

ЧУ ДПО «Институт консультирования и системных решений»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ДПО «ИКСР»

М.Г. Бурняшев

« 05 » июня 2017 г.

## **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ИНСАЙТ-ТЕРАПИЯ**

**Программа повышения квалификации**

**Москва 2017**

**Программа повышения квалификации  
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ИНСАЙТ-ТЕРАПИЯ**

**Предназначена для специалистов, работающих в области консультирования.**

**Автор-составители: Механтьев А.**

**Рецензенты: Андреева Н.Ю., Захарова Н.В.**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Паспорт-4**
- 2. Аннотация - 4**
- 3. Цель обучения - 4**
- 4. Планируемые результаты обучения - 5**
- 5. Учебный план - 6**
- 6. Календарный учебный график - 8**
- 7. Рабочие программы учебных дисциплин - 9**
- 8. Формы аттестации - 19**
- 9. Оценочные материалы – 19**
- 10. Организационно-педагогические условия - 19**
- 11. Литература - 21**

# **1. Паспорт**

Форма обучения: очно-заочная

Аудиторная нагрузка: 352 ак. часа.

Итоговый контроль: защита итоговой аттестационной работы (очная сессия с клиентом телесно-ориентированная Инсайт-терапия)

## **2. Аннотация**

Телесно-ориентированная инсайт-терапия (телесный инсайт) - это интегративный метод психологического консультирования, известный с 1992 года, соединяющий сильные аффекты телесных техник с глубинным анализом личной истории.

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

Программа состоит из 8 модулей и направлена на освоение знаний и отработку практических навыков необходимых для проведения сессий по телесно-ориентированной инсайт-терапии. Ее задачей является изучение теоретической базы, обучение методике проведения сессий, а также предтренинговой диагностики и послетренингового сопровождения, подробное рассмотрение различных сложностей в работе с различными типами клиентов, выбора стратегии профессионального поведения и помощь в укреплении профессиональной идентичности слушателей.

## **3. Цель программы.**

Целью данной программы повышения квалификации является научить слушателей проводить сессии телесно-ориентированной инсайт-терапии совершенствование и актуализация компетенций, необходимых для профессионального психологического консультирования клиентов.

## **4. Планируемые результаты обучения.**

По результатам освоения данной программы будут сформированы следующие компетенции:

### **Общие компетенции:**

- способность работать с профессиональной литературой, анализировать информационные ресурсы;
- вести профессиональное психологическое консультирование в соответствии с требованиями конкретной ситуации.

### **Профессиональные компетенции:**

- знание основ теории по различным направлениям телесной терапии, юнгианского анализа, теории психологических установок;
- знание о целях и задачах, методах консультирования;
- умение проводить сессии ТОИТ (тел.-ориент. Инсайт-терапии) по известной схеме (алгоритму);
- умение использовать полученный материал для разработки своих тематических тренингов;
- проводить анализ эффективности сессии клиентов;
- умение работать с разными типами клиентов;
- умение проводить сессионную диагностику и сессионный анализ;
- умение подготовить необходимый методический материал для проведения тренинга.
- умение разрабатывать и проводить поддерживающие мероприятия

## 5. Учебный план

№ п.п	Название дисциплины	Всего часов	Лекции	Семинары	Практические занятия	Форма контроля
1	Модуль 1: Работа со сформированным принципом актива/пассива (физическим аспектом БОС бессознательного образа тела). Проявления «мужского» и «женского» принципа в поступках.	44	14		30	зачет
2	Модуль 2: Работа с эмоциональным аспектом БОС; работа с условным/безусловным принципом в любви; работа с принципом доверия своим чувствам	44	14		30	зачет
3	Модуль 3: Работа с многоуровневой семейной системой ценностей (ценности по отношению к нравственности, творчеству, реализации, материальным ценностям и ценностям выживания)	44	14		30	зачет
4	Модуль 4: Работа с (базовыми) социальными сценариями; основными выходами из социального невроза (относится к области реализации, социальному проявлению)	44	14		30	зачет

