**ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ**

**ПО НАПРАВЛЕНИЯМ И МЕТОДАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

**для студентов программы «ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКИ**

* Стресс как неспецифическая адаптивная реакция. Стрессоры и повреждающие эффекты стресса. Триада Г. Селье.
* Физиология, патофизиология стресса, адаптивные и патологические гормональные изменения при стрессе. Стресс-лимитирующие системы, подавляющие эффект воздействия стресса.
* Психологические и психосоматические нарушения, возникающие вследствие истощения стресс-лимитирующих систем при остром и хроническом стрессе.
* Вегетативные субсиндромы стресса. Когнитивные субсиндромы стресса.
* Течение острой стрессовой реакции по классификации Г. Селье. Течение острой стрессовой реакции по классификации М. М. Решетникова. Стадии реагирования на острую стрессовую ситуацию.
* Психогенные и патохарактерологические расстройства, возникающие после перенесенной тяжелой стрессовой реакции.
* Влияние острого и хронического стресса на тело.
* Формирование симпатоадреналовой зависимости вследствие длительного тяжелого хронического стресса.
* Осложнения при острой реакции на стресс и механизм их возникновения.
* Стрессоустойчивость. Физиологические и психологические корреляты стресса. Физиологические методы оценки стрессовой реакции. Инструментальная психологическая диагностика уровня стресса.

**КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА, МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ, СИМПТОМАТИКА, СТРАТЕГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ**

* Классификация кризисных состояний, основанная на причине возникновения.
* Возрастные кризисные периоды: психоаналитическая концепция З. Фрейда, эпигенетическая концепция Э. Эриксона.
* Экзистенциальные кризисы, клиника, диагностика, течение. Стратегия психологической помощи.
* Духовные (эволюционные) кризисы: концепции Р. Ассаджиоли, Ст. и К. Гроф, клиника, диагностика, течение. Стратегия психологической помощи.
* Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), классификация по МКБ. Классификация ПТСР, основанная на тяжести расстройства.
* Теории возникновения, этиология и патогенез развития посттравматического стрессового расстройства.
* Симптомы посттравматического стрессового расстройства у взрослых, критерии ПТСР по DSM-IV.
* Диссоциация и диссоциативные расстройства. Отдаленные проявления (ассоциированные признаки) ПТСР.
* Сопутствующие расстройства и осложнения посттравматического стрессового расстройства.
* Последствия боевого стресса.
* Личностные качества человека, пережившего психическую травму.
* Формирование психологии жертвы вследствие психологической и сенсорной депривации, нарушения течения детских возрастных периодов, детских травм.
* Проявления последствий детских травм и ПТСР (в системе DSM-IV).
* Основные принципы лечения посттравматического стрессового расстройства.
* Основные категории методов посттравматической терапии.
* Стратегия лечения простых посттравматических стрессовых расстройств.

