

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ЧАСТЬ I. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	12
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	13
1. Структура телесно-ориентированной психотерапии	15
2. Функциональная модель личности в норме и патологии	20
3. Представление о здоровом личностном функционировании	24
4. Основные понятия	25
5. Диагностические подходы	28
6. Основные подходы к категоризации телесной проблематики	30
7. Основные механизмы психотерапевтического воздействия	32
8. Психотерапевтические средства, обеспечивающие перераспределение энергии в теле человека	33
9. Психотерапевтические средства, основанные на работе с телесными моделями личностных паттернов	34
ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА КЛИЕНТСКОЙ РАБОТЫ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	36
1. Этические аспекты клиентской работы	37
2. Организационные аспекты клиентской работы	44
3. Тактические аспекты клиентской работы	46
3.1. Эмоциональное выгорание	46
3.2. Соотношение силы терапевта и силы клиента	48
3.3. Привычные паттерны клиента	49
3.4. Эмоциональное отреагирование	51
4. Диагностические аспекты клиентской работы	53
5. Технические аспекты клиентской работы	75

5.1. Типы действий психотерапевта в ходе сессии	75
5.2. Способы осуществления физического контакта	77
5.3. Способы работы с сильными чувствами	80

ЧАСТЬ II

КАТЕГОРИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМАТИКИ И ДИАГНОСТИКА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ТЕЛОМ	82
---	-----------

ГЛАВА 3. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ	83
--	-----------

1. Вегетотерапия В. Райха	85
2. Классификация базовых личностных проблем (по В. Баскакову)	102
3. Метод М. Фельденкрайза	109
4. Метафорический подход к классификации личностных проблем	117

ГЛАВА 4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ	136
--	------------

1. Классификация проблемных паттернов дыхания (по А. Выховски)	136
2. Представления о моторных полях (по Д. Боаделла)	140
3. Биоэнергетика А. Лоуэна	145
4. Бодинамика Л. Марчер	152

ЧАСТЬ III

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ ТОП	164
--	------------

ГЛАВА 5. РАБОТА С ТЕЛОМ НА ЯЗЫКЕ ТЕЛА	165
--	------------

1. Работа с целенаправленным воздействием на мышечные блоки и зажимы	165
1.1. Вегетотерапия В. Райха	165
1.2. Биоэнергетика А. Лоуэна	177
2. Работа с дыханием клиента	181
2.1. Работа с проблемными паттернами дыхания	181
2.2. Биоэнергетика А. Лоуэна	190
3. Работа, ориентированная на получение нового телесного опыта	193
3.1. Система М. Фельденкрайза	193
3.2. Работа с базовыми личностными проблемами	196

ГЛАВА 6. РАБОТА С ТЕЛОМ НА ЯЗЫКЕ СОЗНАНИЯ	204
1. Работа с осознанием личностных паттернов на их телесных моделях	204
2. Работа с изменением личностных паттернов за счет трансформации их телесных моделей	207
ЧАСТЬ IV	
ОСНОВЫ	
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	211
ГЛАВА 7. ИДЕОЛОГИЯ	
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	212
1. Предмет психотерапевтической деятельности	212
2. Механизмы, обеспечивающие эффективность психотерапии	214
3. Эффективность психотерапии	217
ГЛАВА 8. СТРАТЕГИЯ	
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	222
1. Понятие стратегии в психотерапии	222
2. Соответствие психологических нарушений и целей психотерапевтической работы	224
3. Структура психотерапевтического процесса	230
4. Этап сбора информации	231
5. Понятие о конструктивном клиентском запросе	233
6. Этап построения диагностических версий	236
7. Демонстрационно-диагностический этап	239
8. Этап дезинтеграции	244
9. Этап интеграции	248
10. Специфика групповой работы	253
11. Специфика терапевтических стратегий при работе с телом	260
ГЛАВА 9. ТАКТИКА	
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ	264
1. Понятие тактики в психотерапии	264
2. Структура психотерапевтической сессии	265
3. Позиция психотерапевта	269
4. Работа с информацией	276
4.1. Вопросительные интервенции	276

