**ВОПРОСЫ**

**К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ**

**И МЕТОДАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

**для студентов программы «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

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

* Обзор теории и методологии западной телесно-ориентированной психотерапии: вегетотерапия В. Райха; биоэнергетика А. Лоуэна; бодинамика Л. Марчер; биосинтез Д. Боаделлы; соматическая психология П. Левина; телесное сознавание М. Фельденкрайза.
* Базовые понятия ТОП: социальное и биологическое тело, энергия, ресурс, схема и структура тела, телесный блок, зажим и их влияние на поведение, проблемная анатомия.
* Считывание телесной информации, проблемных зон, телесная метафора, первичная телесная диагностика.
* Мышечное напряжение и как оно проявляется в теле. Телесное расщепление и его виды. Контакт в ТОП, виды и форма контакта. Критерии выбора определенного вида контакта.

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

* "Границы" в ТОП: понятие границ и их виды**.**
* Причины нарушений границ. Диагностика нарушения границ.
* Как нарушения границ влияют на нашу жизнь. Как человек реагирует на нарушения своих границ. Показания для работы с границами. Виды работы с границами.
* Работа с физическими границами. Нахождение своего «центра» и ощущения границ своего тела. Работа с личностными границами.
* Структурная работа с личностно-социальными границами.
* Взаимосвязь нарушения границ и способа общения с окружающим миром
* Способы работы с границами, структурная и диагностическая работа.
* Соматический резонанс как один из аспектов работы с границами.
* "Опоры" в телесно-ориентированной психотерапии.
* Виды опор – вертикальные, горизонтальные (базовая, материнская, акушерская), их значение, психологические механизмы формирования нарушений, психологические последствия нарушенных опор.
* Показания к работе и техники работы с опорами.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ, ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**И СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ В ТОП**

* Составление терапевтического контракта в ТОП. Влияние контракта на терапевтический процесс. Основные "законы" и принципы клиентской работы. Основные этические принципы ТОП, особенности терапевтической этики.
* Организация клиентской (индивидуальной, групповой) работы в ТОП.
* Понятие психотерапевтического процесса, структурной и процессуальной работы.
* Понятие запроса. Понятие о языке предъявления запроса: эмоциональный, рациональный, телесный.
* Прояснение жалобы и формирование первичного и реального клиентского запроса.
* Понятия стратегии и тактики в ТОП.
* Сбор информации, диагностическая оценка предъявляемой информации.
* Считывание телесной информации, роль полученной информации.
* Построение терапевтической стратегии и тактических шагов в ТОП.
* Перенос и контрперенос в телесной психотерапии, проективная идентификация.
* Обзор таких понятий как подстройка, копирование, отзеркаливание. структурная работа с использованием этих понятий.
* Структурная работа с телом в индивидуальной терапии. Безопасность в ТОП.

**РАБОТА С СИМПТОМОМ В ТОП**

* Понятие симптома в ТОП. Что показывает симптом терапевту. Работа с истинным и предъявляемым запросом клиента. Ведение клиента, активность терапевта.
* Практические упражнения: работа с телесной метафорой, считывание телесной информации, "видение тела" собственного и другого человека, контакт, чувственное осознавание – описание упражнений и показания к применению.
* Теоретические аспекты и принципы работы с расслаблением.
* Механизм формирования напряжений и способы расслабления.
* Психологический механизм влияния подавленной агрессии на организм.
* Причины отсутствия доверия к миру. Принципы и техники работы с агрессией и доверием – описание упражнений и показания к применению.

