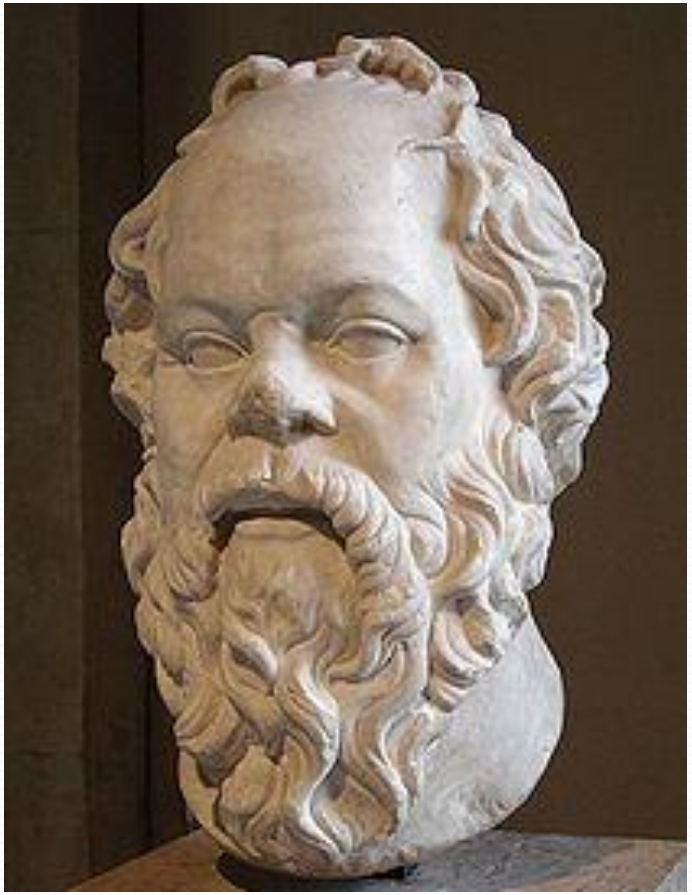
Телесно-ориентированные техники психологической поддержки и самоподдержки

Евгения Петрушенко
Член Профессиональной Гильдии Психологов
+7-903-571-57-41
89035715741@mail.ru

Юлия Долгова
Член Координационного Совета Профессиональной Гильдии Психологов
+7 903 198 07 73
dolgova-py@mail.ru



«Нет телесной болезни
отдельной от души»