4.2. Обобщение и метафоризация информации	280
4.3. Прояснение понятий	283
5. Работа с мотивацией клиента	285
6. Пластичность поведения терапевта	290
7. Подбор упражнений	292
ГЛАВА 10. ЛИЧНОСТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА	295
ЧАСТЬ V	
ОПЫТ СИСТЕМАТИЗАЦИИ	
МЕТАФОРИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ТЕЛОМ	
	300
ГЛАВА 11. МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	
В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ	301
1. Представление о базовых личностных умениях	301
2. Модель личности в метафорической работе с телом	304
3. Представление о здоровом	
личностном функционировании	308
4. Периодизация раннего развития человека	310
5. Механизмы возникновения личностных нарушений	312
6. Основные принципы	
метафорической работы с телом	316
ГЛАВА 12.	
КЛАССИФИКАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА	
БАЗОВЫХ ЛИЧНОСТНЫХ НАРУШЕНИЙ	320
1. Этап процессуальности	320
1.1. Психологическое содержание этапа	320
1.2. Нарушения развития	326
2. Этап выстраивания границ	336
2.1. Психологическое содержание этапа	336
2.2. Нарушения развития	342
3. Этап произвольности	355
3.1. Психологическое содержание этапа	355
3.2. Нарушения развития	359
4. Этап осмысления	368
4.1. Психологическое содержание этапа	368
4.2. Нарушения развития	373
ГЛАВА 13. СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ	
БАЗОВЫХ ЛИЧНОСТНЫХ НАРУШЕНИЙ	380

1. Этап процессуальности	380
1.1. Упражнения для работы с нарушением процессуальности	381
1.2. Упражнения для работы с нарушениями самочувствования	395
1.3. Упражнения для работы с нарушениями самопринятия	405
1.4. Упражнения для работы с нарушениями принятия окружающего мира	415
2. Этап выстраивания границ	425
2.1. Упражнения для работы с нарушениями границ при вступлении в контакт	425
2.2. Упражнения для работы с нарушением умения защищать собственные границы	435
2.3. Упражнения для работы с нарушением внутренних границ	441
2.4. Упражнения для работы с нарушением взаимодействия с внешними ограничениями ...	444
3. Этап произвольности	451
3.1. Упражнения для работы с нарушением способности к достижению цели	451
3.2. Упражнения для работы с нарушением самоконтроля	460
4. Этап осмысления	466
 УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	 470
ЛИТЕРАТУРА	473

УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ

«Арка»	179
«Бег за ресурсом»	454
«Без слов»	423
«Бережный контакт»	198
«Биологическое дыхание»	436
«Бразильский массаж»	398
«Взвешивание»	111
«Восковая палочка»	418
«Выход за пределы»	453
«Глубокое дыхание»	402
«Голос ресурса»	456
«Губка»	385
«Дай руки»	420
«Два дыхания»	430
«Два человечка»	113
«Двигаем стену»	174
«Дыхательный стул»	192
«Животные игры»	169
«Замри — отомри»	448
«Звуковая лестница»	463
«Зоопарк»	207
«Игра в мяч»	442
«Игра глазами»	167
«Игра с рукой»	196
«Идеальный родитель»	421
«Исследуем движение»	195
«Карнавал масок»	412
«Конец терпению»	438
«Контролируемая агрессия»	445
«Кошачий бой»	392
«Кузнечные меха»	174
«Кукла и кукловод»	449
«Куча мала»	457
«Медуза»	424

«Молчаливые истории»	434
«Мужчина и женщина»	414
«Музей проблем»	469
«Неизбежность»	415
«Ноги вверх»	180
«Обматывание телами»	433
«Опорные пробы»	201
«Ощупывание пространства»	426
«Переход»	441
«Пианино»	399
«Поворот головы»	194
«Покатушки»	194
«Поклон»	179
«Полная отдача»	452
«Попробуй удержи»	460
«Потолкушки»	205
«Потягушки»	404
«Похлопушки»	431
«Преодоление сопротивления»	457
«Проба голоса»	186
«Разговор со страхом»	462
«Разрывушки»	457
«Распевка»	191
«Расчлененка»	129
«Расширение пространства»	184
«Резиновая кукла»	395
«Родственные души»	399
«Росток»	209
«Руки на животе»	192
«Рычалки»	391
«Сброс напряжения»	465
«Скульптура семьи»	466
«Смазка»	465
«Смерть марионетки»	397
«Совет старейшин»	443
«Сосредоточение»	427
«Спина к спине»	429
«Спонтанный танец»	384

«Стоп-сигнал»	437
«Страна немых»	393
«Страсти, чувства и мысли»	189
«Сэндвич»	416
«Танец для ягодиц»	396
«Танец точки»	382
«Тарабарский язык»	381
«Театр прикосновений»	400
«Тренинг интуиции»	383
«Трудолюбивый таз»	176
«Туда-сюда»	200
«Углубление вдоха»	406
«Уход»	420
«Черепашьи бега»	451
«Шесть шагов»	392
«Щекотка»	175
«Экскурсия по рту»	172
«Эмбрион»	182