**СОМАТИЧЕСКАЯ ВЕГЕТОТЕРАПИЯ ВИЛЬГЕЛЬМА РАЙХА**

* История возникновения, развития и становления соматической вегетотерапии.
* Основные принципы соматической вегетотерапии В. Райха. Положения концепции В. Райха. Три уровня наличия чувств: ядерный, мышечный и уровень маски.
* Базовые понятия райхианской терапии: опора, энергия, базовая (ядерная) проблема, мышечный зажим, телесный блок, вторичная блокировка; мышечный панцирь и панцирь характера; структура панциря и характера; психосоматическая медицина; телесный паттерн и формирование типа личности.
* Панцирь характера и тип личности: невротический, эмоциональная чума, генитальный. Проблемная анатомия телесных блоков по В. Райху.
* Диагностика по системе телесных блоков и принципы психотерапевтической работы.
* Основные стратегии райхианского подхода при работе с предъявляемым симптомом и при целостной личностной терапии.
* Классические техники В. Райха, ориентированные на усиление привычных мышечных напряжений: "губка" и др. – описание и показания к применению.
* Массажные приемы В. Райха – описание и показания к применению.
* Техники В. Райха, ориентированные на работу с дыханием – описание и показания к применению.
* Отличия классической и современной вегетотерапии. Современные техники работы в райхианской традиции – описание и показания к применению.

**БИОЭНЕРГЕТИКА АЛЕКСАНДРА ЛОУЭНА**

* Александр Лоуэн и история возникновения биоэнергетики.
* Основные концепции биоэнергетики.
* Базовые принципы функционирования биоэнергии.
* Строение тела и характер. Представленность основных психических структур в теле.
* Понятие мышечного блока (хронического мышечного напряжения).
* Формирование мышечных блоков и мышечного панциря с т. з. А. Лоуэна.
* Анализ повседневных движений с точки зрения биоэнергетики.
* Понятие заземления. Виды биоэнергетического заземления. Роль воды, сна, питания, оргазмической функции в формировании заземления.
* Методы заземления – "позы" заземления – описание, показания к применению.
* Биоэнергетические способы раскрепощения энергии: увеличение состояния вибрации тела, заземление, углубление дыхания, обострение сознания, расширение репертуара выражения (двигательных паттернов) – описание и показания к применению.
* Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания) – описание и показания к применению.
* Физическая динамика структуры характера. Соматический аспект психологии Я. Принцип удовольствия и принцип реальности. Биоэнергетическая концепция влечений.
* Арки Лоуэна, варианты арок – описание и показания к применению.
* Биоэнергетические принципы аналитической терапии. Анализ характера.
* Диагностика по напряженным позам. Типы характера по А. Лоуэну и их представленность в теле. Допанцирные структуры: шизоидная, оральная.
* Панцирные структуры: мазохистская, истерическая, фаллически-нарциссическая, пассивно-женственная, шизофреническая.
* Техники работы: биоэнергетический стул, экспрессивные техники – описание и показания к применению.

**ТЕЛЕСНОЕ СОЗНАВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ТЕЛЕСНОЙ ЭНЕРГИИ**

**МЕТОДОМ М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА**

* Теория телесного сознавания и базовые положения метода М. Фельденкрайза.
* Постулаты теории М. Фельденкрайза. Роль сознавания.
* Факторы, формирующие личность, образ Я, возвращение к естественному движению.
* Интеграционная система и коррекция образа Я в методе М. Фельденкрайза.
* Сознательный и бессознательный образ Я-телесного, компоненты образа Я.
* Система функциональной реабилитации, рассматриваемая в методе М. Фельденкрайза.
* Критерии оптимального движения и формирование эффективного движения.
* Алгоритм изменения привычных двигательных паттернов на естественные движения.
* Работа с дыханием – описание техник и показания к применению.
* Работа с позвоночником – описание техник и показания к применению.
* Работа с образом Я – описание техник и показания к применению.
* Работа с движением – описание техник и показания к применению.
* Навыки осознавания тела, осознание и освобождение дыхания, связь дыхания и эмоций.
* Стратегия клиентской работы по методу М. Фельденкрайза.
* Развитие теории М. Фельденкрайза в современной ТОП.
* Соматический подход Т. Ханны. Моторно-сенсорная амнезия.
* Реакция на стресс – рефлекс "красного" света и рефлекс "зеленого" света.

