



ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ ТЕРАПИЯ

I степень обучения. Базовый курс.

Преподаватель – Ирина Мальцева.

ОБ ОБУЧЕНИИ

Курс предназначен для помогающих специалистов. Принимаются участники с образованием в сфере психологии, медицины, педагогики, а также коучи, тренеры, консультанты. Допустимо участие студентов психологических факультетов. Во всех других случаях требуется дополнительное собеседование с преподавателем курса.

Программа утверждена Профессиональной Психотерапевтической Лигой. Занятия проходят онлайн на платформе Zoom.

Степень состоит из трех модулей. Каждый модуль длится три дня.

Одна степень – 72 академических часа, теория и практика.

В каждом учебном дне будут демонстрации терапевтической работы на материале участников, а также работа в «тройках» участников для отработки навыков под руководством ведущего.

По завершении выдается сертификат центра ЭОТ за подписью преподавателя и создателя метода профессора Н.Д. Линде.

МОДУЛЬ 1.

День 1: Введение в метод ЭОТ.

Теоретический блок. История создания ЭОТ. Основные теоретические принципы, структура и этапы воздействия. Приемы анализа образов. Способы трансформации образов. Отличие от других психодинамических направлений.

Практический блок: работа с проективным упражнением «Нарисуй человека» в классическом подходе и при помощи ЭОТ.

День 2. Методы саморегуляции состояний в эмоционально-образной терапии.

Теоретический блок. Значение телесных симптомов в ЭОТ. Работа с бессознательным через воздействие на симптом. Эмоциональные блоки, хронические негативные состояния. Мышечный панцирь по В. Райху. Связь симптома и образа. Приемы регуляции. Примеры облегчения боли.

Практический блок: упражнение «Вода в теле», «Камни в теле» или другое из раздела «Саморегуляция».

День 3: Работа с внутренним ребенком в ЭОТ.

Теоретический блок. Положения Э. Берна о трех эго-состояниях личности (Родитель, Взрослый, Ребенок), их характеристики и структурные компоненты. Псевдовзрослость, парентификация. Приемы репарентинга и речайлдинга в эмоционально-образной терапии.

Практический блок: упражнение «Встреча с внутренним ребенком». Работа в тройках на отработку приемов репарентинга и речайлдинга.

Модуль 2.

День 4. Депрессивные состояния и работа с ними в ЭОТ.

Теоретический блок. Депрессия (подавленность) и ее симптомы. Депрессивная триада и другие симптомы. Психологические модели возникновения депрессии. Методы работы с депрессивными состояниями в ЭОТ.

Практический блок: упражнение «Путешествие в мрачную страну».

День 5. Эмоционально-образная терапия в работе с эмоциональной зависимостью и переживанием потери.

Теоретический блок. Введение в тему эмоциональной зависимости. Типы личности, склонные к зависимостям. Психологические модели эмоциональной зависимости. Инвестиционная теория эмоциональной зависимости. Образ как средство возврата эмоциональных инвестиций. Пятиступенчатая модель работы с потерей Ф. Перлза и ее применение в ЭОТ. Работа при переживании потери родины, родного дома, части тела, прощание с нерожденными детьми, нереализованными амбициями, мечтами. Психологические ловушки, не позволяющие проститься с потерей, и их последствия.

Практический блок: упражнение «Существо в цепях» (тема зависимости) или «Образ моей потери» (тема утраты). Техника «Созерцание дождя» и «Приветствие нового дня».

День 6. Работа с фобиями и глубинными страхами методом ЭОТ.

Теоретический блок. Определение и разграничение понятий фобия, страх, тревога. Наиболее распространённые «страхи» современного общества: панические атаки, социофобия, страх смерти. Психологические модели возникновения фобий. Онтогенез основных видов тревоги: оральная, сепарационная, кастрационная, экзистенциальная.

Модель возникновения панических атак как результата отвержения своей части личности. Метод принятия части личности и метод «разрешения бояться».

Практический блок: упражнение: «То, что меня пугает».

МОДУЛЬ 3.

День 7. Работа с гневом и другими подавленными чувствами.

Теоретический блок. Подавление, его причины и механизмы. Связь подавления с физиологическими симптомами. Гнев и его функции, избыточный и неадекватный гнев. Десять психологических моделей возникновения гнева по Н.Д. Линде. Проблема подавленного гнева и ослабления контроля над ним. Методы работы с гневом в ЭОТ. Подробное исследование приема конверсии чувств.

Практический блок: упражнение «Знакомство с гневом».

День 8. Опасные родительские предписания и сценарии, принимаемые на их основе.

Теоретический блок. Концепция родительских предписаний. Жизненный сценарий. Структура принятия сценарного решения. Работа со сценарными решениями. Работа с основными предписаниями: «Не живи», «Не проявляйся», «Не добивайся успеха», «Не будь собой», «Не будь ребенком» и др. Принципы перестройки сценария, отмена родительского предписания, разрешения, нейтрализующие влияние запретов.

Практический блок: упражнение «Существо, которому запрещено что-то важное». Упражнение «Существо, которое чего-то добивается и никак не может добиться».

День 9. Состояние счастья. Смысл жизни. Работа с этими темами в ЭОТ.

Теоретический блок. Психологическое осмысление темы счастья и смысла жизни. Счастье как энергия и открытые возможности. Связь счастья и смысла жизни. Концепция В. Франкла. Ресурсы личности как основа для счастливой жизни. Работа с ресурсами в концепции Абрахама Маслоу. Работа с травматическим опытом как возможность создания ресурсов.

Практический блок: упражнение «Круг счастья». Упражнение «Мой смысл жизни».