа с психическими травмами</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода
2.1	Работа с фобиями методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
2.2	Работа с разочарованием и обидой методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
2.3	Комплексная проработка проблемы панических атак. Профилактика инсульта с использованием активной саморегуляции.					
2.4	Работа с утратами и горем.	4	1	1,5	1,5	
3	<b>Модуль № 3</b> <b>Решение проблем в учебе, мотивация, ответственность</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода
3.1	Сопровождения знаний в телесность,	4	1	1,5	1,5	

	настройка на быстрое усвоение иностранного языка и других знаний.					
3.2	Работа с мотивацией методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
3.3	Работа с ответственностью и контролем методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
3.4	«Гипноз без гипноза». Метод тестовых фраз.	4	1	1,5	1,5	
4	<b>Модуль № 4</b> <b>Работа с зависимостями</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода
4.1	Комплексная терапия химических зависимостей, игромании. Методы принуждения к терапии.	4	1	1,5	1,5	
4.2	Методики сенсбилизации инстинкта самосохранения ("кодирование" методом психокатализа),	4	1	1,5	1,5	
4.3	Методика угашения	4	1	1,5	1,5	

	наркотической доминанты и др.					
4.4	Работа с созависимыми. Освобождение от эмоциональной зависимости от другого человека.	4	1	1,5	1,5	
5	<b>Модуль 5. Психосоматические расстройства, работа с телом</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода
5.1	Работа с аллергией и другими психосоматическими расстройствами методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
5.2	Подготовка к ответственным моментам жизни (экзамены, спортивные состязания, хирургические вмешательства и др.) методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
5.3	Неврологические расстройства, ритуалы, навязчивости. Помощь методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	

5.4	Внешняя работа: растяжки, точечный массаж, элементы мануальной терапии – как дополняющие внутреннюю работу человека	4	1	1,5	1,5	
6	<b>Модуль 6</b> <b>Содействие</b> <b>успешности</b> <b>человека</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Собеседование, показ работы, описание случаев применения метода
6.1	Актуализация личностного проекта методом психокатализа.	4	1	1,5	1,5	
6.2	Настройка на успех.	4	1	1,5	1,5	
6.3	Психокатализ в бизнес- консультировании.	4	1	1,5	1,5	
6.4	Сложные случаи. Супервизия.	4	1	1,5	1,5	
	Всего	96				
	Промежуточный (текущий) контроль знаний по модулям общей части программы					Письменная работа

		<b>Супервизионная (больше направленная на практику) часть программы</b>				
5	Модуль № 7 Совершенствование практических навыков	16				
5.1	Проработка напряжений и травм	8	2	3	3	
5.2	Повышение успешности в учебе и продвижение к успеху	8	2	3	3	
	<b>Всего</b>	<b>16</b>				
Промежуточный (текущий) контроль знаний по модулям специализированной части программы						Показ практической работы
Итоговая аттестация по всей программе						
Всего часов:		112				

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Последовательность дисциплин. Базовые умения и навыки предшествуют тематическим тренингам. Последовательность проведения занятий по тематическим тренингам может быть любая, но переход к следующему тренингу осуществляется, только после полного прохождения обучения по предыдущему.

### **5. Календарный учебный график**

**Регламент образовательного процесса:** продолжительность учебной недели – 6 дней.

Максимальный объем учебной нагрузки составляет не более 36 академически часов в неделю, не включая самостоятельную работу. Продолжительность академического часа –

45 мин.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ЧУ ДПО «ИКСР», для каждой учебной группы в рамках режима работы образовательной организации с 9.00 до 22.00. Рабочее расписание формируется по мере набора групп.

### Календарный учебный график

Уч. недели	1	2	3	4	5	6	7
Дисциплины							
Основы метода	16						
Работа с психическими травмами		16					
Решение проблем в учебе, мотивация, ответственность			16				
Психосоматические проблемы				16			
Зависимости					16		
Содействие успешности						16	
Супервизия							16
Итоговая аттестация							Зачет

### Рабочие программы учебных дисциплин (тематический план)

#### 1. ВЕЩИ В ТЕЛЕ: БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ В ПСИХОКАТАЛИЗЕ

##### Содержание семинара

##### **Вещи в теле: базовые принципы и техники работы в психокатализе**

Клинические наблюдения показывают, что каждое переживание имеет свой телесный эквивалент. При этом локализация ощущений в теле обладает специфичностью.

Беспокойство ощущается во лбу, раздражение – в висках, чувство ответственности – в затылке, обида, тревога, злость – в груди, страх, гнев – в животе.

В ряде случаев пациенты спонтанно опредмечивают ощущения при переживаниях. Застарелое беспокойство может ощущаться во лбу как камень, раздражение в висках - как металлические блестящие шары, ответственность в затылке - как стальная пластина, обида в груди - как ком, страх в животе - как медуза, осьминог или еж. Груз проблем может ощущаться на плечах как тяжелый мешок.

Эмоциональные травмы ощущаются нередко как стрелы, копыя, пронзившие сердце. «Нож в спине» ощущают люди при переживании предательства.

С другой стороны, клинические наблюдения показывают, что на сеансах неспецифического расслабления вроде аутотренинга, некоторые пациенты описывают спонтанно возникающие у них ощущения растворения «камней», выхода из состава их ощущаемого тела инородных предметов. При этом наблюдается характерное распределение ощущений тепла и тяжести в теле с заполнением периферии и ощущением освобождения зоны переживания.

Методика автора, названная им *психокатализом*, обеспечивает с помощью серии вопросов сначала выявление предметного образа ощущений, связанных с переживанием, затем оценку состояния с точки зрения его функциональности или дисфункциональности, а затем «растворения» концентратов тяжести и жара в случае признания бесполезным дальнейшего их хранения и «подпитывания». В конце работы производится растворение или удаление остатка переживания, имеющего вид «точки», «пятна», «занозы» или чего-то подобного, маленького по размеру.

Новый контур ощущений после растворения концентрата ощущений и удаления остатка переживания характеризуется равномерным распределением ощущений тепла и наполнения в организме. Он является хорошим фоном для пересмотра ситуации и нахождения новых решений старых проблем.

Методика применима к пациентам с пограничными психическими расстройствами психогенной природы. Отличается высокой эффективностью и надежностью. Является важным вспомогательным средством в работе с наркологическими больными.

Разработано ее применение в педагогике и в режиме самопомощи. Описана автором в книгах «Вещи в теле» (1999) также в последующих руководствах: «Геометрия переживаний» (2008), «Фобии, разочарования, утраты» (2010), «Иностранные языки с легкостью и удовольствием» (2015), «Загадочный синдром» (2017) и многочисленных статьях.

## *Программа занятий:*

### **1. Введение**

- 1.1. Базовые ценности бытия и цели работы в психокатализе.
- 1.2. Первичные биологические реакции и проблематика, порождаемая их действием, травматические поражения сознания в ситуациях растерянности, затруднения в усвоении опыта и принятии вызовов и требований жизни, проблемы самоактуализации и другая проблематика современного человека, препятствующая реализации им полноценного бытия. Характеристика состояния сознания большинства современных людей перед началом работы.
- 1.3. Выражение переживаемой проблематики в телесных и пространственно-энергетических ощущениях человека.
- 1.4. Специфика распределения ощущений, связанных с переживаниями, в теле человека и пространстве его сознания – психотопология, “соматопсихотерапевтическая карта”.
- 1.5. Изменение психического состояния человека в процессе его жизни, понятие о критических периодах и их перечисление.
- 1.6. Конструктивный рисунок человека как проекция самоощущения человека и иллюстрация тезиса о психике как о заряженном объеме. Варианты деформации психо-энергетического контура.
- 1.7. Теория личности в психокатализе. Представления о регистрах сознания.
- 1.8. Имеющиеся подходы к решению проблем, связанных с эмоциональными переживаниями: обзор и классификация методов. Психодинамическая и психостатическая традиции.
- 1.9. Анализ достоинств и недостатков распространенных подходов.
- 1.10. Основные характеристики психокатализа: специфичность (каузальность, этиотропность), релаксационный и ре-креативный характер работы.
- 1.11. Дневротизация, детравматизация, сопровождение знаний в телесность, работа с требованиями жизни и интериоризация контроля, актуализация личного проекта и содействие в движении к успеху как некоторые из техник психокатализа, отвечающие вызову жизни.



1.12. Сферы применения метода: невротические расстройства (астенические, депрессивные, фобические, ипохондрические и др.), психосоматические расстройства, решение проблем, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков, семейные проблемы, проблемы в учебе, проблемы детского возраста, проблемы творческой самореализации взрослых и др.

1.13. Другие темы

## **2. Основная часть**

### **2.1. Фаза диагностики**

2.1.1. Различные варианты начала работы в ре-креативном психокатализе: от клинической беседы, от данных рисуночного тестирования, от рассказа пациентом о сновидении и другие. Установление и развитие терапевтического контакта.