5	Модуль 5: (переход к работе с уровнем мета-сценариев и мета-ценностей) Работа с переопределением идеи себя (в метафоре рождения); снятие с себя «родительской задачи»	44	14		30	зачет
6	Модуль 6: Работа с уровнем/темой «личного мифа», с обусловленностью родовым нарративом возможности самореализации (работа с темой дефицита)	44	14		30	зачет
7	Модуль 7: Работа с травмой обесценивания (травмой первого творческого шага)	44	14		30	зачет
8	Модуль 8: Работа с темой окончательной сепарации (зависимости); работа с базовыми «тупиковыми» сценариями личности и принятием намерения самореализации и самоактуализации	44	14		30	зачет
9	Итоговая работа					Дифференцированный зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	352	112		240	

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Последовательность дисциплин. Базовые тренерские 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.

## 6. 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	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Дисциплины	Аудиторные часы															
Модуль 1: Работа со сформированным принципом актива/пассива (физическим аспектом БОС бессознательного образа тела).  Проявления «мужского» и «женского» принципа в поступках.	36	8														
Модуль 2: Работа с эмоциональным аспектом БОС; работа с условным/безусловным принципом в любви; работа с принципом доверия своим чувствам			36	8												
Модуль 3: Работа с многоуровневой семейной системой ценностей (ценности по отношению к нравственности, творчеству, реализации, материальным					36	8										



ценностям и ценностям выживания)																				
Модуль 4: Работа с (базовыми) социальными сценариями; основными выходами из социального невроза (относится к области реализации, социальному проявлению)							36	8												
Модуль 5: (переход к работе с уровнем мета-сценариев и мета-ценностей) Работа с переопределением идеи себя (в метафоре рождения); снятие с себя «родительской задачи»									36	8										
Модуль 6: Работа с уровнем/темой «личного мифа», с обусловленностью родовым нарративом возможности самореализации (работа с темой дефицита)											36	8								
Модуль 7: Работа с травмой обесценивания (травмой первого творческого шага)													36	8						
Модуль 8: Работа с темой окончательной сепарации (зависимости); работа с базовыми «тупиковыми» сценариями личности и принятием намерения самореализации и самоактуализации																		36	8	
Итоговая аттестация																				

# 7. Рабочие программы учебных дисциплин

## МОДУЛЬ 1.

### **ОСНОВЫ телесно-ориентированной инсайт-терапии.**

#### **Понятие бессознательного образа тела.**

#### **Сессия ТОИТ.**

#### **Работа с проявлением «мужского» и «женского» принципа в бессознательном образе тела (проявление активной и пассивной позиции в жизни).**

### **I. Теория**

1. Основные понятия, используемые в телесно-ориентированной инсайт-терапии.
2. Инсайт. Понятие инсайта. Что такое когнитивный, эмоциональный, телесный инсайт. Как определить возникновение телесного инсайта.
3. Бессознательный образ тела — концепция Ф.Дольто и её применение в инсайте.
4. 6 уровней структуры сценария по Г.Бейтсону
5. Основные этапы сессии телесно-ориентированной инсайт-терапии
6. Возрастная периодизация проявления Самости (Я-Настоящий)
7. Что такое ориентация на тело. Принцип «тело не врет». Принцип «идти на боль». Принцип «милосердной неумолимости». Чуткость и преодоление сопротивления. Проверка гипотез инсайт-терапевта в течение сессии.
8. Точка входа в инсайт-сессию и состояние телесного инсайта как результат сессии. Этап подстройки как важный этап в сессии ТИ. Вопросы входа каждой сессии. Индивидуальный ключ доступа к состоянию ТИ (инсайтная фраза).
9. Этические принципы телесно-ориентированного инсайт-терапевта.
10. Точки входа в инсайт-сессию для зоны поступков. Тема «первого шага» как основы для дальнейшего движения. Связь ног и волевого центра. Проявленность в поступках, проявленность в эмоциях.

