

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МИЛТОНА ЭРИКСОНА»**

---

**УТВЕРЖДЕНО:**

Решением Ученого совета  
«Институт Милтона Эриксона»

Протокол от «01» июля 2018 г.  
№ НС-01/07/18

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор ЧОУ ДПО

«Институт Милтона Эриксона»

М.Н. Гордеев

«01» июля 2018 г.



**ПРОГРАММА  
профессиональной переподготовки  
«ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

**Москва, 2018**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цель реализации программы

**Цель:** совершенствовать степень владения профессиональными компетенциями путем расширения и углубления уровня знаний в области применения техник телесно-ориентированной психотерапии с целью более эффективной работы в рамках психологического консультирования.

**Категория слушателей:** психологи, психотерапевты, врачи, педагоги, социальные работники; слушатели, обучающиеся на психологических факультетах, желающих расширить свои знания, познать себя.

**Срок обучения:** 280 часов.

Программа является преемственной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 37.03.01. Психология (уровень бакалавриата) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 г. № 947).

Программа составлена с учетом:

Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 июля 2010 г. N 541н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения".

## 1.2. Требования к результатам освоения программы

Слушатель в результате освоения программы должен развить следующие общекультурные компетенции:

- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.

Слушатель в результате освоения программы должен развить следующие профессиональные компетенции:

- способностью и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.

Слушатель в результате успешного освоения программы должен выполнять следующие трудовые функции:

- проводить работу, направленную на восстановление психического здоровья и коррекцию отклонений в развитии личности больных.

## 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

- Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь высшее образование.
- Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государ-

ственного или установленного образца.

**1.4. Трудоемкость обучения – 280 часов**, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

#### **1.5. Форма обучения**

Форма обучения – очная.

#### **1.6. Режим занятий**

Учебная нагрузка устанавливается не более 54 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план.

	Название дисциплин	Формы итогового контроля знаний			Общая труд-кость в час-сах	Всего часов аудитор-ных	Распределение часов по видам занятий				Формы промежуточного контроля знаний		
		комп. экз.	зач.	Диплом, раб.			лекции	Семинары, прак.з.	Тренинги	СРС	КР	Реф	Тест, супервизия
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	<b>Модуль «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»</b>				<b>264</b>	<b>174</b>	<b>20</b>	<b>134</b>		<b>90</b>			<b>20</b>
1.1	Введение в ТОП				24	16	2	12		8			2
1.2	Анализ характера в ТОП				24	16	2	12		8			2
1.3	Границы и опоры в ТОП				24	16	2	12		8			2
1.4	Тема нарциссизма в ТОП				24	16	2	12		8			2
1.5	Работа с «ранними» характерами: шизоидным и ораль-ным.				24	16	2	12		8			2
1.6	Работа с анальными характерами: психопатическим и мазохистическим.				24	16	2	12		8			2
1.7	Работа с ригидными характерами.				24	16	2	12		8			2
1.8	Тема сексуальности в ТОП.				24	16	2	12		8			2
1.9	Работа с негативным переносом и враждебностью клиента, специфика такой работы в ТОП.				24	16	2	12		8			2
1.10	Травма развития и шоковая травма.				24	16	2	12		8			2
1.11	Супервизия в ТОП				24	14		14		10			
2.	<b>Итоговая аттестация</b>				<b>16</b>	<b>8</b>				<b>8</b>			
	<b>Всего</b>				<b>280</b>	<b>182</b>				<b>98</b>			



## 2.2 Календарный учебный график

Календарный месяц, в котором проводится обучение по Программе*	Даты начала и окончания обучения по Программе	День освоения Программы	Дисциплины Программы и количество часов
Март - декабрь	Теоретические и практические занятия (даты проведения)	22 дней	Введение в ТОП
			Анализ характера в ТОП
			Границы и опоры в ТОП
			Тема нарциссизма в ТОП
			Работа с «ранними» характерами: шизоидным и оральным.
			Работа с анальными характерами: психопатическим и мазохистическим.
			Работа с ригидными характерами.
			Тема сексуальности в ТОП.
			Работа с негативным переносом и враждебностью клиента, специфика такой работы в ТОП.
			Травма развития и шоковая травма.
	Итоговая аттестация (дата проведения)	1 день	Итоговая аттестация
* Календарные графики групп планируются и утверждаются руководителем образовательной организации и соответствуют приведенному графику. Календарные учебные графики на текущий год публикуются на сайте образовательной организации в сети Интернет.			