2.1.2. Использование в психокатализе теста “Конструктивный рисунок человека” в качестве средства дифференциальной диагностики, а также в качестве первичного материала для начала работы.

2.1.3. Использование специальных вопросов, позволяющих выявить специфику распределения ощущений в теле.

2.1.4. Дифференцирование ощущений различной природы. Психогенные, вертеброгенные, соматогенные, неврогенные ощущения.

2.1.5. Характеристика “контуров ощущений”, соответствующих различным эмоциональным состояниям. Специфические психогенные синдромы.

2.1.6. Специфика самоощущения у людей различных конституционально-генетических складов.

2.1.7. Синдром “полноты-пустоты”, “первичные” и “вторичные” соматопсихические психогенные образования.

2.1.8. Постепенно развивающиеся невротические расстройства и острые психические травмы - их клинические различия.

2.1.9. Другие вопросы, касающиеся диагностики исходного состояния пациента.

### **2.2. Фаза оценки и принятия решения**

2.2.1. Перевод работы из диагностической в терапевтическую фазу. Фаза оценки как промежуточное звено в переходе к изменениям в психическом статусе пациента.

2.2.2. Критерии оценки состояния пациента.

2.2.3. Методы побуждения пациента к ускоренному принятию оптимального терапевтического решения.

### **2.3. Терапевтическая фаза**

2.3.1. Признаки успешного начала терапевтической фазы работы.

2.3.2. Специфика движения ощущений в теле в процессе лизиса невротических переживаний.

2.3.3. Осмысление психокаталитических феноменов с точки зрения восточных и западных школ психотерапии.

2.3.4. Фазы расформирования невротических переживаний и признаки их успешной реализации как в отчетах пациентов так внешне наблюдаемые.

2.3.5. Необходимость повторной диагностики состояния в процессе реализации релаксационного этапа терапии.

2.3.6. Процессы восстановления энергетического потенциала пациента и очищения его психического пространства - их характеристика и последовательный психокатализ.

2.3.7. Характеристика дыхания в процессе терапии.

2.3.8. Критерии успешного завершения релаксационного этапа.

2.3.9. Характеристики состояния "0": энергетическая наполненность, внутренняя чистота и покой.

2.3.10. Ре-креативный этап терапевтической фазы: поиск новых решений актуальных проблем на основе покоя и чувства внутренней свободы. Проблемы формирования нового образа жизни на основе нового состояния.

2.3.11. Отражение в конструктивном рисунке человека положительной динамики состояния пациента. Другие критерии успешности проведенной работы.

2.3.12. Анализ факторов, которые могут препятствовать сохранению позитивного терапевтического результата.

2.3.13. Введение в учение о конституционально-генетических типах в применении к рекреативному психокатализу. Морфопсихология. Специфика работы с людьми различных природных складов.

2.3.14. Влияние на устойчивость результата “экологического” фактора (семья, социум).

2.3.15. Способы нейтрализации возможного негативного влияния на результат работы конституционально-генетических факторов и факторов, связанных с окружением пациента.

#### **2.4. Предварительный показ работы при различных видах проблематики у пациента (без детализации)**

2.4.1. Отработка напряжений в психике пациента, накапливавшихся в процессе повседневной жизни.

2.4.2. Отработка острых психотравм. Помощь при переживании утрат (работа с горем).

2.4.3. Проработка фобических, ипохондрических состояний. Комплексная помощь при “панических атаках”.

2.4.4. Работа с разочарованием и обидой методом психокатализа.

2.4.5. Проработка проблем, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков, с использованием ре-креативного психокатализа (комплексный подход).

2.4.6. Работа при наличии проблем во взаимоотношениях.

2.4.7. Особенности работы с детьми.

2.4.8. Решение проблем в освоении новой отрасли знания или при приобретении новых навыков в какой-то области. Настройка на изучение иностранного языка.

2.4.9. Работа с ответственностью и контролем методом психокатализа.

2.4.10. Актуализация личностного проекта методом психокатализа

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1.1. Каковы цели работы в психокатализе?

1.2. Что такое первичные биологические реакции и какова проблематика, порождаемая их действием?

- 1.3. Как выражается переживаемая человеком проблематика в его телесных и пространственных ощущениях?
- 1.4. Какова специфика распределения ощущений, связанных с переживаниями, в теле человека и пространстве его сознания, воспроизведите “соматопсихотерапевтическую карту”.
- 1.5. Что такое критические периоды жизни человека? Перечислите наиболее характерные из них?
- 1.6. Как следует рассматривать Конструктивный рисунок человека? Какие существуют наиболее характерные конфигурации элементов, характерные для психогенной, вертеброгенной, висцерогенной и нейрогенной проблематики?
- 1.7. Какие уровни сознания выделяются в психокатализе и в чем специфика ощущения движения сигналов на разных уровнях его?
- 1.8. Чем отличаются психодинамический и психостатический подходы в психотерапии?
- 1.9. В чем состоят достоинства и недостатки распространенных подходов?
- 1.10. Каковы основные отличительные характеристики психокатализа?
- 1.11. Каковы основные направления работы в психокатализе?
- 1.12. Назовите сферы применения психокатализа.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с книгой «Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями».
2. Провести три эпизода работы по мотивам тем, пройденных на модуле.
3. Заполнение дневника практики.

### **2. ТОЛКОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТА «КОНСТРУКТИВНЫЙ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА» В ПСИХОКАТАЛИЗЕ**

Конструктивный рисунок человека - тестовое задание, формулируемое следующим образом: нарисуйте фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников, а количество элементов в фигурке - 10. В ряде случаев пациент может получить дополнительное пояснение: увеличивать, уменьшать, вытягивать, накладывать друг на

друга элементы разрешается, соотношение количества квадратиков, кружков, треугольников - произвольное, единственное, что фиксировано - это общее количество элементов в фигурке - 10. Выполнение этого задания пациентом редко занимает больше 1 минуты. Дополнительная информация, которая может быть запрошена - это возраст персонажа рисунка. В ряде случаев можно предложить пациенту раскрасить рисунок фломастерами и проградуйровать цвета по шкале приятности-неприятности, как это делается в тесте Люшера (авторские модификации метода).

Авторами задания являются российские психологи Либины В.В. и А.В..

На семинаре излагается толкование теста Ермошиным А.Ф. на основе идей соматопсихологии и психокатализа, отличающееся от толкования авторов задания.

На семинаре подробно разбираются конфигурации рисунка, соответствующие различным эмоциональным состояниям человека, а также признаки наличия у него проблематики другого рода: связанной с состоянием позвоночника, внутренних органов, нервной системы, а также комплексной. Отдельно разбираются рисуночные признаки «синдрома неясной головы».

Тест может служить важным подспорьем в работе психиатра, психотерапевта, практикующего психолога и специалистов смежных областей с одной стороны в качестве дифференциально-диагностического средства, а с другой - в качестве удобного зачина в работе и средства слежения за динамикой состояния пациента в процессе психотерапии.

### **Краткая программа занятий**

1. Базовые наблюдения соматопсихологии.
2. КРЧ как проекция самоощущения человека.
3. Различие между элементами прямоугольной, округлой и треугольной формы в контексте выполняемого задания.
4. Различие в изображении зон «полноты» и «пустоты». Значение узких и широких мест, а также стыков элементов.
5. Значение возраста персонажа.
6. Дифференциальная диагностика ощущений разной природы и специфика их отражения в КРЧ.

7. Характерные контуры различных эмоциональных состояний реактивной и травматической природы.
8. Вертеброгенные контуры.
9. Висцерогенные контуры.
10. Нейрогенные контуры.
11. Синдром «неясной головы».
12. КРЧ как средство зачина работы и слежения за динамикой в процессе терапии.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что проецируется в КРЧ?
2. Каково различие между элементами прямоугольной, округлой и треугольной формы в контексте выполняемого задания.
3. Как различается изображение зон «полноты» и «пустоты». Каково значение узких и широких мест, а также стыков элементов в рисунке?
4. На что указывает возраст персонажа?
5. Как КРЧ помогает различать состояния разной природы, как они отражаются в данных теста?
6. Каковы признаки наличия в состоянии человека, проблем, связанных с психическими напряжениями и травмами?
7. Что такое «вертеброгенные контуры» в КРЧ?
8. Что такое «висцерогенные контуры» в КРЧ?
9. Что такое «нейрогенные контуры» в КРЧ?
10. Чем вызывается синдром «неясной головы» и как он отражается в данных рискованного тестирования.
11. Как используется КРЧ как средство зачина работы и слежения за динамикой в процессе терапии?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с книгой «Геометрия переживания: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике»
2. Провести 10 тестирований пациентов, клиентов и определить проблематику, отразившуюся в рисунке.
3. Заполнить дневник практики.