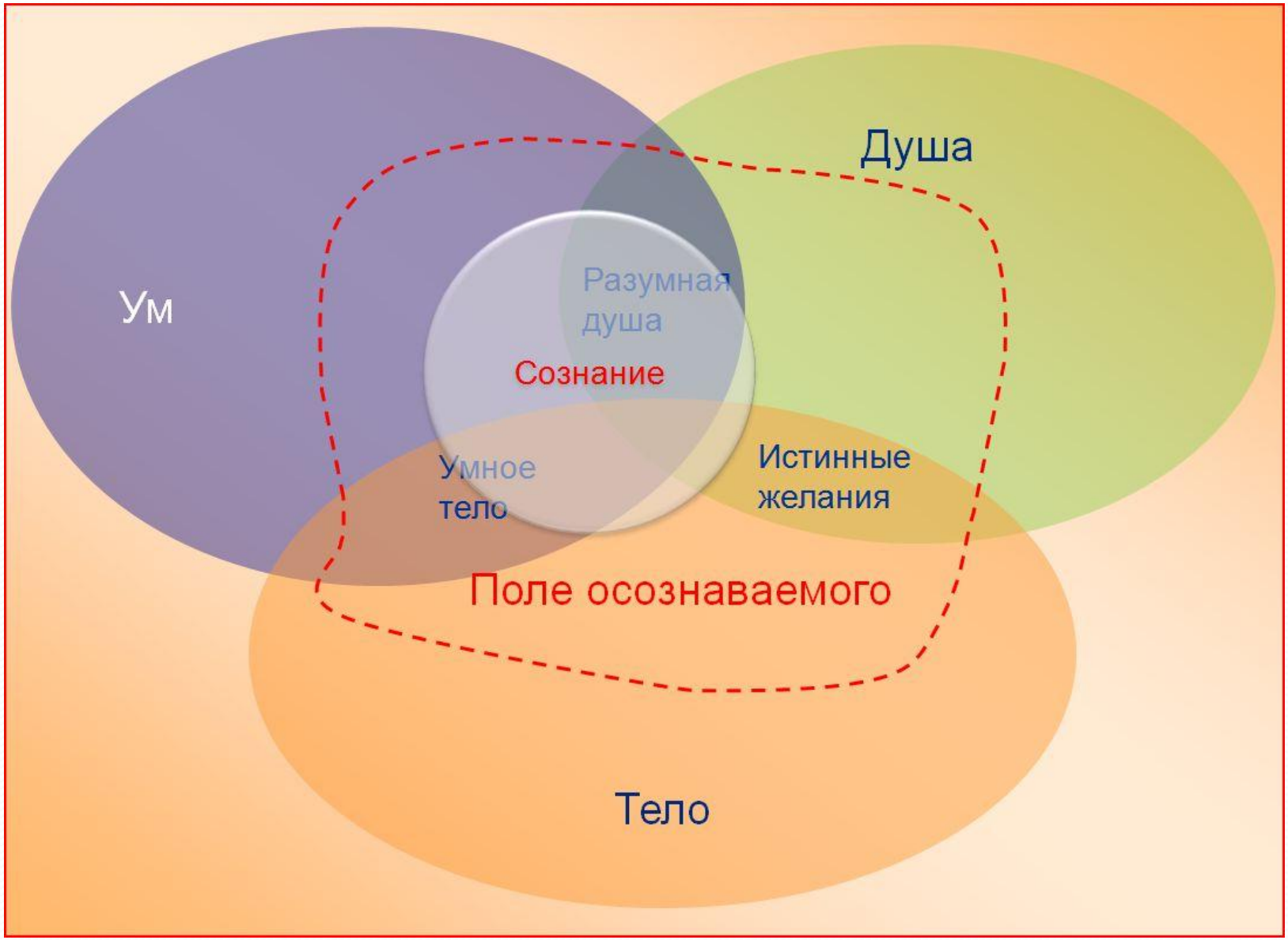
Сократ

Телесно-ориентированные техники

- Это не просто работа с телом - это интегративная система, имеющая холистический, т.е. целостный взгляд на человека.
- Через тело, как через дверь, мы входим в контакт с природой человека, и входим в разные проявления жизни человека – эмоциональные, чувственные, событийные.

Телесно-ориентированные техники

- Связывают **воедино понятие тела и сознания**. Рассматривают тело как продолжение нашей психики
- Человек получает **какое-то новое переживание**, как бы выходит за рамки своих привычных ограничений в теле, получает новый опыт
- Человек **начинает больше понимать свое тело, больше понимать через тело то, что происходит с ним в других сферах: в сфере чувств, мыслей**, переживаний, событий, социальных, ситуативных процессов.


Душа
Ум
Разумная душа
Сознание
Умное тело
Истинные желания
Поле осознаваемого
Тело

- **Почему наши чувства, эмоции, переживания уходят в глубины подсознания?**
- **Почему для нас важно находить их и выводить в область сознания?**
- **Как нам в этом поможет тело?**

Нормы, правила, установки зачастую становятся важнее самой жизни и самого человека. Они рождают систему оценки – это хорошо, а это плохо.

Негативные эмоции – неотъемлемая наша часть. Они выполняют важную **сигнальную функцию**, давая нам понять - что-то не так.

Это красный флажок, который выкидывает нам наша психика, намекая на то, что здесь нужно остановиться и разобраться, найти другой путь или что-то исправить.

Эмоциональные Сигналы - сигналами первого уровня

Физические Сигналы - сигналы второго уровня

Отправляя негативные эмоции и переживания в свое бессознательное, мы полностью теряем контроль над ними, а значит и над собой.

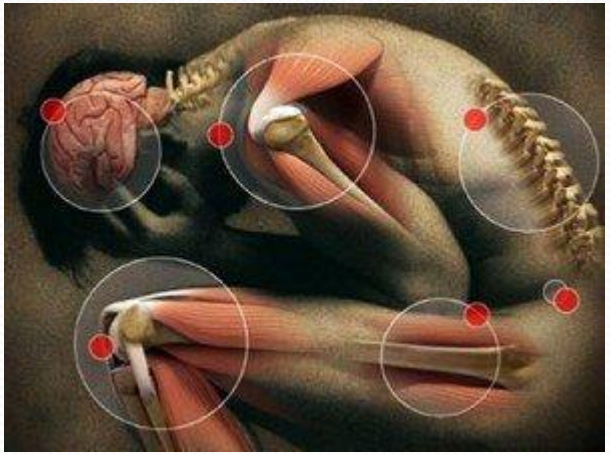
Мы более подвержены

неосознаваемым хаотичным импульсам, тревоге, страхам

- чувствуем неудовлетворенность, потерянность, эмоциональное истощение
- теряем работу, здоровье, друзей, близки
- теряем Себя

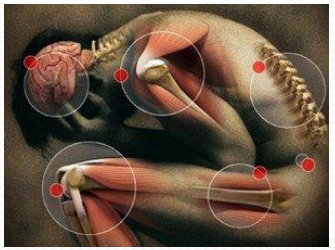
Три группы физических сигналов

- **физический дискомфорт** (Мышечные зажимы, блоки и напряжение)
- **болезненные состояния** (недомогания, плохой сон, простудные и острые респираторные заболевания, вегето-сосудистые расстройства)
- **болезни** (конкретные диагнозы).