## 2.3. Дисциплинарное содержание программы «ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»

### Тема. Введение в телесно-ориентированную терапию.

- Базовые понятия ТОП, связанные с телом: заземление, энергия, мышечные блоки.
- Вербальный и невербальный языки тела.
- Базовые понятия ТОП, связанные с психотерапией: перенос, контрперенос, контакт.
- Интеграция телесной и психотерапевтической частей работы.
- Стратегия и тактика в ТОП.
- Понятия стратегии и тактики в ТОП.

### Результаты:

- ознакомиться с основными понятиями телесно-ориентированной психотерапии;
- ознакомиться с проблемной анатомией и картографией тела;
- научиться первичной телесной диагностике и считыванию информации с проблемных зон тела;

- познакомитесь с различными видами контакта и научитесь выбирать определенный вид контакта в зависимости от запроса и проблематики клиента.

### **Тема. Анализ характера в телесно-ориентированной терапии.**

- Типология характеров,
- Специфика телесной и психологической работы с каждым из типов характеров;
- Показания и противопоказания к тем или иным видам телесных упражнений и психологических интервенций с каждым характером;
- Телесное считывание.

#### **Результаты:**

- ознакомится с типологией характеров в телесно-ориентированной психотерапии;
- научиться специфике работы с каждым характером в телесно-ориентированной психотерапии.

### **Тема. Границы и опоры в телесно-ориентированной терапии, основные методы работы.**

- Границы и опоры в ТОП.
- Основные методы работы.
- Базовое понятие границ в ТОП.
- Причины нарушений границ и их проявления.
- Как нарушения границ влияют на нашу жизнь.
- Как человек реагирует на нарушения своих границ.
- Способы работы с границами, структурная и диагностическая работа.
- Соматический резонанс как один из аспектов работы с границами.
- Как границы проявлены в теле.
- Различные виды опор, как они работают.
- Показания к использованию работы с опорами.
- Технические приемы работы с опорами.

#### **Результаты:**

- получить знания о границах и опорах в телесно-ориентированной психотерапии;
- узнать о влиянии границ и опор на нашу жизнь, об их телесном проявлении;
- иметь представление о телесной работе с опорами и границами.

### **Тема. Тема нарциссизма в телесно-ориентированной терапии.**

- Преодоление нарциссических конфликтов по пути к телесности.
- Работа с клиентами с нарциссическим отношением к телу как к механизму, объекту.
- Тема стыда в целом и стыда тела в телесной психотерапии.

### **Результаты:**

- получить знания о нарциссической структуре в телесно ориентированном подходе;
- получить базовые знания о работе с нарциссическим отношением к телу в телесном подходе;
- освоить техники, направленные на работу с темой стыда в телесно ориентированном подходе.

### **Тема. Работа с «ранними» характерами: шизоидным и оральным.**

- Психологическое содержание характеров;
- Энергетическая структура;
- Особенности детско-родительских отношений и травм развития;
- Способы увидеть эти характеры в теле,
- Показатели энергии, что возникает в переносе и контрпереносе;
- Приемы телесной работы, как настроиться эмоционально.

### **Результаты:**

- ознакомить с содержанием шизоидного и орального характеров;
- получить знание особенностей энергетической структуры при данных типах характера;
- научить применять техники, направленные на работу с этими типами характеров.

### **Тема. Работа с анальными характерами: психопатическим и мазохистическим.**

- Психологическое содержание характеров;
- Энергетическая структура, особенности детско-родительских отношений и травм развития;
- Показатели энергии, что возникает в переносе и контрпереносе;
- Приемы телесной работы, как настроиться эмоционально.

### **Результаты:**

- ознакомить с содержанием психопатического и мазохистического характеров;
- получить знание особенностей энергетической структуры при данных типах характера;
- научить применять техники, направленные на работу с этими типами характеров.

### **Тема. Работа с ригидными характерами.**

- Психологическое содержание характеров;
- Энергетическая структура особенности детско-родительских отношений и травм развития.
- Показатели энергии, что возникает в переносе и контрпереносе;
- Приемы телесной работы, как настроиться эмоционально.