**ОСНОВЫ БИОСИНТЕЗА ДЭВИДА БОАДЕЛЛЫ**

* Концепция моторных полей в биосинтезе.
* Интеграция трех основных энергетических потоков – эндодермального, эктодермального и мезодермального (сенсорного, ментального и моторного).
* Нарушения функционирования, связанные с дезинтеграцией энергетических потоков.
* Основы терапевтической работы: заземление, центрирование. Пути терапевтической реинтеграции: высвобождение дыхания (центрирование), перераспределение мышечного тонуса (заземление), эмпатический контакт и формирование нового опыта (фэйсинг).
* Понятие структурной и процессуальной работы в биосинтезе.

**ОСНОВЫ БОДИНАМИКИ ЛИСБЕТ МАРЧЕР**

* Теория структур характера, основанная на гипо- или гиперреактивности мышц.
* Обзор семи основных стадий развития ребёнка в бодинамическом анализе.
* Классификация структур характера, опирающаяся на процесс психомоторного развития ребенка. Формирование структур характера.
* Структуры (существования, потребности, автономии, воли, любви и сексуальности, формирования мнений, солидарности и представления своих интересов) и формирующиеся на их основе базовые потребности, их влияние на взаимоотношения человека с миром. "Ранний" и "поздний" варианты характерологических структур.
* Основные паттерны проявлений структур характера.
* Выявление определенных внешних особенностей тела клиента, характерных для той или иной структуры. Диагностика структур характера.
* Принципы составления и использования «карты тела».
* Диагностика нарушений в формировании структур.
* Основные понятия и принципы работы в бодинамике.
* Методы коррекции нарушенных телесных структур характера.
* Работа с конкретными мышцами тела, отвечающими за соответствующие схемы поведения в соответствующей структуре характера.
* Знакомство с коммуникативной моделью BodyKnot, как с инструментом для личностного развития и коммуникации.
* Бодинамический подход к работе с шоковыми травмами.

**РАБОТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ НАРУШЕНИЙ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ТРАВМАМИ РАЗВИТИЯ В ТОП**

* Содержание понятия "детско-родительские отношения" специфика работы.
* Особенности регресса в терапии. "Регресс ради прогресса".
* Способы введения в регресс и выхода из регрессивного состояния.
* Особенности регресса в индивидуальной и групповой работе.
* Особенности этики работы с ребенком.
* Внутренний Ребенок как подструктура личности.
* Работа с проблемами, связанными с ожиданиями родителей, возникающими в пренатальном периоде и закрепленными в теле.
* "Горизонтальное рождение": работа с перинатальными травмами развития.
* Виды и коррекция нарушений границ, возникших вследствие взаимоотношений с родителями. Работа с установлением и укреплением релевантных границ.
* Тема сепарации: этапы сепарации, проблемы зависимости и созависимости.
* Серия диагностических и терапевтических упражнений для работы с проблемами зависимости и созависимости.
* Влияние ДРО на формирование структуры характера.
* Формы подавления чувств.
* Модели родительского поведения и формирующиеся структуры, защиты, типичные паттерны поведения, манипуляции, ведущие темы.
* Представление о телесных проекциях детско-родительских отношений.
* Специфика переноса и контрпереноса в теме ДРО при работе со структурами характера.
* Использование телесных метафор при коррекции последствий нарушенных ДРО.