**КЛИНИЧЕСКАЯ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (КТП)**

* Тест СМИЛ, MMPI. Подбор участников группы. Домашнее задание перед КТП и его смысл. Покaзaния и пpотивопокaзaния к проведению группы по клинической трансперсональной психотерапии. Что можно выявить из анкеты к КТП, для чего она необходима.
* Структура проведения клинической трансперсональной психотерапии. Общая логика КТП. Модель психики человекa и формирование симптомов, психосоматических заболеваний и различных проблем с точки зpения paзличных школ психотерапии:
* структура личности по З. Фpейду, механизмы психологической защиты, закон сохранения энергии, причина невроза, девиантного поведения, психоза;
* модель психики человекa и системы конденсированного опыта по Ст. Грофу;
* механизм формирования проблематики с т. з. трансперсонального подхода. Трансперсональная структура личности.
* механизм работы трансперсональной психотерапии.
* Формирование запроса и намерения. Основные ошибки. Выработка правил группы. Заключение контракта. Руководство для участников группы.
* Истоpия возникновения и фоpмиpовaния ребефинга и его направлений.
* Роль дыхания в психотерапевтических сеансах, управление сеансом с помощью дыхания, 5 элементов вайвэйшн, рекомендации перед вводным сеансом.
* Истоpия возникновения и фоpмиpовaния холотpопного подходa в психотеpaпии: психолитическaя теpaпия; психоделическaя психотеpaпия; холотpопная терапия Ст. Гpофa.
* Стpуктуpa холотропного сеанса. Pолевое взaимодействие ведущих, ситтеров и клиентов в ходе гpупповой paботы. Поведение дышaщих в сеaнсе. Поведение ситтеров в сеaнсе. Механизм действия глубины дыхания. Кpитеpии зaвеpшенности сеaнсa, признаки интеграции и предупреждение осложнений.
* Малоэффективные паттерны реагирования в сеансе и их перевод.
* Техники, направленные на расслабление и телесные способы ввода в сеанс. Упражнения: "Выбор пары", "Театр прикосновений", "Пуповина", "Мать и дитя", "Анахата" – цель упражнения, инструкция, ключевые моменты.
* Картография переживаний. Влияние беременности и родов на дальнейшее развитие личности и формирование проблематики. Программы, которые закладываются в перинатальном периоде и их причины.
* Форматы проведения утренних шерингов и шерингов после сеансов. Расчет времени, ключевые вопросы, объяснение, почему именно эти вопросы задаются. Диагностика и тактика ведения клиента на шеринге. Способы мотивации клиентов на шерингах и теоретических лекцияхю
* Теория Вильгельма Райха о мышечном панцире в соединении с подходом биосинтеза.
* "Яйцо травмы" и основные принципы работы с ним.
* СКО как психодинамические управляющие при формировании структуры личности. Работа с СКО с использованием яйца травмы.
* Необходимость и способы подведения итогов во время группы.
* Сеанс вайвэйшн "глаза в глаза" – инструкция перед сеансом, ключевые фразы во время сеанса, на что обращать внимание. Формат шеринга после сеанса.
* Контекстуальный процесс по переоценке ценностей и процесс зеркалом – цели, задачи, предположительный результат, особенности проведения. Особенности музыкального сопровождения. Формат шеринга после сеансов.
* Процесс "Родовой канал", цели, задачи, предположительный результат, особенности проведения.
* Рекомендации участникам в конце группы об изменении состояния и способах работы с собой.
* Кундалини медитация и Динамическая медитация – инструкции проведения, ключевые моменты, о которых необходимо помнить ведущим во время медитации, техника безопасности.
* Треугольнике Карпмана, вторичные выгоды ролей и способы выхода из "треугольника".
* Диагностика состояния клиента после сеансов. Причины возникновения осложнений после сеансов трансперсональной психотерапии. Способы устранения дискомфорта, как способ предупреждения осложнений
* Виды и особенности трансовых вводов перед сеансами КТП.
* Основные правила для ведущего. Навыки ведущего и работа с сопротивлением. Способы совладания и ресурсы тренера
* Диагностика напряженных зон в теле. Конгруэнтность запроса и телесных проявлений.
* Цели и варианты разминок перед сеансами.
* Фокусированная работа с телом в сеансе. Показания для работы с телом. Основные правила, которым следуют работающие с телом в сеансе. Ошибки при работе с телом. Техника безопасности для осуществляющих работу с телом, для дышащего.
* Виды контакта при работе с телом. Как понять, что именно делать, собственные реакции и включенность, телесный (соматический резонанс). Отсоединение от соматического резонанса, центрирование и восстановление границ.
* Виды поддержки посредством невербальной коммуникации, показания для различных видов поддержки.
* Способы "раздышать" клиента.
* Техники для работы с определенными участками тела в сеансе: голова, лицо, челюсти, шея, плечи, грудная клетка, руки, диафрагма, диафрагма, живот, тазовая область, ноги, бедра, голени и стопы, мышцы спины.
* Работа с телесными блоками в сеансе: горловой блок, грудной блок, диафрагмальный блок, тазовый блок.
* Различные движения в сеансе и тактика ведения и действий.
* Отреагирование при недостатке места.
* Фокусированная работа с телом после сеанса.
* Доработка с помощью телесных упражнений во время шеринга. Показания к выбору упражнений или виду работы. Работа с некомфортной зоной. Работа с головой: расслабление лицевых мышц, головная боль ("восьмерка", бразильский массаж), массаж головы, работа с глазами. Телесная работа с узлом гнева. Работа с головокружением, тошнотой.
* Способы отреагирования разных чувств высокой интенсивности, работа с агрессией.
* Техники заземления: показания для выбора техник, варианты техник. Критерии завершенности сеанса по мандале, калибровка состояния по мандале, критерии, говорящие об осознанности
* Специфика ведения клиентов с различной проблематикой: работа с депрессивными клиентами, работа с психосоматическими проблемами, ведение клиентов с бронхиальной астмой, особенности работы с эндогенными больными. Работа с комбатантами.
* Музыкa в сеaнсaх трансперсональной психотеpaпии. Фоpмулa подбоpa музыки для холотропных сеансов, предложенная Кристиной Гроф.
* Работа с телесным симптомом в сеансе и после как способ завершения, интеграции и предупреждения возникновения осложнений после дыхательных сеансов.
* Диагностика состояния клиента после дыхательных сессий для предупреждения осложнений
* Критерии завершенности сеансов, признаки интеграции, способы пре­дупреждения осложнений.
* Осложнения, возникающие при незавершенных сеансах трансперсональной психотерапии.
* На что должно быть направлено внимание ведущего во время проведения группы (сам ведущий, клиенты, техническое обеспечение и др.).