### **Результаты:**

- ознакомить с содержанием ригидных характеров;
- получить знание особенностей энергетической структуры при данных типах характера;
- научить применять техники, направленные на работу с этими типами характеров.

### **Тема. Тема сексуальности в телесно-ориентированной терапии.**

- История развития отношения к сексуальности: западная и восточная модель, особенности российской культуры;
- Понятие сексуальности в различных школах телесно-ориентированной психотерапии.
- Диагностика сексуальной проблематики в телесно-ориентированном подходе;
- Понятие о здоровой сексуальности в здоровом теле. Запреты и стереотипы телесного опыта сексуальности. Результат жесткого табуирования или мнимой сексуальной свободы;
- Подавленная сексуальная энергия как причина психосоматических расстройств;
- Проблема сверхконтроля в сексуальности. Невротические телесные паттерны сексуальности;
- Особенности мужского и женского психосексуального развития. Формирование половой идентичности, либидинозного влечения;
- Как работать с темой сексуальности клиентов разных характеров;
- Механизм эротического переноса и идеализации. Работа с эротическим переносом и сексуальной провокацией в психотерапевтическом альянсе.

### **Результаты:**

- Получить как теоретическое представление об особенностях работы с сексуальностью в русле телесно-ориентированного подхода, так и практические навыки.
- Приобрести возможность для исследования сексуальности в безопасном режиме.
- Расширить представление о механизме эротического переноса и идеализации

### **Тема. Травма развития и шоковая травма.**

- Понятие травмы в психотерапии.
- Представление о видах травм, в работе с которыми эффективна телесно-ориентированная психотерапия.
- Работа с ранними детскими травмами развития.
- Влияние детско-родительских отношений на формирование структуры характера.
- Модели родительского поведения и формирующиеся структуры, защиты, типичные паттерны поведения, манипуляции.
- Рассмотрение последствий различных видов травм: травмы развития, острая стрессовая реакция, посттравматическое стрессовое расстройство, шоковая травма.



- Общее представление о психологических и физиологических механизмах шоковой травмы. Рефлексы, участвующие в процессе образования шоковой травмы. Схема реагирования нервной системы при возникновении источника опасности;
- Отличительные характеристики травмы развития и шоковой травмы, основные различия в способах работы с ними;
- Влияние структур характера на работу с шоковой травмой;
- Работа с ПТСР в телесно-ориентированной терапии
- Отличия ПТСР и способы телесной психотерапии в работе с шоком.

#### **Результаты:**

- узнать об особенностях работы с детско-родительскими отношениями в русле телесно-ориентированной психотерапии;
- получить теоретические знания и практические навыки для клиентской работы.
- представление о причинах и способах формирования шоковой реакции психики в опасной ситуации на физиологическом уровне и сможете диагностировать наличие или отсутствие травмы у клиента;
- навыки телесно-ориентированной работы с ядром травмы;
- освоение основных принципов интегративной работы с шоковой травмой в ТОП.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Организационно- педагогические условия реализации программы.**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса:

<b>Базовое образование</b>	<b>Профессиональная деятельность</b>	<b>Наличие ученой степени</b>	<b>Дополнительные профессиональные программы</b>
1	2	3	4
Высшее профессиональное образование	Опыт работы в области профессиональной деятельности, соответствующий направленности ДПП не менее 3-х лет	Не требуется	Клинический психолог (при наличии)

#### **3.2. Материально-технические условия реализации программы.**

<b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
1	2	3
Аудитория	Лекции, практические занятия, мастер-	Мультимедийный центр, ноутбук, проектор, тематические стенды, доска, электронно-

	классы, тренинги	библиотечная система.
--	------------------	-----------------------

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Презентации лекций.
2. Демонстрация сессий с применением техник и приемов психотерапии.
3. Методическое обеспечение самостоятельной работы.
4. Супервизорская практика.
5. Демонстрации
6. Вопросы к промежуточным формам контроля.
7. Раздаточный материал – источники и материалы, на которые ссылается преподаватель.