# ТОП В РАБОТЕ С ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

* Диагностические методы и портреты кризисных клиентов. Виды травм.
* Классификация кризисных состояний. Понятие травмы в психотерапии.
* Суицидальное поведение вне зависимости от мотивации.
* Нормальное и патологическое течение горя, утраты, расставания.
* Последствия физического, эмоционального и сексуального насилия.
* Нормальное и патологическое течение возрастных, экзистенциальных и трансформационных кризисов.
* Рассмотрение последствий различных видов травм: травмы развития, острая стрессовая реакция, посттравматическое стрессовое расстройство, шоковая травма.
* Основные фокусы в терапии при работе с различными видами травм.
* Влияние травматических событий на тело, проблемная анатомия.
* Телесная диагностика, считывание телесной информации, особенности терапии.
* ПТСР как отсроченная реакция на стресс. Клиническая картина, варианты течения, прогноз, исход. Стратегия психотерапии и психологической коррекции ПТСР.
* Использование техник телесной психотерапии в терапии ПТСР.
* Техники, направленные на снятие стрессового состояния. Описание техник и показания к их применению.
* Методы работы направленные на получение ресурса и саморегуляции.
* Метод Х. Алиева "Ключ" – снятие телесных зажимов и блоков, выход заблокированной в результате травмы энергии, расслабление и мобилизация. Описание техники и показания к её применению.
* Работа с агрессивными состояниями, с отреагированием гнева. Описание техник и показания к их применению.
* Методы работы с телесной диссоциацией.
* Диагностическая и терапевтическая работа с границами. Описание техник и показания к их применению.
* Центрирование – обретение источника энергии внутри себя, самодостаточности, ощущения целостности. Описание техники и показания к её применению.
* Техника П. Левина "Бег" и использование её в бодинамическом подходе в работе с шоковой травмой. Описание техники и показания к её применению.
* Работа с болью, с психосоматическими симптомами. Описание техник.

**ТОП В РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

* Основные концепции психосоматики в ТОП.
* Психосоматическое расстройство как болезнь невыраженных чувств, заблокированных в теле, нарушенных отношений, недополученной любви.
* Основные подходы в ТОП к лечению психосоматических расстройств.
* Конверсионные и психосоматические расстройства, сходство и различие.
* Телесное считывание и диагностические методы ТОП в работе с психосоматическими расстройствами.
* Соматический резонанс в диагностике и терапии психосоматических расстройств.
* Работа с дыханием, опорами, границами в телесно-ориентированной психотерапии психосоматических расстройств. Телесная метафора и телесная скульптура.
* Методы и техники ТОП в работе с нарушениями дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.
* Сочетание методов ТОП с иными подходами в лечении психосоматических расстройств.
* Работа с головной болью методами ТОП – описание техник.
* ТОП в работе с расстройствами половой сферы – стратегия психотерапии, техники, особенности применения.
* ТОП в работе с обменными нарушениями – стратегия психотерапии, техники, особенности применения.
* ТОП в работе с пищевой зависимостью – стратегия психотерапии, техники, особенности применения.
* ТОП в работе с заболеваниями кожи, опорно-двигательного аппарата – стратегия психотерапии, техники, особенности применения.
* ТОП в работе с онкологическими больным – стратегия психотерапии, техники, особенности применения.
* Методы профилактики психосоматических расстройств у терапевта: заземление, центрирование, работа с границами.

**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЗАВИСИМОСТЕЙ И СОЗАВИСИМОСТИ**

* Понятие зависимости и созависимости.
* Зависимости химические, пищевые, эмоциональные и др.
* Механизм формирования зависимого поведения с точки зрения различных направлений психологии и с точки зрения телесно-ориентированной психотерапии.
* Особенности телесно-двигательной структуры зависимых.
* Зависимость и созависимость – болезнь невыраженных чувств, семейная болезнь.
* "Дерево" формирования зависимостей и созависимостей.
* Самые распространённые формы нехимических зависимостей
* Био-психо-социо-духовная модель химической зависимости – биологические, психологические, социальные и духовные аспекты.
* Химическая зависимость – семейная болезнь.
* Роль дисфункциональной семьи в развитии химических зависимостей.
* Нарушение границ, как одна из причин возникновения зависимости, варианты работы с границами – описание техник и показания к применению.
* Связь зависимости с психосоматикой.
* Методики телесно-ориентированной психотерапии в терапии зависимостей – описание методик и показания к применению.
* Интеграция методов телесно-ориентированной психотерапии с другими направлениями психотерапии в лечении зависимостей.
* Профилактика "срывов" при лечении зависимостей.
* Работа с семьями химически зависимых пациентов.
* Понятие созависимого поведения и особенности работы с созависимостью.
* Заземление – обретение опор в жизни, контакта с реальностью.
* Работа с дыханием – помощь в «размораживании» чувств, оздоровлении коммуникации. Работа с телесной метафорой. Работа с границами при созависимости.
* Профилактика "выгорания" специалистов, работающих с зависимыми пациентами.