Мы можем – И ДОЛЖНЫ – двигаться в обратном порядке

- и восстановлению контроля над своей жизнью , **возвращение целостности личности**
- к устранению причин
- через принятие собственных негативных эмоций и анализ причин их возникновения
- через осознание неудовлетворенности и страхов
- От болезней и физического дискомфорта



Телесное осознавание

Задача: связать воедино все три сферы, научиться их находить, замечать

Задание:

- Понаблюдать за своим телом, за своими физическими ощущениями, позволить себе сделать те движения, которые появятся спонтанно во время прослушивания музыки.

- Понаблюдать за своими эмоциями во время упражнения, запомнить их

Телесно-ориентированные техники психологической поддержки в работе с клиентом, как способ вывести клиента на новый уровень осознания своего состояния и поиска дополнительный внутренних резервов

Для кого :

- для людей, пребывающих в состоянии сильного или длительного стресса
- для людей с синдромом хронической усталости
- для людей, переживших или переживающих физическое или эмоциональное напряжение
- для людей, постоянно испытывающих чувство тревоги, беспокойства
- для людей, недовольных своей внешностью (стремящихся похудеть, поправиться, изменить формы, помолодеть и др.)
- для людей, обладающих скованностью в движениях
- для людей, испытывающих трудности в общении с другими людьми
- для людей, постоянно болеющих и испытывающих болезненные симптомы
- для людей, имеющих сложности с выражением своих чувств и эмоций

Наблюдение за клиентом во время сессии:

- конституция, грациозность движений
- спонтанность реакций
- наличие зажимов и их дислокация
- ритм дыхания и его изменения во время речи
- в какой именно момент реакции клиента меняются,
- когда меняется поза
-когда появляются дополнительные движения рук или ног
- после каких слов ускоряется или замедляется дыхание

Упражнения на диагностику и самодиагностику имеющихся зажимов:

- **Челюстно-лицевой**
  - проглоченные обиды (горло),
  - гнев (зубы, щеки, глаза, горло),
  - страх (глаза, рот, решительность – запрет на тонкие чувства (губы))
- **Шейно-грудной**
  - хочу-надо, долг-воля, ум-сердце - эмоции, связанные с общением, любовью.
- **Пояснично-крестцовый**
  - сдерживаемые страхи, гнев, сексуальность

В семейной терапии – диагностика отношений по дистанции, позе, по телесной реакции на слова партнера

- общее впечатление, чувства, выражающиеся мимикой и позой
- дистанция (расположение в пространстве)
- зависимость (контроль, нарушение границ)
- открытость к терапевту, друг к другу (разворот корпуса тела, положение рук, ног)

- особенности коммуникации (в точках напряжения информация искажается)
- дисгармония (амбивалентность слова-мимика-жесты, стереотипные движения, тремор, проблемы с визуальным контактом и т.д.)
- демонстративность (одежда, манера речи)

Избавление от излишней рационализации, «болтологии» и т.д. – переход к трансовым состояниям самогипноза, работа с напряжениями в теле и ассоциациями

- Для максимального погружения в мир собственных чувств можно воздействовать на аудио-, визуальною, кинестетическую сферу клиента, использовать различные обороты речи, давать различные задания.

Техники работы с гневом и страхом по А. Лоуэну

Проявления гнева:

- «таращить» глаза
- кричать, ругаться, плакать(женщины)
- кусать
- царапать, сжимать, душить, бить кулаком
- пинать ногами

Упражнения на активное напряжение, а затем расслабление соответствующих участков тела в безопасной обстановке с психотерапевтом:

- выдерживание гневного взгляда, работа с близорукими
- движения челюстями, губами, зубами, гримасы гнева, изумления, «страшные лица», упражнение с полотенцем
- выть, рычать, шипеть - издавать звуки
- напрягать пальцы рук, рвать бумагу, выкручивать ткань
- бить по дивану, подушкам, стоя, лежа