### 4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2012 — 160 с.
2. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016 — 170 с.
3. Березкина-Орлова В.Б. ред.-сост. Телесная психотерапия. Бодинамика. / Пер. с англ. - М. АСТ МОСКВА, 2010. - 409 с.
4. Боаделла Д. Биосинтез. Потоки жизни. Интервью с Дэвидом Боаделлой. [пер. с англ.] / Под ред. В.Б. Березкиной-Орловой. - Москва, 2016. - 448 с.
5. Бюллетень ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов, N1-11, 2001-2015 гг.
6. Лоуэн А. Удовольствие: творческий подход к жизни / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, С. Римского — М.: Психотерапия, 2012. — 2-е изд. — 304 с.
7. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ: теория и практика – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2011.
8. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога» - М.: «Эксмо», 2007. - 220 с.
9. Райх В. Открытие оргона. Функция оргазма. / Пер. с нем. В.А. Костенко - М.: ПрофитСтайл, Серебряные нити, 2016. - 336 с.
10. Райх В. Открытие оргона. Биопатия рака. / Пер. с нем. В.А. Костенко - М.: ПрофитСтайл, Серебряные нити, 2016 - 416 с.
11. Степанова В.А. Развитие Бодинамики в России. Сборник статей и тезисов Первой Всероссийской конференции, посвященной 10-летию Бодинамики в России. - М.: «Эконом-Информ», 2015. - 220 с.
12. Психология телесности. Между душой и телом /ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви.М, АСТ, 20012
13. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера., М, ЭКСМО, 2003. 352 с.
14. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. 368 с.

### 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При освоении программы используются различные образовательные технологии и способы обучения.



Итоговая аттестация проводится в форме супервизии.

**Примерные вопросы по программе  
«Телесно-ориентированная психотерапия»**

1. 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 сознание М. Фельденкрайза; структурная интеграция И. Рольф; метод телесной интеграции Ф. Александера; плазменная терапия А. Янова.
2. Базовые понятия ТОП: социальное и биологическое тело, энергия, ресурс, схема и структура тела, телесный блок, зажим и их влияние на поведение, проблемная анатомия, картография тела.
3. Считывание телесной информации, проблемных зон, телесная метафора, первичная телесная диагностика.
4. 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.
5. "Границы" в ТОП: понятие границ, внутриличностные и межличностные границы.
6. Причины нарушений границ. Диагностика нарушения границ.
7. Как нарушения границ влияют на нашу жизнь. Как человек реагирует на нарушения своих границ. Показания для работы с границами. Виды работы с границами.
8. Работа с физическими границами. Нахождение своего «центра» и ощущения границ своего тела. Работа с личностными границами.
9. Структурная работа с личностно-социальными границами.
10. Взаимосвязь нарушения границ и способа общения с окружающим миром
11. Способы работы с границами, структурная и диагностическая работа.
12. Соматический резонанс как один из аспектов работы с границами.
13. "Опоры" в телесно-ориентированной психотерапии.
14. Виды опор – базовая, материнская, акушерская, их значение, психологические механизмы формирования нарушений, психологические последствия нарушенных опор.
15. Показания к работе и техники работы с опорами.
16. Составление терапевтического контракта в ТОП. Влияние контракта на терапевтический процесс. Основные "законы" и принципы клиентской работы. Основные этические принципы ТОП, особенности терапевтической этики.
17. Организация клиентской (индивидуальной, групповой) работы в ТОП.
18. Понятие психотерапевтического процесса, структурной и процессуальной работы.
19. Понятие запроса. Понятие о языке предъявления запроса: эмоциональный, рациональный, телесный.
20. Прояснение жалобы и формирование первичного и реального клиентского запроса.
21. Понятия стратегии и тактики в ТОП.
22. Сбор информации, диагностическая оценка предъявляемой информации.
23. Считывание телесной информации, роль полученной информации.
24. Построение терапевтической стратегии и тактических шагов в ТОП.