### **3. ИСЦЕЛЕНИЕ СТРАХОВ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Некоторые пациенты с фобическими расстройствами так описывают свои ощущения: «что-то запало» в их душу в момент растерянности, когда они оказались застигнутыми врасплох событиями, воспринятыми ими как угроза жизни либо них самих, либо жизни близких, дорогих им существ. И хотя потом оказалось, что они переоценили опасность, - на самом деле все гораздо лучше, чем они думали, - напряженность, возникшая тогда в их организме, осталась с ними, несмотря на течение времени. Эти люди нередко запрашивают такого рода работу: «Помогите мне забыть этот эпизод (или серию эпизодов), помогите мне прочистить память, чтобы я не помнил, не помнила того неприятного, что я пережил, пережила... Я все время боюсь повторения того, что было».

Сам эпизод возникновения расстройства некоторые пациенты описывают так: «Ударило чем-то мягким по голове», «обдало кипятком», «что-то прошло через тело». Информация была «как гром среди ясного неба», «как снег на голову».

Подобные свидетельства заставляют думать о том, что в момент переживания, сопровождающегося утратой уверенности в себе, растерянностью, организм человека как будто поглощает что-то, что *сенсibiliзирует* его к определенному классу ситуациям, заставляет их в последующем опасаться, бояться или даже панически избегать.

На семинаре рассматривается возможность эффективной и быстрой проработки фобических расстройств методом психокатализа.

Проводится показ работы, разбор алгоритма, разбирается практика участников семинара.

#### **Краткая программа**

##### **Часть первая: фобии.**

1. Фобические состояния как вариант психической травмы.
2. Отражение фобических состояний в данных рисуночного тестирования.
3. Понятие сенсibiliзации.

4. Компоненты состояний: информационный и энергетический, травматический и реактивный.
5. Специфика работы с фобиями как с многокомпонентными состояниями.
6. Необходимость усвоения урока и выработки зрелого реагирования на фактор, вызвавший сенсбилизацию организма.
7. Показ работы с компонентами состояния на практике.
8. Обсуждение алгоритма работы.
9. Практика участников семинара.
10. Обсуждение результатов и ответы на вопросы.
11. Заключительное усвоение материала.

#### **Часть вторая: панические атаки**

1. Панические атаки – их природа и отличия от фобий.
2. Физиологическая основа и смысл «панических атак».
3. Признаки предрасположенности к переживанию панических атак в тесте «Конструктивный рисунок человека».
4. Психологические, физиологические, неврологические факторы, влияющие на течение расстройств.
5. Комплексная терапия панических атак.
6. Демонстрация работы с психологической составляющей, с физиологической составляющей и др.
7. Алгоритмы.
8. Практика участников.
9. Обсуждение практики и ответы на вопросы.
10. Заключительное усвоение материала.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**



1. Что ощущает человек при травме испуга, какова феноменология переживаний при этом?
2. Как фобические состояния отражаются в данных рисуночного тестирования?
3. Что такое «сенсбилизация» инстинкта самосохранения?
4. Назовите компоненты фобического состояния. Почему важно выделять «фактор, провоцирующий переживание» и реакции организма на этот фактор?
5. В чем состоит специфика работы с фобиями как с многокомпонентными состояниями? С чего следует начинать терапию?
6. Почему в работе придается значение необходимости усвоения урока и выработки зрелого реагирования на фактор, вызвавший сенсбилизацию организма?
7. Каков алгоритм работы с фобиями в психокатализе?
8. Панические атаки – какова их природа и чем они отличаются от фобий?
11. Каковы признаки близости человека к переживанию панических атак в тесте «Конструктивный рисунок человека»?
12. Каковы психологические, физиологические, неврологические факторы, влияющие на течение данного расстройства.
13. Почему важна комплексная терапия панических атак и каковы главные слагаемые комплексной работы?
14. С какими специалистами следует взаимодействовать при проработке проблемы в панических атаках?

#### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Ознакомиться с книгой «Загадочный синдром: панические атаки и как их лечить».
3. Провести 3 эпизода работы с фобиями и паническими атаками. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
4. Заполнить дневник практики.

#### **4. ПРОРАБОТКА РАЗОЧАРОВАНИЯ И ОБИДЫ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Обида является многосоставным переживанием. В ней есть травматический и реактивный компоненты. И тот, и другой хорошо выявляются с помощью соматопсихологического исследования. Травматическому компоненту соответствует ощущение *провала* в некоей

зоне организма и попадания в него инородного ранящего, пачкающего или отягощающего предмета. Реактивному компоненту соответствует мобилизация энергетики для отпора обидчику. Одним из проявлений этого является ощущение *кома* в горле. Оба компонента переживания имеют тенденцию к фиксации в психосоматическом контуре.

Фиксированная травма и фиксированное напряжение негативно сказываются на всех сферах жизни индивидуума и требуют специальных психотерапевтических мероприятий для своей проработки. Многосоставность переживания обиды требует поэтапной его проработки. Психокатализ ощущений является эффективным подходом в решении этой задачи.

### **Краткая программа занятий**

1. Феноменология разочарования и обиды.
2. Травматический и реактивный компонент психосоматического контура.
3. Специфика работы с травмой разочарования.
4. Отработка реактивной части контура.
5. Усвоение урока жизни и профилактика расстройств на будущее.
6. Проверка эффективности работы.
7. Демонстрация работы с различными компонентами переживания.
8. Обсуждение алгоритмов.
9. Практика участников.
10. Обсуждение практики и ответы на вопросы.
11. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Какова феноменология переживания разочарования и обиды?
2. Чем отличаются травматический и реактивный компоненты в психосоматическом контуре при этом переживании?
3. Как ведется работа с травмой разочарования в психокатализе? С чего начинаем работу?
4. Требуется ли специальной дополнительной отработки реактивная часть контура?

5. Как помочь человеку усвоить урок жизни, полученный в процессе переживания разочарования и обиды? Нужно ли что-то еще для профилактики расстройств такого типа на будущее?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с разочарованиями и обидой. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

### **5. РАБОТА С ПЕЧАЛЬЮ, ГОРЕМ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Частью работы психотерапевта, практикующего психолога является помощь пациентам с депрессивными состояниями, возникшими после утраты близкого. Тех, кто легко переживает подобные события, наверное, не существует среди “нормальных” людей. Но большинство находит возможность продолжить жить. И лишь некоторые оказываются “остановленными” этим событием так, что их возврат к жизни затрудняется.

На семинаре рассматривается клиника расставания, горя и способы ассистирования человеку в переживании их.

#### **Краткая программа**

1. Клиника «нормального» и «патологического» горя.
2. Специфика травмы. Компоненты переживания.
3. Фазы работы.
4. Алгоритм.
5. Демонстрация работы на практике.
6. Практикум работы с травмой расставания участников семинара.
7. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
8. Заключительное усвоение материала.

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. В чем различие «нормального» и «патологического» горя?
2. Какие компоненты есть в переживании утраты? Что есть в составе переживаний помимо собственно переживания потери?
3. В чем специфика работы с травмой утраты в отличие от других травм? Каков основной вектор работы?
4. Назовите фазы работы при проработке переживания утраты и горя.

#### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

4. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
5. Провести 3 эпизода работы с утратой и горем. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
6. Заполнить дневник практики.

### **6. ПРОРАБОТКА ВИНЫ И ТЕМЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Существует грань между ошибкой и преступлением. Но чувство вины может быть в обоих случаях. Как различить вину истинную и ложную и что делать с уже возникшим чувством вины?

Эти вопросы разбираются на семинаре с практической точки зрения: феноменология этих состояний и их проработка с точки зрения соматопсихологии и психокатализа.

#### **Краткая программа**

1. Источники чувства вины.
2. Феноменология переживания с точки зрения соматопсихологии.
3. Смысл страдания.
4. Разблокировка патологического чувства вины с переходом к конструктивным действиям в интересах жизни.
5. Профилактика повторения ошибки.
6. Фазы работы.
7. Алгоритм.

8. Демонстрация работы на практике.
9. Практикум работы с чувством вины участников семинара.
10. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
11. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что порождает чувство вины?
2. Как отличить вину истинную и невротическую?
3. Какова феноменология переживания вины с точки зрения соматопсихологии?
4. Есть у страдания смысл? Если есть, то в чем он может заключаться?
5. Как в психокатализе производится разблокировка патологического чувства вины с переходом к конструктивным действиям в интересах жизни?
6. В чем состоит профилактика повторенного переживания чувства вины?
7. Назовите фазы работы с чувством вины и воспроизведите ее алгоритм.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

7. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
8. Провести 3 эпизода работы с чувством вины. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
9. Заполнить дневник практики.

## **7. СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗНАНИЙ В ТЕЛЕСНОСТЬ: ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВА КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Многие современные люди чувствуют, что голова их распухла от знаний вплоть до возникновения дискомфорта или боли. Если Вы сконструируете фигурку человека из квадратиков, кружков, треугольников (количество элементов в фигурке 10), то и на Вашем рисунке с большой вероятностью голова окажется непропорционально большой.

Избавляться от информации предлагают некоторые. Появляются даже книги на тему: «Искусство не купить книгу». Однако есть более изящное решение проблемы, чем отказ от дальнейшего приобщения к культуре.