РАБОТА С СИМВОЛАМИ ПЕРВОСТИХИЙ В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОМ ПОДХОДЕ

* Отражение стихий в теле и психике человека
* Диагностические упражнения состояния энергии стихий по надличной символике
* Интерпретация надличной символики по рисунку стихий и по выбранной символике
* Выявление своего взаимоотношения со стихией Земли
* Алгоритм любого транса, медитации при работе со стихиями
* Техники для работы со стихией Земли
* Техники для работы со стихией Воды
* Техники для работы со стихией Воздуха
* Техники для работы со стихией Огня

**АРХЕТИПИЧЕСКАЯ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ: ГЛУБИННАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ НА УРОВНЕ АНИМА И АНИМУС, ТЕНЬ И САМОСТЬ**

* Концепции Анимуса и Анимы в мифологии, различных культурах, аналитичесой психологии.
* Процесс индивидуации, понятия Тени и Самости в аналитической психологии.
* Протосценарии развития Анимы и Анимуса. Основные принципы диагностики теневых качеств на основе работы с протосценариями.
* Медитация “Животные силы мужской и женской части”, цель медитации, основные принципы проведения и отработки.
* Проведение техники активного воображения в работе со сказкой. Цель техники, основные принципы работы, сложности, встречающиеся в проведении.
* Техника "Синтез принимаемых и непринимаемых качеств Анимы и Анимуса". Цель техники, основные принципы работы, сложности, встречающиеся в проведении.
* Медитация “Возрождение женской части", цель медитации, основные принципы проведения и отработки.
* Медитация “Встреча с Анимусом", цель медитации, основные принципы проведения и отработки.
* Шаманское путешествие в нижний мир на встречу со своими теневыми субличностями. Цель техники, основные принципы работы, сложности, встречающиеся в проведении.
* Сеанс "Работа с тенью". Цель, алгоритм проведения и отработки.
* Шаманское путешествие в верхний мир на встречу со своим Духовным Учителем и своими "Высшим Я". Цель техники, основные принципы работы.
* Проекции Анимы и Анимуса в реальной жизни, влияние проекций на формирование проблематики.

**ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ АРТТЕРАПИЯ. ГЛУБИННАЯ РАБОТА С СИМВОЛАМИ, ОБРАЗАМИ, СНОВИДЕНИЯМИ И ТЕЛЕСНОЙ МЕТАФОРОЙ В АРТТЕРАПИИ**

* Исследование образно-символического пространства психики. Способы сбора информации для работы с бессознательным материалом. Архетипическая и культуральная символика сновидений, переживаний, фантазий. Методы работы с образами и символами, приходящими через сновидения, фантазии, послания окружающей действительности. Способы отслеживания, интеграции и трансформации процессов психики.
* Техника "Рисунок сновидения" – описание техники и показания к применению.
* Работа с бессознательным материалом через интерпретацию символики, через "Словарь символов" – описание техник и показания к применению.
* Техники: "Рисунок сновидения"; "Диалог с образом сновидения"; "Техника достраивания сновидения с использованием фотографий, ассоциативных карт, карт Таро" – описание техник и показания к применению.
* Техника "Исследование собственных установок, убеждений и ценностей через установки, убеждения и ценности персонажей сновидения" – описание техники и показания к применению.
* Техника "Отражение внутреннего состояния в картинках внешнего мира" с использованием ассоциативных карт, фотографий – описание техники и показания к применению.
* Получение информации из бессознательного через оставшуюся эмоцию, слово или фразу с помощью "направленных фантазий".
* "Техника позитивного завершения переживания" – активное воображение и использование карт Таро, фотографий, картинок в работе с переживаниями.
* Извлечение информации из бессознательного через телесные ощущения.
* Работа с символикой переживаний с помощью рисунка, телесного проигрывания, драматизации.
* Техники "Активное воображение в работе со сновидческой реальностью", "Работа с кошмарными сновидениями", "Исследование и трансформация сновидения, фантазии через различные проявления в теле"– описание техник и показания к применению.
* Техника "Дом" – описание техники и показания к применению.

**ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ АРТТЕРАПИЯ. РАБОТА С МАНДАЛАМИ**

* Использование мандалы как средства аутопсихотерапии. Терапевтические параметры мандалы.
* Классификация мандал по К. Юнгу, их интерпретация.
* Диагностические и терапевтические возможности мандалы. Значение формы рисунка мандалы.
* Интегрирующие свойства мандалы. Получение ресурса с помощью мандалы.
* Варианты работы с готовыми мандалами – описание техник и показания к применению.
* "Большой круг мандалы" Джоан Келлог, психоаналитическая и практическая трактовка.
* Значение архетипической символики в работе с мандалой.
* Использование готовых матриц мандалы для раскрашивания, цели и способы работы, механизм психотерапевтического воздействия.
* Упражнение "Мандала - диагностика". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Упражнение "Тест цветовых отношений клиента". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.Палитра и цветовые отношения в Мандале.
* Упражнение "Инсталляция город". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Упражнение "Дорисовка мандалы-матрицы". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Упражнение "Мандала жизненного пути". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Упражнение "Мандала взаимоотношений". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Техника "Работа с мандалой с помощью проективных карт и карт снов и фантазий Ст. Каплана Уильямса". Цель упражнения, алгоритм проведения и отработки.
* Техника "Мандала игры на музыкальном инструменте". Цель техники, алгоритм проведения и отработки.
* Техника "Насыпная мандала". Цель техники, алгоритм проведения и отработки.
* Создание собственной мандалы клиента: рисуночной, насыпной, инсталляционной – выбор варианта работы в зависимости от запроса клиента, основные принципы создания и показания к применению.

**ВВЕДЕНИЕ В ТОП, ЗНАКОМСТВО С ОБРАЗОМ И СТРУКТУРОЙ ТЕЛА**

* Базовые понятия ТОП: социальное и животное тело; энергия; контакт; образ, схема, структура тела; телесная метафора; блок и зажим; проблемная анатомия; топография тела, базовые проблемы и их расположение в теле.
* Считывание телесной информации, телесная метафора, первичная диагностика.

**ГРАНИЦЫ И ОПОРЫ В ТОП, ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ**

* Контакт в ТОП. Критерии выделения видов контакта: по первостихиям, по площади прикосновения, по задаче. Выбор определенного вида контакта.
* “Границы” в телесно-ориентированной психотерапии. Понятие границ, причины нарушения границ, показания для работы с границами. Внешние и внутренние границы. Виды работы с границами, структурная работа с границами.
* “Опоры” в ТОП. Виды опор (базовая, материнская, акушерская), психологический механизм формирования нарушений, показания, технические приемы работы с опорами.
* Заземление в ТОП. Работа с заземлением.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА И СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ В ТОП**

* Основные этические принципы телесно-ориентированной психотерапии, особенности терапевтической этики.
* Понятие психотерапевтического процесса, структурной и процессуальной работы.
* Понятие о языке предъявления запроса: эмоциональный, рациональный, телесный. Прояснение и формирование реального клиентского запроса.
* Сбор информации, диагностическая оценка предъявляемой информации, считывание телесной информации. Построение терапевтической стратегии и тактики.
* Перенос и контрперенос в телесной психотерапии, проективная идентификация. Безопасность в телесно-ориентированной психотерапии.

**РАБОТА С СИМПТОМОМ В ТОП**

* Принципы отбора техник для клиентской работы. Ведение клиента и активность терапевта. Работа с истинным и предъявляемым запросом клиента.
* Практические упражнения: работа с телесной метафорой, считывание телесной информации, упражнения на расслабление, упражнения на контакт, упражнения на чувственное осознавание.
* Работа с доверием в ТОП. Работа, направленная на расслабление тела.
* Способы работы с агрессией и доверием к миру в ТОП.
* Структурные упражнения на эти темы.