### **II. Практика**

1. Упражнение «Дощечки» (тренировка сензитивности пальцев, знание своих алогичных реакций)
2. Упражнение: Фокусировка. Преодоление телесного края.
3. Упражнение: Камешки.
4. Упражнение «Ландшафт»
5. Демонстрация и инсайт-сессия

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое бессознательный образ тела?
2. Перечислите основные основные понятия ТОИТ?
3. Что означает понятие «инсайт».
4. Каковы основные этапы инсайт-сессии?
5. Перечислите основные стадии проявления Самости?
6. Перечислите основные этические принципы инсайт-терапевта.
7. Что такое «зона поступков»?
8. Напишите основные структуры сценария по Г.Бейтсону?
9. Чем отличается упражнение Фокусировка от упражнения Ландшафт?
10. Опишите кратко значение следующих понятий: самость, процесс индивидуации.

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

### **МОДУЛЬ 2.**

#### **Работа с эмоциональным аспектом БОТ; работа с условным/безусловным принципом в любви; работа с принципом доверия своим чувствам**

#### **2. Теория**

1. Витальные установки и этап сепарации от Материнской фигуры
2. Спираль инсайта
3. Теоретическая модель Юнга и стадии развития по Малер
4. 6 составляющих мужского и женского начала
5. Материнский и отцовский комплексы
6. Теория по теме эмоций в ТОИТ

### **3. Практика**

1. Упражнение «Комикс»
2. Групповое упражнение «Что я делаю со своими желаниями?» (упражнение для переживания границ)
3. Упражнение «Опасность в пути»
4. Групповое упражнение «Услышь меня» (тренировка восприимчивости)
5. Групповое упражнение «Найди маму» (проговорить дефициты)
6. Демонстрация и инсайт-сессия

#### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое витальная установка?
2. Что такое спираль инсайта?
3. Что означает сепарация от Материнской фигуры.
4. Каковы основные стадии развития по Малер?
5. Перечислите основные составляющие мужского и женского начала?
6. Что такое отцовский комплекс?
7. Что такое материнский комплекс?
8. Что такое «зона эмоций»?

#### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

## **МОДУЛЬ 3.**

### **Работа с многоуровневой семейной системой ценностей (ценности по отношению к нравственности, творчеству, реализации, материальным ценностям и ценностям выживания)**

#### **I. Теория**

1. Лояльность семье и метафоры 7-ми поколений
2. Лекция по бессознательному образу тела Дольто (углублённая, с применением в инсайте)
3. Зоны и точки спины (отцовская и материнская роли; установки по отношению к творчеству и реализации; концепция безопасности/выживания)
4. Символы и как они образуются, архив символов (лекция «Динамика символов» Кастверена)
5. Материнская травма (по статье Б.Уэбстер)
6. Трансгенерационные (и экзистенциальные) аспекты патогенных витальных установок

#### **II Практика**

1. Замеры по М.Фельденкрайзу, рисунок своего БОТ, медитация по нему
2. Упражнение «Карта души»
3. Медитация «Все люди, к-рые повлияли на меня в жизни»
4. БЭСТовские растяжки, Розен-метод
5. Рисунок всех предков (генограмма)
6. Упражнение «Назад по поколениям»
7. Танец костей
8. Демонстрация и инсайт-сессия

#### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое материнская травма?
2. Перечислите основные зоны и точки спины.
3. Что означает понятие «символ».