Исследования соматопсихологии показывают, что организм человека (не только голова) способен усваивать (а не просто держать в голове) гораздо больше знаний, чем может казаться.

Новые варианты «расположения знаний в теле» дают новое чувство компетентности и уверенности.

### **Краткая программа**

1. Стихийно сложившееся состояние большинства современных людей в плане их отношений с информацией. Диагностика методами соматопсихологии.
2. Различие между хорошо усвоенным и новым знанием. Что определяет чувство компетентности? Отличия ученика от мастера с точки зрения расположения знаний «в теле»?
3. Методики психокатализа компетентности.
4. Алгоритм.
5. Демонстрация работы на практике.
6. Практикум работы с компетентностью участников семинара.
7. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
8. Области применения методики.
9. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Опишите синдром интеллектуальной перегрузки, характерный для активно учащихся людей. Какова его феноменология (как он представлен в ощущениях)?
2. Как этот синдром отражается в данных теста «Конструктивный рисунок человека»?
3. В чем состоит различие между хорошо усвоенным и новым знанием с точки зрения наблюдений соматопсихологии?
4. Каковы отличия в самоощущении ученика от мастера своего дела?

5. Каков алгоритм работы по повышению чувства компетентности в психокатализе.
6. Назовите области применения методики?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

10. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
11. Провести 3 эпизода работы с учащимися. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
12. Заполнить дневник практики.

## **8. КОМПЛЕКСНАЯ НАСТРОЙКА НА БЫСТРОЕ УСВОЕНИЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Расширяющийся мир требует знания языков ради контактов.

При усвоении знания возникают состояния, когда человек хочет усвоить материал, но он не идет, не принимает его организм: и хочется и надо, а «не лезет».

Открытия соматопсихологии и психокатализа открывают уникальную возможность превращения организма из *гранита*, в который не «вдолбишь» знания, в *губку*, впитывающую знания как вакуумная установка большой мощности.

### **Краткая программа занятий**

1. Базовые наблюдения соматопсихологии по поводу судьбы знаний в организме. Различия в усвоении знания ребенком и взрослым.
2. Тестирование расположения в организме знаний родного языка и вновь изучаемого языка.
3. Способы оптимизации усвоения знаний методом психокатализа.
4. Алгоритм.
5. Демонстрация работы на практике.
6. Практикум работы со знаниями участников семинара.
7. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
8. Отработка вопросов мотивации.
9. Снятие невротических зажимов, связанных с речевой деятельностью.

10. Организация свободного доступа к знаниям языка в нужный момент.
11. Способы улучшения питания головного мозга, повышения энергетики организма.
12. Отработка других аспектов состояния, имеющих значение для успеха в реализации проекта, связанного с усвоением изучаемого языка.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Каковы наблюдения соматопсихологии по поводу судьбы знаний в организме? В чем состоят различия в усвоении знания ребенком и взрослым?
2. В чем отличия в ощущении человеком хорошо усвоенного знания, в частности, родного языка и только усваиваемого знания, в частности иностранного языка?
3. Каковы способы оптимизации усвоения знаний методом психокатализа?
4. Опишите алгоритм работы со знаниями в психокатализе.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

13. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
14. Провести 3 эпизода работы с людьми, осваивающими иностранный язык. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
15. Заполнить дневник практики.

## **9. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Мотивы, побуждающие человека к действию, множественны: внутренние желания, вызов жизни, осознание необходимости и - давление обстоятельств. Каждому из этих влияний соответствует свое телесно-пространственное ощущение. Желаниям, «хочу» соответствует емкость, готовая к приему нужного ей содержимого. Вызов приходит спереди как что-то светлое, ощущается грудью и – зовет, манит, тянет вперед, побуждает к открытию способности решать некие проблемы. Осознание необходимости приходит сверху на голову как нейтральный световой поток, который может пропитывать тело, который можно принимать или – отказываться от принятия его. Давление обстоятельств ощущается больше спиной, чаще как нечто темное разной степени концентрации и тяжести.



Хотя вызов приходит спереди как светлое, не стоит воспринимать его как однозначно положительное: можно и обмануться. Хотя давление обстоятельств ощущается спиной как нечто темное, не стоит воспринимать его как однозначно отрицательное: не согласуясь с сиюминутными интересами, оно вполне может согласовываться с интересами жизни в целом.

Что важно, - уметь разобраться с этими влияниями и – осознанно принять или отвергнуть их. Важно быть активным в этом процессе, чтобы выбор осуществлялся своевременно, и движение жизни не останавливалось.

### **Краткая программа**

1. Феноменология влияний, которые определяют мотивацию человека.
2. Положительная и отрицательная мотивации.
3. Способы усиления мотивационных влияний и сложения их векторов.
4. Алгоритмы работы с каждым из компонентов.
5. Демонстрация работы на практике.
6. Практикум работы с мотивирующими силами участников семинара.
7. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
8. Области применения методик.
9. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Укажите основные направления, по которым человек ощущает действие мотивирующих его сил.
2. В чем отличие положительная и отрицательная мотивации по данным соматопсихологии?
3. В чем отличие внешней и внутренней мотивации?
4. Каковы в психокатализе способы усиления мотивационных влияний и сложения их векторов?
5. Воспроизведите алгоритмы работы с каждым из компонентов работы по усилению мотивированности человека к действию.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, переживающими синдром промедления, имеющих проблемы с мотивацией к деятельности. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **10. Ответственность и контроль (гипоответственность беспечных, гиперответственность беспокойных, гиперответственность самоуверенных)**

Нередко молодой человек напоминает в той или иной степени необъезженного коня. Тот совсем не стремится впрягаться в телегу жизни. Это можно отнести к разряду здоровых защитных реакций молодого организма от новых нагрузок. Но как кони объезжаются, так и люди привыкают... И не только привыкают везти свой воз, зная: «Как потопаешь, так и полопаешь...» – но ощущают радость ответственного бытия.

Есть и другой аспект проблемы.

Есть люди, берущие на себя больше, чем это было бы полезно для гармоничного хода жизни. По доброте ли, из страха ли, из ощущения своей высокой потенциальности, но не плодят ли паразитов вокруг себя? Не лишают ли наполнения жизни других людей? Люди они вроде бы хорошие, а результаты их дел – плохие. Их уход может породить кризис в системе, который может быть очень опасен. Если мама была слишком «хорошей», все делала за дочку, охраняла ее от напряжений, от встречи с трудностями, с уходом из жизни этой «святой» женщины, ее ребенок может оказаться в смертельной опасности. Известны многие случаи, когда родственники «слишком хороших» людей с их смертью попадали в психиатрические больницы и становились инвалидами. Даже если Вы очень сильный человек, надо и другим людям давать быть сильными, нагружать их. И если говорить о жизненных нагрузках, то всегда есть в составе груза то, чем можно поделиться с другими. Это искусство возвращения ответственности. Один из компонентов искусства управления это умение раздавать обязанности, «делегировать полномочия»...

На семинаре с теоретической и практической точек зрения разбираются разные аспекты работы с синдромами гипоответственности, гиперответственности, изучаются специфические техники психокатализа для оптимизации системы человеческих отношений.

## **Краткая программа занятий**

1. Объем задач, решаемых человечеством и распределение ответственности среди людей в связи с этим.
2. Существование грубых диспропорций в семьях, в коллективах в плане распределения ответственности.
3. Конституционально-генетические, культуральные, ситуационные факторы, сказывающиеся на стиле человека в плане принятия или отторжения ответственности.
4. Тестирование состояний гипо- и гиперответственности методами соматопсихологии.
5. Методы оптимизации распределения ответственности методом психокатализа: методики интериоризации контроля, сортировки ответственности и др.
6. Алгоритмы.
7. Демонстрация работы на практике.
8. Практикум работы с темой ответственности и контроля участников семинара.
9. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
10. Области применения методик.
11. Заключительное усвоение материала.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Какие бывают варианты распределения ответственности в парных отношениях, семьях и коллективах?
2. Каковы конституционально-генетические, культуральные, ситуационные факторы, сказывающиеся на стиле человека в плане принятия или отторжения ответственности?
3. Какова феноменология ощущений человека гипо- и гиперответственного?
4. Каковы методы оптимизации распределения ответственности методом психокатализа?
5. В чем суть методики интериоризации контроля, сортировки ответственности.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

4. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.

5. Провести 3 эпизода работы с людьми с синдромом гипо- или гиперответственности. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
6. Заполнить дневник практики.

## **11. КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ ХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, ИГРОМАНИИ**

**Терапия страхом** имеет широкое распространение в российской наркологии и является одной из наиболее продаваемой услуг на этом рынке. Анализируя имеющиеся подходы к напряжению инстинкта самосохранения пациента в отношении фактора, вызывающего проблемы, автор выделяет как наиболее знаковые агрессивные жесткие **методы «кодирования»** и демократичные мягкие **методы сенсibilизации** и указывает на их достоинства и недостатки. Как альтернативный естественный, мягкий, но быстрый метод достижения сходных целей он предлагает **методику сенсibilизации и повышения резистентности по отношению к факторам риска по методу психокатализа «Недреманное око»**.