25. Перенос и контрперенос в телесной психотерапии, проективная идентификация.
26. Обзор таких понятий как подстройка, копирование, отзеркаливание. структурная работа с использованием этих понятий.
27. Структурная работа с телом в индивидуальной терапии. Безопасность в ТОП.
28. Понятие симптома в ТОП. Что показывает симптом терапевту. Работа с истинным и предъявляемым запросом клиента. Ведение клиента, активность терапевта.
29. Практические упражнения: работа с телесной метафорой, считывание телесной информации, "видение тела" собственного и другого человека, контакт, чувственное осознание – описание упражнений и показания к применению.
30. Теоретические аспекты и принципы работы с расслаблением.
31. Механизм формирования напряжений и способы расслабления.
32. Психологический механизм влияния подавленной агрессии на организм.
33. Причины отсутствия доверия к миру. Принципы и техники работы с агрессией и доверием – описание упражнений и показания к применению.
34. Панцирь характера и тип личности: невротический, эмоциональная чума, генитальный. Проблемная анатомия телесных блоков по В. Райху.
35. Александр Лоуэн и история возникновения биоэнергетики.
36. Основные концепции биоэнергетики.
37. Базовые принципы функционирования биоэнергии.
38. Строение тела и характер. Представленность основных психических структур в теле.
39. Понятие мышечного блока (хронического мышечного напряжения).
40. Формирование мышечных блоков и мышечного панциря с т. з. А. Лоуэна.
41. Анализ повседневных движений с точки зрения биоэнергетики.
42. Понятие заземления. Виды биоэнергетического заземления. Роль воды, сна, питания, оргазмической функции в формировании заземления.
43. Методы заземления – "позы" заземления – описание, показания к применению.
44. Биоэнергетические способы раскрепощения энергии: увеличение состояния вибрации тела, заземление, углубление дыхания, обострение сознания, расширение репертуара выражения (двигательных паттернов) – описание и показания к применению.
45. Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания) – описание и показания к применению.
46. Физическая динамика структуры характера. Соматический аспект психологии Я. Принцип удовольствия и принцип реальности. Биоэнергетическая концепция влечений.
47. Арки Лоуэна, варианты арок – описание и показания к применению.
48. Биоэнергетические принципы аналитической терапии. Анализ характера.
49. Диагностика по напряженным позам. Типы характера по А. Лоуэну и их представленность в теле. Допанцирные структуры: шизоидная, оральная.
50. Панцирные структуры: мазохистская, истерическая, фаллически-нарциссическая, пассивно-женственная, шизофреническая.
51. Техники работы: биоэнергетический стул, экспрессивные техники – описание и показания к применению.
52. Работа с дыханием – описание техник и показания к применению.
53. Работа с позвоночником – описание техник и показания к применению.
54. Работа с образом Я – описание техник и показания к применению.
55. Работа с движением – описание техник и показания к применению.



56. Навыки осознания тела, осознание и освобождение дыхания, связь дыхания и эмоций.
57. Соматический подход Т. Ханна. Моторно-сенсорная амнезия.
58. Реакция на стресс – рефлекс "красного" света и рефлекс "зеленого" света.
59. Программа соматических упражнений.

## **6. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Профессиональное обучение завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного экзамена, к которой допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Квалификационный экзамен проводится для определения соответствия полученных знаний, умений и навыков Программе и установления на этой основе лицам, прошедшим профессиональное обучение.

Квалификационный экзамен включает в себя практическую квалификационную работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах, по соответствующей профессии.

Содержание практической квалификационной работы включает выполнение заданий по одной или нескольким дисциплинам, в том числе проверку практических навыков. Конкретное содержание упражнений, используемых в практической квалификационной работе при проверке практических навыков определяется с учетом требований. Проверка теоретических знаний проводится с использованием экзаменационных билетов, разработанных на основе Программы и утвержденных руководителем организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Проверка теоретических знаний может проводиться в форме тестирования. При проверке теоретических знаний используются вопросы Перечень вопросов приводится непосредственно в Перечне оценочных материалов к Программе, либо в виде отдельного приложения к Программе.

Результаты итоговой аттестации оформляются локальным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации, образец которого устанавливается организацией, осуществляющей образовательную деятельность. В указанный документ вносятся сведения по результатам профессионального обучения.

## **7. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Орестова В. Р., доктор психологических наук, доцент, автор более 40 научных публикаций по психологии, зав.кафедрой психологии личности Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ.

Медведица Н.В., психолог, преподаватель психологии. Телесно-ориентированный и трансперсональный терапевт. Специалист по работе с травмой, депривацией, насилием.