4. Каковы основные трансгенерационные аспекты витальных установок?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

### **МОДУЛЬ 4.**

#### **Работа с социальными сценариями; основными выходами из социального невроза**

##### **I Теория**

1. Базовые направления психологии, структура процесса консультирования
2. Понятие установки
3. Лекция о сопротивлении и переносе, часть 1
4. Лекция по социальным сценариям (социальный невроз по К.Хорни)
5. Три вида вины по Фромму
6. Невротическое поведение и виды неврозов, невротическая любовь и патология невроза
7. Соц.сценарии в инсайте (образование, выходы)
8. Алгоритм работы в инсайте с социальными сценариями

##### **II Практика**

1. Алхимическая свадьба
2. Групповое упр. «Дети и родители»
3. «Путь героя»
4. «Сценарная клетка»
5. Групповое упр. «Лес»
6. Демонстрация и инсайт-сессия

## **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое установка?
2. Перечислите основные социальные сценарии?
3. Что означает понятие «сопротивление».
4. Каковы основные виды вины по Фромму?
5. Перечислите основные виды неврозов?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

## **МОДУЛЬ 5.**

**Работа с переопределением идеи себя (в метафоре рождения); снятие с себя «родительской задачи»**

### **I Теория**

1. Лекция о метафоре «второго рождения»
2. 12 этапов великого делания и алхимическая символика
3. Лекция о сопротивлении и переносе, часть 2
4. Просмотр фильма о родах
5. Матрицы по Грофу и алгоритмы инсайта в родах

### **II Практика**

1. Векторная работа
2. БЭСТовские роды
3. Медитация про кладбище «Что написано на моей могиле»
4. Упражнение «Росток»
5. Родовой канал
6. Улитки и гусеницы

## 7. Демонстрация и инсайт-сессия

### **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое матрицы по Грофу?
2. Перечислите основные понятия алхимической символики?
3. Что означает понятие «перенос».

### **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

### **МОДУЛЬ 6.**

#### **Работа с уровнем/темой «личного мифа», с обусловленностью родовым нарративом возможности самореализации (работа с темой дефицита)**

##### **I Теория**

1. Ретроспектива развития телесно-ориентированной терапии
2. Стадии психо-сексуального развития (З.Фрейд, формирование «телесного Я»)
3. Биофилософский подход
4. Концепция самосовершенствования в теории Юнга (статья Носаченко)
5. Теория «Личного мифа» в инсайте, алгоритм
6. Архетип Матери и переживание телесности

##### **II Практика**

1. Прикладной (бесконтактный) инсайт
2. Работа с конструктом (2 версии)
3. Стереометрический массаж Зуева
4. Телесный ключ
5. Большая и малая тень
6. Демонстрация и инсайт-сессия



## **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое архетип Матери?
2. Перечислите основные стадии психо-сексуального развития по З. Фрейду??
3. Что означает понятие «личный миф».
4. Каковы основные этапы развития телесно-ориентированной терапии?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

## **МОДУЛЬ 7.**

### **Работа с травмой обесценивания (травмой первого творческого шага)**

#### **I Теория**

1. Лекция по триангуляции
2. Теория по точке, алгоритм
3. Лекция по детским страхам и агрессии (закон Талиона К.Хорни)
- 4.

#### **II Практика**

1. Встреча с невыносимым человеком
2. Перепросмотр первого рода (работа со снятием вязкости аффекта)
3. Перепросмотр второго рода
4. Слепить внутреннего монстра
5. Векторная диаграмма (Путь к мечте)
6. Демонстрация и инсайт-сессия

## **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое траингуляция?
2. Опишите кратко алгоритм работы с точкой обесценивания.

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

## **МОДУЛЬ 8.**

**Работа с темой окончательной сепарации (зависимости); работа с базовыми «тупиковыми» сценариями личности и принятием намерения самореализации и самоактуализации**

### **I Теория**

1. Лекция про зависимость от матери, обоснование 8-й точки
2. Понятия индивидуации, самореализации и самоактуализации

### **II Практика**

1. «Жемчужины» и процессуальная работа после
2. Упражнение «Что мне сегодня будет помогать?»
3. Демонстрация и инсайт-сессия

## **Вопросы для самопроверки.**

1. Что такое зависимость от матери?
2. Что означает понятия самореализации и самоактуализации?
3. Каковы основные этапы упражнения Жемчужина?