На семинаре показывается, как в сотрудничестве с благоразумием пациента, с его способностью *понимать* можно активизировать *рефлекторную* осторожность его организма по отношению к факторам, провоцирующим проблемы в его жизни. Методика создана в русле применения авторских принципов соматопсихологии и психокатализа и применима к решению широкого класса проблематики, связанной с поведением риска (алкоголизм, наркомания, азартные игры, нарушения пищевого поведения, «любовная зависимость», криминальная активность и др.)

Проблема зависимости требует комплексного подхода. Весь спектр необходимых техник преподается в процессе семинара.

### **Программа занятий**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

1. Список проблем зависимости.
2. Статистика, касающаяся проблем зависимости.
3. Факторы риска формирования зависимости.

4. Роль проб веществ и других факторов, порождающих зависимость в формировании проблематики.
5. Динамика формирования зависимости. Понятие наркогенности.
6. Характеристика «праздничного», «будничного», «проблемного» и «катастрофического» этапов.
7. Исторически сменявшиеся взгляды на проблему.
8. Что дали моральный, медицинский, экологический подходы в плане решения проблем.
9. Зависимый – микст. Составляющие клиники.
10. Принципы этапности и комплексности подхода к решению проблем зависимости.
11. Этапы терапии: медицинский, психотерапевтический, поддерживающий.
12. Составляющие комплексного подхода. Роль психотерапии.
13. Сроки прохождения абстиненции и начала индивидуальной психотерапии.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Работа по мотивированию пациента к изменению образа жизни: роль психотерапевта, роль близких.
2. Организация терапевтического принуждения.
3. Ассистирование в интериоризации контроля, ассимиляции требований реальности.
4. Тестирование и пополнение имеющихся знаний о влиянии проблемного образа жизни на строй жизни пациента.
5. Сопровождение знаний в тело.
6. Угашение наркотической доминанты.
7. Формирование «недреманного ока».
8. Выверка и закрепление трезвеннических позиций с помощью метода тестовых фраз.
9. Работа с родственниками.
10. Другие вопросы и техники.

Каждая из техник демонстрируется на практике, обсуждается ее алгоритм, участникам семинара предоставляется возможность опробовать их в работе в парах и обсудить результаты с преподавателем.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Перечислите факторы, способные вызвать зависимость.
2. Назовите факторы риска формирования зависимости.
3. Раскройте понятие «наркогенности» и назовите сроки формирования зависимости от разного рода факторов (различные психоактивные вещества, игры, интернет и др.).
4. Охарактеризуйте «праздничный», «будничный», «проблемный» и «катастрофический» этапы формирования проблем, связанных с зависимостями.
5. Как в истории менялись взгляды на зависимости?
6. Что дали моральный, медицинский, экологический подходы в плане решения проблем?
7. Почему важно рассматривать зависимого как «микста» и каковы составляющие общей клинической картины?
8. Что такое «принципы этапности и комплексности подхода к решению проблем зависимости»?
9. Назовите этапы терапии и составляющие комплексного подхода к решению проблем зависимости. Какова роль психотерапии в общем составе мер?
10. Каковы методы мотивирования пациента к изменению образа жизни: роль психотерапевта, роль близких? Что такое «терапевтическое принуждение» и в чем его отличие от насилия?
11. Каковы сроки прохождения абстиненции при разного рода зависимостях?
12. С какого момента может быть начата индивидуальная психотерапия?
13. Как ведется ассистирование в интериоризации контроля, ассимиляции требований реальности?
14. Опишите методику тестирования и пополнения имеющихся знаний о влиянии проблемного образа жизни на строй жизни пациента.

15. Как производится «сопровождение знаний в телесность»?
16. В чем суть методики «Угашение наркотической доминанты»?
17. Как производится сенсбилизация инстинкта самосохранения к факторам риска?
18. Каков алгоритм действий по выверке и закреплению трезвеннических позиций с помощью метода тестовых фраз?
19. В чем специфика работы с родственниками зависимого человека?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы зависимости. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **12. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Запрос на такого рода работу может быть у молодых людей, покинутых возлюбленными, необходимость в такого рода помощи могут испытывать родственники проблемно-ведущих себя людей.

### **Программа занятий**

1. Энергетическое «забирание» себя обратно из «проекта», показавшего свою несостоятельность («демонтаж мечты», «возвращение сердца на место», «впитывание» обратно спроецированных вовне фрустрированных желаний, тяжестью давящих на грудь)
2. Отработка чувств обиды, вины и других, сопутствующих прорабатываемым отношениям
3. Работа с чувством собственной ценности, - восстановление и усиление его; достижение и укрепление контакта с «целостной мудростью организма», с «внутренним «Я»

4. Исследование состояния «внутреннего «Я», освобождение его от «оков», «пут», «ранений», - в случае необходимости
5. Усиление энергетики уверенности и других качеств, полезных в процессе отсоединения и приобретения автономности
6. «Отпускание» образа человека, показавшего свою неспособность участвовать в отношениях эквивалентным образом, подальше от сердца
7. Принятие образа (образов) нового, новых людей, общение с которым (с которыми) обещает большую удовлетворенность, ближе к сердцу
8. Выверка и укрепление вновь выбранных позиций с помощью «метода тестовых фраз»
9. Помощь в усвоении жизненного опыта, принятии ответственности
10. Вложение энергетики организма в новый проект
11. На этапе ожидания новых отношений в случае, если кандидаты не обнаруживаются сразу, ориентирование на развитие навыков, повышение профессионализма, на личностное развитие, на достижение личностной зрелости
12. Отработка базовых невротических напряжений, обкрадывающих энергетику организма
13. Улучшение питания головного мозга через устранение функциональных блоков позвоночно-двигательных сегментов и релаксацию спазмированных мышц в области спины и шеи (постизометрическая релаксация мышц, мобилизация связок, манипуляции на суставах, точечный массаж)
14. Полезные фармакологические назначения
15. Поддерживающая работа

**Сопутствующие темы:**

- Конституционально-генетические особенности личности, предопределяющие «попадание» ее в неэквивалентные, обкрадывающие отношения. Различия между подлинно добрым и астеническим жертвенным поведением. Жертвенное поведение как вариант соблазняющего поведения, обладающего убийственным потенциалом



- Особенности воспитания и культуры, обуславливающие «попадание» ее в неэквивалентные, обкрадывающие отношения.
- Варианты подачи обратной связи человеку, отношения с которым подлежат изменению
- Теория терапевтического принуждения и применение ее в ситуации изменения отношений со значимым другим
- Тренинг ассертивного поведения в ситуации отстаивания выбранной новой позиции в отношениях
- Соотнесение данного рода работы с работой с горем, с работой по перераспределению ответственности, с работой по формированию личностной зрелости

Каждая из техник демонстрируется на практике, обсуждается ее алгоритм, участникам семинара предоставляется возможность опробовать их в работе в парах и обсудить результаты с преподавателем.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Каковы конституционально-генетические особенности личности, предопределяющие «попадание» ее в неэквивалентные, обкрадывающие отношения? В чем различия между подлинно добрым и астеническим жертвенным поведением?
2. Каковы особенности воспитания и культуры, обуславливающие «попадание» человека в неэквивалентные, обкрадывающие отношения.
3. Как производится энергетическое «забирание» себя обратно из «проекта», показавшего свою несостоятельность?
4. Какие сопутствующие чувства наряду с собственно переживанием расставания могут потребовать проработки?
5. Как помочь человеку восстановить и усилить чувство собственной ценности?
6. Какие техники используются при восстановлении автономности человека и лечении его от несчастной любви?
7. Каковы варианты подачи обратной связи человеку, отношения с которым подлежат изменению?

8. Как производится выверка и укрепление вновь выбранных позиций с помощью «метода тестовых фраз»
9. Какие дополнительные направления работы могут быть полезны? Важно ли отрабатывать базовые невротических напряжения?
10. Как проработка зависимых отношений соотносится с работой с горем, с работой по перераспределению ответственности, с работой по формированию личностной зрелости?
11. В чем могут состоять поддерживающие мероприятия при работе с эмоциональной зависимостью?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы эмоциональной зависимости. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **13. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПРОЕКТА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА: ЭНЕРГИЯ МЕЧТЫ**

О личностном проекте говорит экзистенциальная психотерапия. Это внутренний толчок к самореализации, исходящий из глубины организма. Зачастую он не услышан, не ощущен человеком, и человек проживает «не свою» жизнь. Психокатализ предлагает собственный подход к проблеме актуализации личностного проекта, основанный на возможности непосредственного ощущения энергии самореализации.

### **Программа занятий**

1. Проблематика самоактуализации. Значимость контакта с «глубинным «Я», хранящим проект жизни.
2. Существующие подходы к «пробуждению» силы внутреннего «Я», осознания мечты.
3. Вхождение в контакт с глубинным «Я» и «подъема проекта» методом психокатализа.
4. Алгоритм.