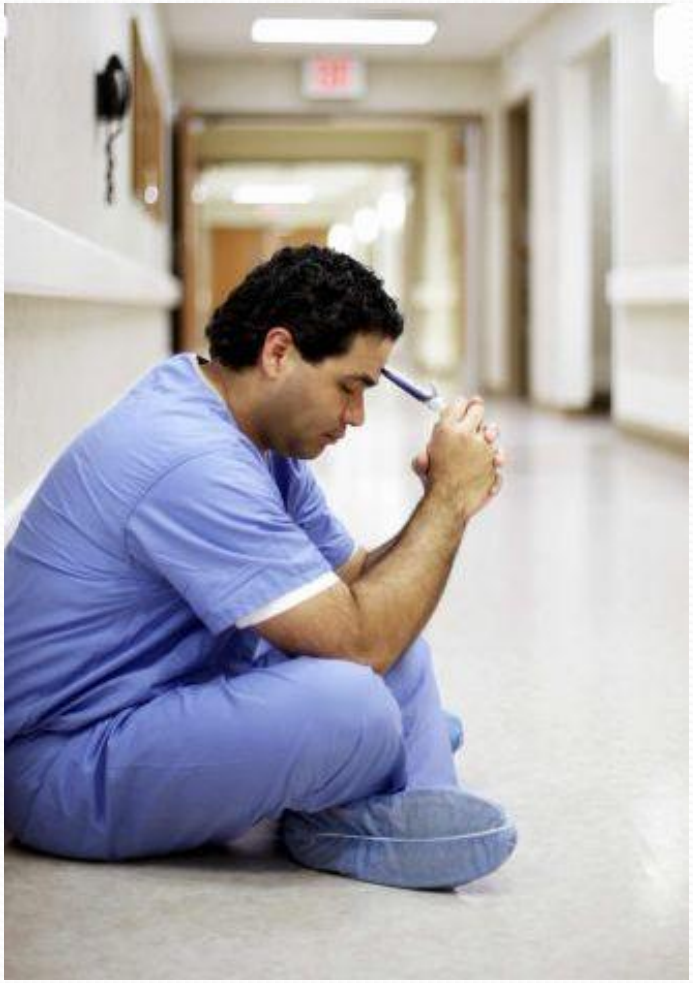
Выход из фобических состояний через расслабление диафрагмы

Работа с уддияма-бандхой.

Солнечное сплетение – «второе сердце».

Используются специальные дыхательные практики,

- «Разжигание жара внутри», усиление способности «переваривать» не только пищу, но и эмоции, чувства, мысли, обстоятельства и т.д.



Телесно-ориентированные техники психологической самоподдержки психолога, как профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

- хроническая усталость,
- когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания)
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями
- личностные изменения
- развитие депрессивных расстройств, зависимостей от психоактивных веществ
- суицид

Благодаря многим исследованиям выяснено:

- Большинство людей воспринимают стресс на работе, как нечто равнозначное неудаче и собственной слабости.

Отсюда:

- отрицание, основанное на чувстве вины
- людям трудно признаваться в наличии этих проблем
- соответственно, им трудно делиться ими и решать их

Причиной эмоционального выгорания НЕ является

наличие «слабых» («трудны»)сторон личности

НО являются:

- наличие «трудных» (неразрешенных) ситуаций во взаимоотношениях и в структуре межличностного взаимодействия
- нечеткое обозначение социальных ролей и функций
- недостаточная эмоциональная поддержка
- неадекватные цели, терапии иллюзии всемогущества психотерапевта (напротив - искусство маленьких шагов)
- невротические страхи (разоблачения, несоответствия, неуверенности в себе)
- непроработанные собственные психологические проблемы, подобные клиентским

Работа с телом, концентрация на физических ощущениях и образах, обсуждение их, нетрадиционный подход к терапии во многом способствуют снятию психологической защиты - у человека не возникает отрицания проблемы как таковой.

Справляясь с физическим напряжением вы так или иначе начинаете работать и со своими психологическими переживаниями и эмоциями.

Методики, которые помогут вам сохранять внутреннюю гармонию

- Самонаблюдение и саморефлексия, Анализ актуального состояния своего тела, в том числе во время и после консультирования конкретных клиентов.
- Работа с лицевым напряжением.
- Снятие хронических напряжений с шейной и грудной зоны. Влияние перенапряжения этих зон на способность к коммуникации.
- Проработка глубокой грудной мускулатуры и изменение стереотипа дыхания.
- Восстановление эмоциональной стабильности через работу с дыханием. Можно какую-то технику дыхания их йоги дать.
- Приемы самомассажа (поглаживание, растирание, прессация, вибрация).

Профилактика синдрома выгорания, которая приносит радость и удовольствие

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

club happy family

Счастье каждый день!

www.psy-hf.ru

Евгения Петрушенко

+7 903 571 57 41

89035715741@mail.ru

Юлия Долгова

+7 903 198 07 73

dolgovayy@gmail.com

Спасибо за Внимание!