## **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Заполнение дневника практики.

### **8. Аттестация**

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

Аттестация слушателей состоит из:

1. Итоговая аттестация слушателей в форме проведения сессии инсайт-терапии – проведения сессии под супервизией и заполнения дневника практики. 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.

### **9. Оценочные материалы**

#### **ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ РАБОТЕ**

1. Предоставить заполненный дневник практики.
2. Провести инсайт-сессию (60 мин.)

### **10. Организационно-педагогические условия.**

При обучении применяются различные виды занятий, основное внимание уделяется практическим навыкам проведения сессий ТОИТ. 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 только из числа преподавателей.

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.

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

Кадровое обеспечение – специалисты с опытом проведения сессий по телесно-ориентированной инсайт-терапии не менее 3-х лет.

## 11. Литература основная

1. Бейтсон Грегори, Экология разума. Москва, Смысл, 2000
2. Белокурова М., Телесно-ориентированная инсайт-терапия. «Вестник Балтийской Педагогической Академии» выпуск 80-2008 г., СПб, 2008,
3. Белокурова М.В. Телесно-ориентированная инсайт-терапия: концепция, метод, терапевтический стиль, – [Электронный ресурс]. – URL: <http://hi-human.ru/content/telesno-orientirovannaya-insait-terapiyakontseptsiya-metod-terapevticheskii-stil> дата обращения 05.09.16
4. Белогородский Л.С., Сандомирский М.Е. Телесно-ориентированная психотерапия: общий обзор и история метода (с) 2000
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Москва: Эксмо, 2014. – 1224 с.
6. Дольто Ф., Бессознательный образ тела. – Т. XVI. – Ижевск: ERGO, 2006.
7. Зуев Е.И. Дерево целительства. Москва: Советский спорт, 1995 -116 с.
8. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства. М.: Класс, 2000, с. 287-300. Kernberg O. Severe Personality Disorders. Yale University Press, 1994
9. Лэнгле А. «Я ненавижу тебя, но не бро-сай меня!» Пограничное личностное расстройство в экзистенциально-феноменологической перспективе, открытая лекция 26 февраля 2014 г Факультет психологии НИУ ВШЭ, Москва. аудиолекция на английском языке с переводом. <http://www.laengle.info/index.php?&page=aktuelles>
10. Макаров В. В., Макарова Г. А. Транзактный анализ – восточная версия. – Москва: Академический Проект; Альма Матер, 2008 – 399 с.
11. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия. - Москва, РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПСИХОСОМАТОТЕРАПИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ И ИХ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ Институт Общегуманитарных Исследований, 1999 – 144 с.
12. Психоаналитические термины и понятия: Словарь/Под ред. Борнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина/Перев, с англ. А.М. Боквинова, И.Б. Гриншпуна, А. Фильца. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.
13. Фридрих Е. Триангуляция – Психоаналитический вестник №6, 1998
14. Харрис Т. А. – Я хороший, ты хороший. Москва, 1993.

15. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. — Москва: Академический проект, 2008 — 224 с.
16. Шутценбергер А. А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. — Москва: Психотерапия, 2011 — 256 с.
17. Юнг К.-Г. Бог и бессознательное. — Москва: Олимп, ЩЩЩ «Издательство АСТ-ЛТД», 1998 — 480 с.
18. Юнг К.-Г. Человек и его символы. — Спб.: Б.С.К., 1996 — 454 с.
19. Kolk, Bessel van der (July 2015). «The body keeps the score: memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress». *Harvard Review of Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins. 1 (5): 253–265. PMID 9384857.
20. Penfield W. Memory Mechanisms// A.M.A. Archives of Neurology and Psychiatry. 1952. Vol.67.P.178-198