5. Демонстрация работы на практике.
6. Практикум работы с внутренним проектом участников семинара.
7. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
8. Заключительное усвоение материала.
9. Проблематика самоактуализации. Значимость контакта с «глубинным «Я», хранящим проект жизни.
10. Существующие подходы к «пробуждению» силы внутреннего «Я», осознания мечты.
11. Вхождение в контакт с глубинным «Я» и «подъема проекта» методом психокатализа.
12. Алгоритм.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что такое самоактуализация и чем у человека могут состоять проблемы, связанные с ней?
2. Перечислите существующие подходы к «пробуждению» силы внутреннего «Я», осознания мечты.
3. Как вхождение в контакт с глубинным «Я» и «подъем проекта» осуществляется в психокатализе.
4. Воспроизведите алгоритм работы по данной теме в психокатализе.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

4. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
5. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы затруднения контакта со своим глубинным «Я». Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
6. Заполнить дневник практики.

## **14. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ РАЗНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ГЕНЕТИЧЕСКИХ СКЛАДОВ В ПСИХОКАТАЛИЗЕ**

На семинаре рассматривается история и современное состояние вопроса о конституционально-генетических складах личности. Автор выделяет две тенденции в этой области знаний. Первая – умножать количество анализируемых личностных свойств и их сочетаний до бесконечности, вторая – сводить все многообразие человеческих натур к ограниченному количеству типов личности. Автор предлагает для нужд практики выделять четыре основных личностных радикала и активно использовать анализ внешности для верификации диагностических гипотез, касающихся личностных складов. На семинаре приводится большой иллюстративный материал по соотношению черт внешности и личностных свойств, а также обсуждаются возможности психотерапевтического вмешательства при акцентуациях личности и психопатиях.

### **Программа занятий**

1. Состояние вопроса о психопатиях и одаренности.
2. Данные морфопсихологии: внешние признаки внутренних качеств.
3. Ведущие конституционально-генетические радикалы, поддерживающие и конфликтующие.
4. Специфика психотерапевтической проблематики людей разных складов.
5. Возможности коррекции врожденных черт личности методом психокатализа.
6. Алгоритм.
7. Демонстрация работы на практике.
8. Практикум работы с психопатическими тенденциями участников семинара.
9. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
10. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Опишите эволюцию взглядов по вопросу о психопатиях и одаренности. Назовите наиболее знаковых авторов в этой сфере.

2. Опишите ведущие конституционально-генетические радикалы, поддерживающие друг друга и конфликтующие.
3. В чем состоит специфика психотерапевтической проблематики людей разных складов и каковы особенности работы с людьми разных складов.
4. Возможна ли коррекция врожденных черт личности методом психокатализа и в какой степени?
5. Воспроизведите алгоритм работы по смягчению акцентуированных черт личности.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

7. Ознакомиться со статьей Ермошина А.Ф. «К вопросу о личностных складах».
8. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими акцентуацию личности. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
9. Заполнить дневник практики.

## **15. ПРОРАБОТКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА (РАБОТА С АЛЛЕРГИЕЙ И ДР. РАССТРОЙСТВАМИ)**

Психосоматическое благополучие является естественным следствием благополучия психического. В рамках семинара ставится вопрос о возможности более прицельного вхождения в процессы регуляции телесных функций, в частности, иммунитета. Способна ли вилочковая железа воспринимать послы сознания? Способна ли иммунная система успокаиваться или, наоборот, активизироваться, в зависимости от потребности организма?

Есть ли психический компонент в реагировании организма на аллергены?

На семинаре мы обсудим эти и другие вопросы, связанные с возможностями оптимизации реагирования организма на вызовы обстоятельств и изучим конкретные техники работы в этом направлении.

### **Программа занятий**

1. Состояние вопроса о психосоматических расстройствах.
2. Общие принципы регуляции реактивности организма и специальные техники работы с аллергией и пониженным иммунитетом методом психокатализа.
3. Работа с аллергией и пониженным иммунитетом методом психокатализа.

4. Работа с хронической болью и другой проблематикой.
5. Алгоритмы.
6. Демонстрация работы на практике.
7. Практикум работы с уровнем иммунитета участников семинара.
8. Обсуждение результатов практики, ответы на вопросы.
9. Заключительное усвоение материала.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что такое «психосоматических расстройства»? Перечислите наиболее распространенные из них.
2. Опишите специфику работы вегетативной нервной системы (ВНС), функции симпатической и парасимпатической частей ее.
3. В каком направлении, как правило нарушается баланс в работе ВНС?
4. Что такое симпато-адреналовые и ваго-инсулярные состояния? В чем их опасность?
5. Опишите общие принципы регуляции реактивности организма и специальные техники работы с аллергией и пониженным иммунитетом методом психокатализа.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с конспектом занятия по психосоматическим расстройствам.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, имеющими психосоматическое расстройство. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

### **16. «ВНЕШНЯЯ» РАБОТА: РАСТЯЖКИ, ЭЛЕМЕНТЫ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ ПО МЕТОДУ ПСИХОКАТАЛИЗА**

Работа с мышцами, телом в широком смысле тела может быть важным компонентом в комплексной работе психотерапевта и консультанта. Часть этой работы отдается

специалистам смежных областей: неврологам, остеопатам, массажистам. Но есть часть работы, которую можно делать прямо по ходу психотерапии.

### ***Введение***

1. Дифференциальная диагностика ощущений: податливые и тугоподвижные – психогенные, вертеброгенные, неврогенные, соматогенные.
2. Синдром энергетического голодания мозга: признаки клинические, тестовые, ощущенческие, видимые.
3. Целесообразность сочетанного использования внутренней работы и работы внешней с целью ускоренного достижения эффекта выравнивания, восстановления естественного состояния организма.
4. Синдром энергетического голодания мозга, тугоподвижные ощущения - необходимость комплексного подхода в этих случаях.
5. Интуитивные попытки пациентов помочь себе в проработке фиксированных напряжений: самомассаж, саморастяжки и др.
6. Возможность участия в этих процессах через усиление тенденций и поддержку спонтанно нарождающихся процессов.

### ***Конкретные приемы работы***

1. Наблюдения создателей шиатсу, процессуально-ориентированной психологии и др. направлений психологии, психотерапии и медицины.
2. Внешнее сопровождение процессов внутренней релаксации.
3. Методы растяжки и релаксации мышц: «гомеопатический» (по Зуеву) и «аллопатический» подходы (по Левиту).
4. Тонкие ощущения в процессе растяжек и сжатий по Зуеву.
5. Подталкивание и вытягивание ощущений.
6. Постизометрическая релаксация мышц по Левиту - общие принципы.
7. Конкретные приемы релаксации мышц шеи, груди, спины, лица.

8. Конкретные приемы работы с каждой укороченной мышцей, с каждым суставным блоком на уровне шеи, груди, спины, лица, конечностей.
9. Приемы мобилизации связок, манипуляций на суставах.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Состояния и ощущения какой природы встречаются в работе с пациентом/клиентом?
2. В чем отличие психогенных, вертеброгенных (соматогенных), висцерогенных неврогенных ощущений.
3. Каковы признаки наличия у человека «синдрома энергетического голодания мозга»?
4. Чем определяется целесообразность сочетанного использования внутренней работы и работы в процессе восстановления естественного состояния организма?
5. Опишите специфику методов растяжки и релаксации мышц: «гомеопатической» (по Зуеву) и «аллопатической» (по Левиту).
6. Опишите общие принципы и шаги работы с целью постизометрической релаксации мышц по Левиту.
7. Каковы конкретные приемы релаксации мышц шеи, груди, спины, лица?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

4. Ознакомиться с конспектом занятия по работе с телом.
5. Провести 3 эпизода работы с людьми, имеющими миофиксации в области плеч и шеи.
6. Заполнить дневник практики.

## **7. АТТЕСТАЦИЯ**

Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Аттестация слушателей состоит из:

1. Промежуточная аттестация слушателей по каждой учебной дисциплине в виде зачета.
2. Итоговая аттестация слушателей в форме защиты итоговой аттестационной работы: описание случаев применения работы.
3. Итоговая аттестация осуществляется междисциплинарной комиссией. К защите аттестационной работы допускаются слушатели, полностью выполнившие учебный



план, не имеющие академической задолженности и представившие все необходимые для защиты документы.

## **8. Оценочные материалы**

При промежуточной аттестации слушатель **по каждой** учебной дисциплине должен:

- заполнить и предоставить преподавателю соответствующий раздел дневника практики (**Приложение 1**), допускается заполнение в электронной форме.
- показать навыки проработки проблематики по каждой из тем курса.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ РАБОТЕ**

### **1. Предоставить информацию о проведенных тренировочных сеансах**

- анкету диагностики консультируемых (объем 1 стр.)
- описание трех случаев работы в соответствии с алгоритмом.

В описании отражаются:

1. Тема работы.
2. Основные этапы работы.
3. Ход каждого этапа.
4. Задачи, решаемые в ходе консультирования.
5. Методики, используемые в процессе консультирования.
6. Итоговые рекомендации пациенту/клиенту.

## **9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

При обучении применяются различные виды занятий, основное внимание уделяется практическим навыкам разработки и проведения тренинга, применению активных и интерактивных форм проведения занятий. При этом используются технические средства, способствующие лучшему теоретическому усвоению программного материала: видеотривки, компьютер, мультимедийные программы, видеокамера. Самостоятельная работа слушателей является обязательной составляющей освоения программы. Слушатели выполняют домашние задания по теоретической и практической составляющим учебных дисциплин.

Для консультаций слушатель прикрепляется к руководителю итоговой работы.

Руководитель может назначаться не только из числа преподавателей, но и из специалистов из других организаций, обладающих необходимыми знаниями и опытом.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации.

Техническое обеспечение программы:

- аудитория 40 кв.м., оборудованная мультимедийным проектором и флипчартом;
- видеокамера для съемок отдельных моментов занятий для их последующего анализа слушателями;
- ноутбук или ПК с акустическими колонками;
- необходимые канцтовары: маркеры, цветные стикеры, набор материалов для коллажей и т.д.

Основные методические материалы раздаются слушателям в печатном виде, а потом размещаются на электронном носителе для последующей выдачи слушателям. Основным учебным пособием является Комплект методических материалов по психокатализу. М. ИКСР, 2017

Используются также книги автора курса Ермошина А.Ф.

**Максимальное количество слушателей в группе 15 чел.**

Кадровое обеспечение – специалисты с опытом обучения не менее 3-х лет и имеющие образование в сфере психотерапии и психологии.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ермошин А.Ф. Психокатализ и соматопсихология. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. – 272 с.

2. Ермошин А.Ф. Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике. М.: Неолит, 2017.
3. Ермошин А.Ф. Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм. — М.: Неолит, 2017.
4. Ермошин А.Ф. Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний. — М.: Неолит, 2016.
5. Ермошин А.Ф. Загадочный синдром. Панические атаки и как их лечить. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. — 352 с.
6. Ермошин А.Ф. К вопросу о личностных складах. // Психотерапия, 2005.
7. Кречмер Э. Строение тела и характер. — М.: Педагогика-пресс, 1995. — 608 с.
8. Кречмер Э. Медицинская психология: пер. с нем. СПб.: Союз, 1998. — 461 с.

### **Информационные ресурсы**

[www.psychoscanner.com](http://www.psychoscanner.com)

[www.psychocatalysis.ru](http://www.psychocatalysis.ru)

Приложение 1

### **ДНЕВНИК ПРАКТИКИ**

ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ: \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРАКТИКИ: \_\_\_\_\_

Слушатель: \_\_\_\_\_

*Дорогой (ая) коллега!*

Вы держите в руках дневник, который должен стать Вашим помощником и руководителем в развитии диагностических и терапевтических навыков. Наверное, нет таких учеников, которые с радостью заполняли бы дневники. И все же не что иное, как

дневник является тем другом, который помогает отследить постепенные изменения и постепенный прогресс, который Вы делаете во время своего обучения и развития. Чтобы дневник действительно смог принести пользу, заполняйте, пожалуйста, все его страницы.

## **1. ВЕЩИ В ТЕЛЕ: БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ В ПСИХОКАТАЛИЗЕ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

- 1.1. Каковы цели работы в психокатализе?
- 1.2. Что такое первичные биологические реакции и какова проблематика, порождаемая их действием?
- 1.3. Как выражается переживаемая человеком проблематика в его телесных и пространственных ощущениях?
- 1.4. Какова специфика распределения ощущений, связанных с переживаниями, в теле человека и пространстве его сознания, воспроизведите “соматопсихотерапевтическую карту”.
- 1.5. Что такое критические периоды жизни человека? Перечислите наиболее характерные из них?
- 1.6. Как следует рассматривать Конструктивный рисунок человека? Какие существуют наиболее характерные конфигурации элементов, характерные для психогенной, вертеброгенной, висцерогенной и нейрогенной проблематики?
- 1.7. Какие уровни сознания выделяются в психокатализе и в чем специфика ощущения движения сигналов на разных уровнях его?
- 1.8. Чем отличаются психодинамический и психостатический подходы в психотерапии?
- 1.9. В чем состоят достоинства и недостатки распространенных подходов?
- 1.10. Каковы основные отличительные характеристики психокатализа?
- 1.11. Каковы основные направления работы в психокатализе?
- 1.12. Назовите сферы применения психокатализа.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с книгой «Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями».
2. Провести три эпизода работы по мотивам тем, пройденных на модуле.
3. Заполнение дневника практики.

## **2. ТОЛКОВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТА «КОНСТРУКТИВНЫЙ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА» В ПСИХОКАТАЛИЗЕ**

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что проецируется в КРЧ?
2. Каково различие между элементами прямоугольной, округлой и треугольной формы в контексте выполняемого задания.
3. Как различается изображение зон «полноты» и «пустоты». Каково значение узких и широких мест, а также стыков элементов в рисунке?
4. На что указывает возраст персонажа?
5. Как КРЧ помогает различать состояния разной природы, как они отражаются в данных теста?
6. Каковы признаки наличия в состоянии человека, проблем, связанных с психическими напряжениями и травмами?
7. Что такое «вертеброгенные контуры» в КРЧ?
8. Что такое «висцерогенные контуры» в КРЧ?
9. Что такое «нейрогенные контуры» в КРЧ?
10. Чем вызывается синдром «неясной головы» и как он отражается в данных рисуночного тестирования.
11. Как используется КРЧ как средство зачина работы и слежения за динамикой в процессе терапии?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с книгой «Геометрия переживания: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике»
2. Провести 10 тестирований пациентов, клиентов и определить проблематику, отразившуюся в рисунке.
3. Заполнить дневник практики.

## **3. ИСЦЕЛЕНИЕ СТРАХОВ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что ощущает человек при травме испуга, какова феноменология переживаний при этом?
2. Как фобические состояния отражаются в данных рисуночного тестирования?
3. Что такое «сенсбилизация» инстинкта самосохранения?

4. Назовите компоненты фобического состояния. Почему важно выделять «фактор, провоцирующий переживание» и реакции организма на этот фактор?
5. В чем состоит специфика работы с фобиями как с многокомпонентными состояниями? С чего следует начинать терапию?
6. Почему в работе придается значение необходимости усвоения урока и выработки зрелого реагирования на фактор, вызвавший сенсibilизацию организма?
7. Каков алгоритм работы с фобиями в психокатализе?
8. Панические атаки – какова их природа и чем они отличаются от фобий?
9. Каковы признаки близости человека к переживанию панических атак в тесте «Конструктивный рисунок человека»?
10. Каковы психологические, физиологические, неврологические факторы, влияющие на течение данного расстройства?
11. Почему важна комплексная терапия панических атак и каковы главные слагаемые комплексной работы?
12. С какими специалистами следует взаимодействовать при проработке проблемы в панических атаках?

#### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Ознакомиться с книгой «Загадочный синдром: панические атаки и как их лечить».
3. Провести 3 эпизода работы с фобиями и паническими атаками. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
4. Заполнить дневник практики.

#### **4. ПРОРАБОТКА РАЗОЧАРОВАНИЯ И ОБИДЫ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

##### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Какова феноменология переживания разочарования и обиды?
2. Чем отличаются травматический и реактивный компоненты в психосоматическом контуре при этом переживании?
3. Как ведется работа с травмой разочарования в психокатализе? С чего начинаем работу?
4. Требуется ли специальной дополнительной отработки реактивная часть контура?

5. Как помочь человеку усвоить урок жизни, полученный в процессе переживания разочарования и обиды? Нужно ли что-то еще для профилактики расстройств такого типа на будущее?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с разочарованиями и обидой. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **5. РАБОТА С ПЕЧАЛЬЮ, ГОРЕМ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. В чем различие «нормального» и «патологического» горя?
2. Какие компоненты есть в переживании утраты? Что есть в составе переживаний помимо собственно переживания потери?
3. В чем специфика работы с травмой утраты в отличие от других травм? Каков основной вектор работы?
4. Назовите фазы работы при проработке переживания утраты и горя.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с утратой и горем. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **6. ПРОРАБОТКА ВИНЫ И ТЕМЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что порождает чувство вины?
2. Как отличить вину истинную и невротическую?
3. Какова феноменология переживания вины с точки зрения соматопсихологии?



4. Есть у страдания смысл? Если есть, то в чем он может заключаться?
5. Как в психокатализе производится разблокировка патологического чувства вины с переходом к конструктивным действиям в интересах жизни?
6. В чем состоит профилактика повторного переживания чувства вины?
7. Назовите фазы работы с чувством вины и воспроизведите ее алгоритм.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Фобии, разочарования, утраты: как исцелиться от психологических травм», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с чувством вины. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **7. СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗНАНИЙ В ТЕЛЕСНОСТЬ: ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВА КОМПЕТЕНТНОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Опишите синдром интеллектуальной перегрузки, характерный для активно учащихся людей. Какова его феноменология (как он представлен в ощущениях)?
2. Как этот синдром отражается в данных теста «Конструктивный рисунок человека»?
3. В чем состоит различие между хорошо усвоенным и новым знанием с точки зрения наблюдений соматопсихологии?
4. Каковы отличия в самоощущении ученика от мастера своего дела?
5. Каков алгоритм работы по повышению чувства компетентности в психокатализе.
6. Назовите области применения методики?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с учащимися. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **8. КОМПЛЕКСНАЯ НАСТРОЙКА НА БЫСТРОЕ УСВОЕНИЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Каковы наблюдения соматопсихологии по поводу судьбы знаний в организме? В чем состоят различия в усвоении знания ребенком и взрослым?
2. В чем отличия в ощущении человеком хорошо усвоенного знания, в частности, родного языка и только усваиваемого знания, в частности иностранного языка?
3. Каковы способы оптимизации усвоения знаний методом психокатализа?
4. Опишите алгоритм работы со знаниями в психокатализе.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, осваивающими иностранный язык. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **9. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Укажите основные направления, по которым человек ощущает действие мотивирующих его сил.
2. В чем отличие положительной и отрицательной мотивации по данным соматопсихологии?
3. В чем отличие внешней и внутренней мотивации?
4. Каковы в психокатализе способы усиления мотивационных влияний и сложения их векторов?
5. Воспроизведите алгоритмы работы с каждым из компонентов работы по усилению мотивированности человека к действию.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, переживающими синдром промедления, имеющих проблемы с мотивацией к деятельности. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **10. Ответственность и контроль (гипоответственность беспечных, гиперответственность беспокойных, гиперответственность самоуверенных)**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Какие бывают варианты распределения ответственности в парных отношениях, семьях и коллективах?
2. Каковы конституционально-генетические, культуральные, ситуационные факторы, сказывающиеся на стиле человека в плане принятия или отторжения ответственности?
3. Какова феноменология ощущений человека гипо- и гиперответственного?
4. Каковы методы оптимизации распределения ответственности методом психокатализа?
5. В чем суть методики интериоризации контроля, сортировки ответственности.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми с синдромом гипо- или гиперответственности. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **11. КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ ХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ, ИГРОМАНИИ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Перечислите факторы, способные вызвать зависимость.
2. Назовите факторы риска формирования зависимости.
3. Раскройте понятие «наркогенности» и назовите сроки формирования зависимости от разного рода факторов (различные психоактивные вещества, игры, интернет и др.).
4. Охарактеризуйте «праздничный», «будничный», «проблемный» и «катастрофический» этапы формирования проблем, связанных с зависимостями.
5. Как в истории менялись взгляды на зависимости?
6. Что дали моральный, медицинский, экологический подходы в плане решения проблем?
7. Почему важно рассматривать зависимого как «микста» и каковы составляющие общей клинической картины?
8. Что такое «принципы этапности и комплексности подхода к решению проблем зависимости»?
9. Назовите этапы терапии и составляющие комплексного подхода к решению проблем зависимости. Какова роль психотерапии в общем составе мер?
10. Каковы методы мотивирования пациента к изменению образа жизни: роль психотерапевта, роль близких? Что такое «терапевтическое принуждение» и в чем его отличие от насилия?
11. Каковы сроки прохождения абстиненции при разного рода зависимостях?
12. С какого момента может быть начата индивидуальная психотерапия?
13. Как ведется ассистирование в интериоризации контроля, ассимиляции требований реальности?
14. Опишите методику тестирования и пополнения имеющихся знаний о влиянии проблемного образа жизни на строй жизни пациента.
15. Как производится «сопровождение знаний в телесность»?
16. В чем суть методики «Угашение наркотической доминанты»?
17. Как производится сенсбилизация инстинкта самосохранения к факторам риска?
18. Каков алгоритм действий по выверке и закреплению трезвеннических позиций с помощью метода тестовых фраз?
19. В чем специфика работы с родственниками зависимого человека?

#### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

4. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.

5. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы зависимости.  
Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
6. Заполнить дневник практики.

## **12. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Каковы конституционально-генетические особенности личности, предопределяющие «попадание» ее в неэквивалентные, обкрадывающие отношения? В чем различия между подлинно добрым и астеническим жертвенным поведением?
2. Каковы особенности воспитания и культуры, обуславливающие «попадание» человека в неэквивалентные, обкрадывающие отношения.
3. Как производится энергетическое «забирание» себя обратно из «проекта», показавшего свою несостоятельность?
4. Какие сопутствующие чувства наряду с собственно переживанием расставания могут потребовать проработки?
5. Как помочь человеку восстановить и усилить чувство собственной ценности?
6. Какие техники используются при восстановлении автономности человека и лечении его от несчастной любви?
7. Каковы варианты подачи обратной связи человеку, отношения с которым подлежат изменению?
8. Как производится выверка и укрепление вновь выбранных позиций с помощью «метода тестовых фраз»?
9. Какие дополнительные направления работы могут быть полезны? Важно ли отрабатывать базовые невротических напряжения?
10. Как проработка зависимых отношений соотносится с работой с горем, с работой по перераспределению ответственности, с работой по формированию личностной зрелости?
11. В чем могут состоять поддерживающие мероприятия при работе с эмоциональной зависимостью?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы эмоциональной зависимости. Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **13. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПРОЕКТА МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА: ЭНЕРГИЯ МЕЧТЫ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что такое самоактуализация и чем у человека могут состоять проблемы, связанные с ней?
2. Перечислите существующие подходы к «пробуждению» силы внутреннего «Я», осознания мечты.
3. Как вхождение в контакт с глубинным «Я» и «подъем проекта» осуществляется в психокатализе.
4. Воспроизведите алгоритм работы по данной теме в психокатализе.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с частью в книге «Иностранные языки с легкостью и удовольствием: приемы саморегуляции для быстрого усвоения знаний», относящейся к теме семинара.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими проблемы затруднения контакта со своим глубинным «Я». Запротолировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **14. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ РАЗНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНО-ГЕНЕТИЧЕСКИХ СКЛАДОВ В ПСИХОКАТАЛИЗЕ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Опишите эволюцию взглядов по вопросу о психопатиях и одаренности. Назовите наиболее знаковых авторов в этой сфере.

2. Опишите ведущие конституционально-генетические радикалы, поддерживающие друг друга и конфликтующие.
3. В чем состоит специфика психотерапевтической проблематики людей разных складов и каковы особенности работы с людьми разных складов.
4. Возможна ли коррекция врожденных черт личности методом психокатализа и в какой степени?
5. Воспроизведите алгоритм работы по смягчению акцентуированных черт личности.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться со статьей Ермошина А.Ф. «К вопросу о личностных складах».
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, испытывающими акцентуацию личности. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **15. ПРОРАБОТКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ МЕТОДОМ ПСИХОКАТАЛИЗА (РАБОТА С АЛЛЕРГИЕЙ И ДР. РАССТРОЙСТВАМИ)**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Что такое «психосоматических расстройства»? Перечислите наиболее распространенные из них.
2. Опишите специфику работы вегетативной нервной системы (ВНС), функции симпатической и парасимпатической частей ее.
3. В каком направлении, как правило нарушается баланс в работе ВНС?
4. Что такое симпато-адреналовые и ваго-инсулярные состояния? В чем их опасность?
5. Опишите общие принципы регуляции реактивности организма и специальные техники работы с аллергией и пониженным иммунитетом методом психокатализа.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с конспектом занятия по психосоматическим расстройствам.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, имеющими психосоматическое расстройство. Запротоколировать ход работы согласно алгоритму.
3. Заполнить дневник практики.

## **16. «ВНЕШНЯЯ» РАБОТА: РАСТЯЖКИ, ЭЛЕМЕНТЫ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПИИ ПО МЕТОДУ ПСИХОКАТАЛИЗА**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ**

1. Состояния и ощущения какой природы встречаются в работе с пациентом/клиентом?
2. В чем отличие психогенных, вертеброгенных (соматогенных), висцерогенных неврогенных ощущений.
3. Каковы признаки наличия у человека «синдрома энергетического голодания мозга»?
4. Чем определяется целесообразность сочетанного использования внутренней работы и работы в процессе восстановления естественного состояния организма?
5. Опишите специфику методов растяжки и релаксации мышц: «гомеопатической» (по Зуеву) и «аллопатической» (по Левиту).
6. Опишите общие принципы и шаги работы с целью постизометрической релаксации мышц по Левиту.
7. Каковы конкретные приемы релаксации мышц шеи, груди, спины, лица?

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Ознакомиться с конспектом занятия по работе с телом.
2. Провести 3 эпизода работы с людьми, имеющими миофиксации в области плеч и шеи.
3. Заполнить дневник практики.